



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

LUIS MUIÑO

Duración 5 horas 7 minutos

NO ELIJAS: *VIVE* y *TRABAJA*



¡Concilia tu mundo personal con el laborar!

Cuadernillo Complemento del Audiolibro

NO ELIJAS: VIVE Y TRABAJA **Luis Muiño**

© 2008, 2015 Luis Muiño
© Penguin Random House Grupo Editorial S.A.U.

VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:

©© 2018 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros



Cuántica Activa AUDIOLIBROS
www.audiolibro.com.mx
Tel. (777) 310-3048 y 310-2759
Cuernavaca, Morelos, México

EJERCICIO 1. ¿Cuáles son mis objetivos?

En tu “cuaderno de conciliación” haz una lista de las metas que tienes en mente al empezar este programa.

Para elaborar esos objetivos, te propongo que trates de responderte a estas preguntas: ¿Qué entiendo por conciliación de vida personal, vida laboral y vida privada? ¿Cómo tendrían que ser estos tres mundos para que me sintiera feliz?

Imagina un día, dentro de tres meses, en el que te levantas por la mañana y tu vida funciona como a ti te gustaría en esos tres niveles. ¿Cómo sería ese día ideal? ¿Qué habría cambiado con respecto a tu situación actual?

Después de completar esa imagen de un “día ideal”, trata de desmenuzar lo que ocurre en él y haz una lista de tus objetivos.

EJERCICIO 2. Para evaluar tus objetivos

Lo siguiente que te planteo es que reflexiones acerca de tus objetivos: ¿Crees que son realistas? ¿Surgen de tu interior o provienen de lo que otras personas esperan de ti?

Para plasmar este análisis de una forma más concreta, anota en tu cuaderno de conciliación, al lado de cada uno de los objetivos que has extraído en el Ejercicio 1, cuál es su grado de realismo. Puntúa esa adaptación al mundo del 1 al 10.

Después, intenta analizar quién ha generado ese anhelo en tu interior: tus padres, tu pareja, tus hijos, tus amigos o tú mismo.

Una vez que tengas desarrollado ese cuadro, te sugiero que elimines aquel o aquellos objetivos que tengan un grado de realismo por debajo de 5 o respondan claramente a expectativas de los demás.

La mejor conciliación entre vida laboral, familiar y privada se da en personas que tienen metas realistas e intentan ser fieles a su propia escala de valores. La peor, en aquellos que buscan utopías porque intentan responder a expectativas de los demás.

EJERCICIO 3. Para buscar mi yo

El siguiente ejercicio te va a servir para bucear en esas tres imágenes de ti mismo que hay dentro de ti. Para eso te pido que trates de hacer una lista de características de tu Yo Ideal, tu Yo Real y tu Yo Indeseado. Hazlo sin orden: no pretendas que sea una lista coherente. Utiliza estas tres preguntas:

- ¿Cómo te ves a ti mismo? (Yo Real)
- ¿Cómo crees que serías si explotaras todo tu potencial? (Yo Ideal)
- ¿Qué es lo que no querrías ser jamás? (Yo Indeseado)

Ejemplo

YO REAL:

- Atolondrada
- Honesta
- Alegre
- Vitalista
- Poco ágil

YO IDEAL:

- Responsable
- Eficaz
- Comprensiva
- Puntual

YO INDESEADO:

- Posesiva
- Tonta
- Egoísta
- Vanidosa

EJERCICIO 4. ¿Cómo soy?

¿Cómo crees que eres? ¿A qué tiendes dentro de estos doce polos definidos por los seis rasgos de la personalidad?

Por supuesto, no creo que te identifiques con el extremo de ninguna de las seis escalas. Pocas personas se sienten en una u otra orilla sin haber cruzado jamás el río. Por ejemplo: seguro que en ciertas ocasiones te has sentido muy confiado y en otras has preferido ser más previsor. Pero ¿cuál crees que es tu propensión? ¿Hacia qué extremo de la escala te inclinas con mayor facilidad cuando puedes comportarte como te sale de dentro? Si las circunstancias no te obligan a actuar con mayor o menor rapidez, ¿qué haces? ¿Cómo te clasificarían en esta escala las personas que mejor te conocen?

Anota en tu cuaderno de conciliación cómo te clasificas de acuerdo con cada uno de estos rasgos. Después utilizarás esa clasificación para buscar técnicas que optimicen tu natural forma de ser.

Ejemplo

Considerando que en algunas cosas no soy muy extrema, yo me definiría como:

- IMPULSIVA
- FANTASIOSA
- CONFIADA
- EXTROVERTIDA (Aunque en este tengo más dudas)
- ABIERTA A LA EXPERIENCIA
- CONTROL INTERNO

EJERCICIO 5. ¿Qué puedo cambiar?

