



*Patricio A. Pimentel.*

## Manejo creativo de la tensión.

Manejo creativo  
de la tensión.

*Patricio A. Pimentel*

Versión revisada y actualizada por el autor en el año 2013.

# Índice.

1. Dedicatoria. pg.1
2. Esta guía es para... pg. 2
3. ¿Quién es buena persona? pg.3
4. La Vida y el Ser. pg.4
5. ¿Qué tal eres como persona? pg. 5,6
6. Autoimagen. pg. 7
7. Ejercitando la Autoimagen. pg. 8
8. Características. pg. 9,10
9. ¿Qué tanta razón tienen y porque? pg. 11
10. El único que controla tus pensamientos y sentimientos eres tú. pg.12
11. Primera Emoción Paralizadora: Culpa. pg.13
12. Beneficios Aparentes. pg. 14
13. Ejercicios.pg.15 - 18
14. Sería Conveniente. pg. 19
  
15. Segunda Emoción Paralizadora: Preocupación. pg. 20
16. Beneficios Aparentes. pg. 21
17. Ejercicios. pg. 22, 23
18. Sería Conveniente. pg. 24
19. Tercera Emoción Paralizadora: Temor al Fracaso. pg. 25
20. Beneficios Aparentes. pg. 26
21. Ejercicios. pg. 27, 28
22. Sería Conveniente. pg. 29
23. Cuarta Emoción Paralizadora: Enojo. pg. 30
24. Beneficios Aparentes. pg. 31
25. Sería Conveniente. pg. 32
26. La Tensión y el Trabajo. pg. 33
27. Y bien... (Ejercicio). pg. 34, 35
28. Soporte Bibliográfico. pg. 36,37
29. Currículum Vítae sobre el autor. pg. 38 – 40

# Dedicatoria

Al Sr. Michael Le Boeuf, padre del concepto de la emoción paralizadora y de muchas otras ideas que se presentan en esta guía.

A mi tercer hijo, quien espero con ansiedad y cariño y me dará nuevamente la revitalizadora emoción de ser padre y muchas más.

## Esta guía es para:

- ✓ Todas las personas de cualquier edad.
- ✓ Ayudar al lector en su crecimiento como persona.
- ✓ Facilitar y estimular la reflexión.
- ✓ Que nos comprendamos unos a otros, un poco más y mejor.
- ✓ Que cada uno pueda convertirse en una ayuda para sí mismo, en la solución de algunas dudas y problemas.
- ✓ Participar; escribiendo o dibujando lo que quieras en ella.
- ✓ Compartir nuestro proceso de desarrollo.

# ¿Quién es una buena persona?

- ✓ Alguien que se preocupa mucho por los demás y busca activa y ansiosamente complacerlos.
- ✓ Alguien que se siente parcialmente insatisfecho por su pasado.
- ✓ Alguien que se siente preocupado por su futuro y el de otros.
- ✓ Está bien ser tú, tal como eres en este momento.
- ✓ Eres un ser en continuo proceso de llegar a ser.

## La Vida y el Ser.

- ✓ La vida está definida y coloreada por tus actitudes.
- ✓ Dime como te sientes y lo que piensas al respecto, y te diré como eres.
- ✓ Te sentirás mejor y te auto realizaras más en la medida en que desarrolles y mantengas actitudes positivas.
  - \* Para contigo mismo.
  - \* Para con los demás.
  - \* Para con tus circunstancias.
- ✓ Recuerda que: Lo único que puedes controlar es a ti mismo.

# ¿Qué tal eres como persona?

- ✓ Eres mejor de lo que crees y aceptas.
- ✓ La mayoría de las personas nunca llegan a ser conscientes de su capacidad y mucho menos de su potencial.
- ✓ Cómo constatarlo: Solo pregúntate. ¿Cuántas cosas puedo hacer mejor que la mayoría de las personas que conozco?

- ✓ Anota a continuación cinco de estas cosas, en cinco minutos:

1.
2.
3.
4.
5.

# Autoimagen.

La autoimagen es el centro de la personalidad y su preservación, es un motivador de muchas de nuestras conductas. Hacemos muchas cosas para vernos bien y evitamos hacer cosas que nos pueden hacer ver mal ante los demás.

Muchas de las cosas que nos caracterizan, nuestra personalidad, lo hacen porque nosotros las hemos elegido, aceptado, mantenido y dejamos que así sea.

Nuestra autoimagen puede ser continuamente modificada y mejorada, obviamente por nosotros mismos. Somos los arquitectos de nuestra autoimagen.

Si crees con firmeza que eres seguro de ti mismo, hábil para relacionarte con otros, etc., tus comportamientos soportan la gestación de tu nueva autoimagen.

“Lo siento, así es como soy”, es una vieja excusa para no querer cambiar.