El ejercicio en este caso es sencillo: se trata de que hagas una lista de dos o tres características personales que creas invariables y que te definan en los tres mundos que aborda el audiolibro. Asimismo, tienes que anotar dos o tres rasgos que pienses que pueden ser susceptibles de alteración.

Ejemplo

Mundo Laboral

INVARIABLE: Impulsiva, responsable (a veces en exceso).

REFORMABLE: Doy demasiada información de mí misma, trato a las personas con demasiada confianza, soy poco ordenada.

Mundo Personal

INVARIABLE: Espontánea, fantasiosa.

REFORMABLE: No disfruto del presente porque siempre estoy recordando el pasado, no escucho lo suficiente, me “hago películas” con mis relaciones y luego las cosas no son como me gustaría.

Mundo Familiar

INVARIABLE: Responsable, optimista.

REFORMABLE: Me involucro demasiado emocionalmente cuando hay problemas y eso me quita eficacia, y otras veces no disfruto lo suficiente de mis hijos porque estoy demasiado preocupada por ellos.

EJERCICIO 6. Identifica los precipicios

En este ejercicio te pido que identifiques las personas y situaciones que más tensión te generan y en las que más difícil te resulte ser asertivo. Me gustaría que los ejemplos los extrajeras tanto de tu mundo personal, como del laboral y el familiar. Te sugiero que tomes tu tiempo: no lo pienses ahora mismo. Dedicar un día a analizarte en el trabajo, en casa, en un restaurante. Procura evaluarte en los tres ámbitos que estamos trabajando. Verás que das con esas personas y esas situaciones.

Ejemplo. Personas:

- El subdirector de mi empresa. Con él me muestro siempre muy pasiva.
- Mi amigo Pedro. Le tengo cariño, pero por su forma de hablar nunca soy capaz de manifestar opiniones contrarias a las suyas.
- Mi madre. Desde hace un tiempo, creo que soy demasiado agresiva con ella y me pongo borde todo el tiempo.

Situaciones:

- Los hombres que intentan ligar conmigo y me entran con mucho descaro. Tampoco sé cómo reaccionar y acabo siendo pasiva.
- Cuando me equivoco en el trabajo. Me siento muy culpable y creo que dejo que hagan leña del árbol caído y exageren mis errores.
- Tener que reñir a mis hijos. Lo llevo muy mal y acabo diciéndoles las cosas de mala manera.

EJERCICIO 7. ¿Qué hago cuando..?

El ejercicio consiste en que trates de imaginar qué harías ante determinadas situaciones. En primer lugar, me gustaría que anotaras en tu cuaderno de conciliación cuál crees que sería tu actuación. Después me gustaría que buscaras en la lista de Derechos Básicos de Comunicación la norma o normas que estás poniendo en juego en esa situación. De esta forma, empezarás a entrenarte en una capacidad esencial para la conciliación: la de entender qué derecho está implicado en cada situación y cuáles son las normas que te cuesta más hacer respetar.

SITUACIÓN UNO: Vas a buscar en coche a una amiga para ir juntas a una reunión. Ella se entretiene media hora haciendo cosas suyas sin importancia y llegan tarde.

SITUACIÓN DOS: Un compañero de trabajo te pide que le ayudes en una tarea. Acaban haciéndola a medias, pero después se la entrega al jefe de ambos, sin mencionar tu ayuda.

SITUACIÓN TRES: Mientras esperas en la tienda a que el dependiente termine de atender a la persona que tienes delante, entra otro cliente y el dependiente le pregunta qué quiere antes que a ti. El otro le responde y empiezan a despacharle.

SITUACIÓN CUATRO: Has quedado con la persona con la que estás saliendo para ir al cine. Cuando se presenta en tu casa, te das cuenta de que se ha olvidado completamente: te plantea un plan diferente con el que está muy ilusionado.

SITUACIÓN CINCO: Un amigo te pide dinero. Es la tercera vez que lo hace. En las dos ocasiones anteriores no has sentido que te lo agradeciera y, además, has tenido que recordarle muchas veces la deuda antes de que te lo devolviera.

Respuesta a la Situación Uno: Creo que intentaría decirle que hemos llegado tarde por su culpa por métodos indirectos. Seguramente lo haría en plan de broma y quitándole importancia. Creo que ahí está en juego mi derecho a tener “mis propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las de los demás” y mi derecho a “experimentar y expresar mis propios sentimientos”. Supongo que si lo hago de esa manera pierdo esos derechos, porque actúo como si no tuviera derecho a quejarme. Pero todavía me siento incapaz de decirlo de una forma más directa.

Respuesta a la Situación Dos: Creo que intentaría preguntarle por qué lo ha hecho, pero no estoy muy segura. Está en juego mi derecho “a pedir información sobre aquello que me concierne”.

Respuesta a la Situación Tres: Me temo que no diría nada. De hecho, me ocurrió la semana pasada... y no dije nada. Y está en juego mi derecho a “pedir (no exigir) a los demás que respondan a mis necesidades y de decidir si satisfago o no las necesidades de los demás”.

Respuesta a la Situación Cuatro: Quizá le insinuaría algo tipo “Esto, ¿y lo del cine?”. Pero creo que dependería de lo entusiasmado que le viera. Entiendo que está en juego mi derecho a “pedir lo que quiera (mientras me dé cuenta de que la otra persona puede decir que no)” y mi derecho a “ser independiente y pensar en mis propias necesidades”.

Respuesta a la Situación Cinco: Aquí quizá me atreviera a decirle que no, pero no estoy segura. Sé que está en juego mi derecho a “decidir si satisfago las expectativas de otras personas o si me comporto siguiendo mis intereses (mientras no viole los derechos de los demás)”, y mi derecho a “rechazar peticiones sin sentirme egoísta”.

Una vez hecho el ejercicio en el que identificas los momentos en que te resulta más difícil hacer respetar tus derechos, quiero aportarte una ficha con algunas de las técnicas básicas en resolución de conflictos. Tendrás problemas a la hora de ser asertiva tanto con tus jefes como con tus hijos o tus parejas. Es esencial que aprendas a sobrellevarlos: la tensión entre personas es parte de la vida y aprender a negociar es esencial para defenderte. El conflicto es parte de la condición humana, supone un estímulo para el desarrollo al favorecer el progreso y los cambios, y hay que aprender a convivir con él.

EJERCICIO 8. ¿Cuáles son mis motivos?

Este ejercicio te ayudará a encontrar el sentido que tiene para ti tu trabajo. Piensa en ello, echa la vista atrás y mira lo que ha sido tu vida laboral hasta ahora. ¿Qué has estado buscando? ¿Cuáles son tus motivaciones para trabajar?

Comienza con una “tormenta de ideas”, listando las causas que te han llevado a lo largo de tu historia a emprender determinados proyectos en el trabajo. Cuando tengas una lista suficientemente grande, quédate con los tres motivos que más veces se repiten.

TORMENTA DE IDEAS:

- En ocasiones trabajo por...
- Un proyecto estimulante.
- Quedar bien delante de mis compañeros.

- Ganar dinero.
- Ayudar a los demás (aunque a veces me conformo con no hacer daño a nadie con mi trabajo).
- Rutina: la verdad es que a veces no me planteo siquiera por qué trabajo.
- Diversión: hay veces que mi trabajo me divierte.
- Porque si no trabajara decepcionaría las expectativas de mis padres.
- Porque no sabría qué hacer con demasiado tiempo libre.
- Porque me gusta ver a Andrea y a Marta, mis compañeras de trabajo.
- Otros.

EJERCICIO 9. Aplica tu truco preferido.

Una vez que hayas encontrado tu truco preferido, aplícalo a algún problema de tu ámbito laboral que hayas ido postergando por culpa de las distracciones. Hablar con tu jefe de tus planes de futuro, acabar el informe que podrías haber terminado hace tiempo, llegar a un acuerdo con un compañero acerca de un tema que te produce tensión. Hazlo este mes: no dejes que te desvíe ninguna distracción. Aplica tu técnica preferida y consíguelo.

Ejemplo

Mi “truco preferido” para centrarme en el objetivo es escuchar una canción que me estimule y que ese tema musical se convierta en la banda sonora de esa meta. Lo he aplicado con un objetivo: hablar con mi jefe para cambiar mis funciones e iniciar una nueva etapa laboral. La canción ha sido, “I will survive- Sobreviviré” ... y lo he conseguido.

EJERCICIO 10. Aprende a tolerar la frustración

Lo que te propongo es que, durante este mes, hagas un esfuerzo por aumentar tu tolerancia a la frustración. Todos los derechos básicos de comunicación de la Ficha 5 son importantes, pero seguro que hay alguno que has sentido pisoteado en más ocasiones. Me gustaría que lo eligieras como meta del mes y fueras haciendo un diario de progresos. Sé que no vas a conseguir a la primera que ese derecho se respete en tu mundo laboral. La idea, más bien, es que cometas errores que hagan que no alcances tu objetivo, pero que tomes estos errores como una oportunidad de aprendizaje. Recuerda lo que te contaba en el primer capítulo: el camino que hemos emprendido supone un cambio de hábitos, y nadie cambia sus costumbres de la noche a la mañana.