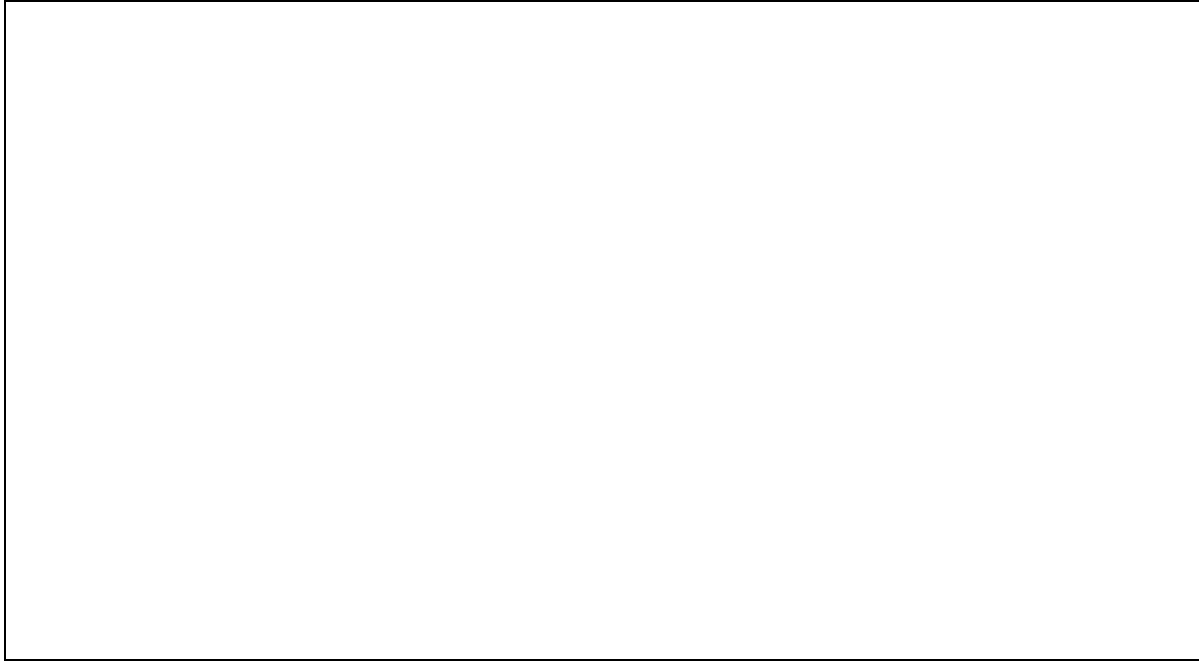
## Ejercitando la Autoimagen.

1. Lista 10 características personales de ti mismo, que consideres positivas.
2. Lista 10 características personales de ti mismo, que consideres negativas o limitantes.
3. Coméntalas en voz alta, diciendo: Yo he decidido, elegido o preferido ser...
4. Señala un objetivo de cambio, para cada una de tus tres características negativas o limitantes más importantes.
5. Imagínate: ¿Cómo seré y me veré cuando logre modificar, en el sentido deseado, las tres características que antes analicé

## 6. Características:

Positivas	Negativas o Limitantes	Objetivo de Cambio
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

7. Realiza un dibujo de ti mismo, una vez que hayas logrado la modificación de tu autoimagen.



¿Qué tanta razón tienen y  
porque?

**Roosevelt** “Nadie te puede hacer sentir inferior, sin tu  
consentimiento”

**Emerson** “La auto-confianza es el primer secreto del éxito”

**Ringer** “Un experto es aquel que conoce todas las razones de porque  
tu no debes hacer algo”

**Registra a continuación tu opinión:**



# El único que controla tus Pensamientos y Sentimientos eres Tú.

- ✓ Tu vida interior es muy activa, compleja y a veces contradictoria.
- ✓ Es mejor no preocuparte por comprenderla a la perfección.
- ✓ Cada uno creamos nuestra propia presión, desarrollamos nuestras emociones paralizadoras y decidimos mantenerlas o cancelarlas.
- ✓ Solo después de pensar en algo, escoges como sentirte con respecto a ello. Pienso; luego siento.
- ✓ Nadie te hace sentir... tú decides como sentirte.
- ✓ Tú no eres responsable de cómo otro ha decidido sentirse. Esa es su decisión.

## Primera Emoción Paralizadora.

### Culpa

Definición:

- ✓ La más afectiva de las emociones autodestructivas, que nos permite sentirnos mal e incluso inmovilizarnos por algo que ocurrió en el pasado.

# Beneficios Aparentes:

- ✓ Te mantiene ocupado y te da una excusa para dejar de hacer otras cosas. “Estoy tan preocupado por lo que paso, que no he podido...”
- ✓ Te da una excusa para no cambiar. “Después de lo que hice, por más que cambiara...”
- ✓ Te permite (intentar) hacer a otro(s) responsable(s) de tu comportamiento. “Mira lo que me hiciste hacer...”
- ✓ Estos beneficios son aparentes porque te liberan (supuestamente) de la necesidad del autocontrol y el autodesarrollo, que son responsabilidades únicamente tuyas.

# Ejercicios:

- ✓ Escribe una lista de cinco cosas que quisieras haber hecho y no has hecho.
- ✓ Escribe una lista de cinco cosas que te culpes por haber hecho.
- ✓ Evalúa cada una de las diez cosas con la siguiente escala:
  2. Culparme ha sido/sería de mucha utilidad.
  1. Culparme ha sido/sería de utilidad.
  0. Culparme no ha servido de nada.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