Ejemplo

He decidido escoger como ejemplo de derecho básico a trabajar este mes el de “pedir información sobre todo aquello que me concierne”. Habitualmente no lo suelo hacer: es habitual que no sepa por qué mi jefe ha decidido asignarme o no un reportaje, por qué un compañero no hace la parte de su trabajo que le corresponde o por qué alguien me trata como si yo le hubiera hecho algo. Durante este mes, voy a pedir información cada vez que suceda una situación de este tipo. Sé que me arriesgo a la falta de respuesta inicial, porque los que me rodean no están acostumbrados a que yo exija este derecho. Pero pienso insistir y aprender a tolerar la frustración de no conseguir mi objetivo.

EJERCICIO 11. Lista de momentos felices

Tu siguiente “tarea” para este segundo mes es hacer una lista de tus momentos de placer sin objetivos. Te sugiero que sea una lista de momentos puntuales que recuerdes como felices y de situaciones

realistas que sabes que disfrutarías. Nada de sueños: esto es un plan a medio plazo y quieres cumplirlo. Y recuerda: la felicidad que buscas en este ejercicio es la de la cigarra del cuento. Ella estaba todo el día tumbada a la sombra: lo tuyo tiene que ser algo parecido. No sirve como ejemplo ir al gimnasio si lo haces para adelgazar, ponerte fuerte y ligar más. O comer cuando lo entiendes como necesidad de alimentación sana y mides la cantidad de calorías, proteínas y vitaminas. Tampoco mantener relaciones sexuales si acabas de decidir que quieres llegar a ser el mejor amante del mundo. Lo que buscas para esta lista son actos que no tengan ningún objetivo más allá del disfrute personal.

Ejemplo

- Comer un enorme helado de chocolate paseando por mi parque preferido una tarde de sol.
- Disfrutar un rato viendo cómo disfrutan mis hijos sabiendo que están bien cuidados y, en ese momento, no están bajo mi responsabilidad.
- Cocinar con tranquilidad un guiso que solo me vaya comer yo.
- Ir a ver una obra de teatro divertida compuesta de monólogos graciosos e intrascendentes.
- Ver una película de terror comiendo muchas palomitas.

EJERCICIO 12. Mi familia

Este es un ejercicio que parece sencillo y que seguramente te resultará difícil. Se trata de que apuntes en tu cuaderno de conciliación las personas que sientes como parte de tu familia. Es decir, aquellas con las que te vincule una relación de responsabilidad. Para aclarar este término, puedes formularte algunas preguntas:

- ¿Cuidaría a esa persona si estuviera enferma?
- ¿Me sentiría responsable si tuviera problemas económicos?
- ¿Necesito tener noticias de esa persona a menudo?
- ¿Creo que me ayudaría si yo lo necesitara?

EJERCICIO 13. ¿En qué gasto mi tiempo?

¿A qué dedicas tu tiempo? El primer ejercicio de este mes es tratar de evaluar la forma en que distribuyes tus actividades. Para hacerlo, tienes que anotar las horas que le dedicas a cada cosa a lo largo de una semana (incluido el fin de semana). Cuando completes la semana, deberás dividir las horas totales dedicadas a cada actividad (ir al trabajo, reuniones, dormir, comer, etc.) entre 168. El resultado será el porcentaje de la semana que empleas en cada actividad.

Ejemplo

LUNES

- Levantarme, asearme y desayunar: 1 hora. Ir al trabajo: media hora. Reunión: 2 horas.

MARTES

- Levantarme, asearme y desayunar: 1 hora. Ir al trabajo: 45 minutos. Redacción de artículo: 2 horas.

RESULTADO FINAL DE LA SEMANA

- Transporte (ir y volver al trabajo): $6/168=3$ horas. Reuniones: $8/168=5$ horas, etc.

EJERCICIO 14. Construye tu lista de objetivos

Un planificador no es útil si no tenemos claros los objetivos que queremos alcanzar. Estructurar nuestra vida sin ninguna meta concreta sería como seguir una receta que no nos va a llevar a cocinar ningún plato. Por eso, a la vez que aprendes a habituarte a llevar una agenda, te voy a sugerir que elabores una lista de objetivos. Para hacerla, te recomiendo seguir los siguientes pasos:

Inicia dos listas:

OCP (Objetivos a Corto Plazo, por ejemplo, a un mes vista) y

OLP (Objetivos a Largo Plazo, por ejemplo, un año). Empieza con una tormenta de ideas: da todas las respuestas posibles a la pregunta: “¿Cómo tendría que estar yo dentro de un mes para sentirme feliz?”. Con esta pregunta, tendrás numerosos objetivos para la lista OCP.

Hazte la misma pregunta y encuentra metas para la lista OLP. Si tienes dificultades, plantéate la pregunta de otra manera: “Una noche, dentro de un mes, ingiero una pastilla que cura todos mis problemas. Cuando me levanto por la mañana, soy feliz, ¿en qué lo noto?”. Y fórmulate la misma pregunta para dentro de un año.

EJERCICIO 15. Cómo afrontar las críticas... Y seguir adelante

Recibir una crítica es una oportunidad de aprender, y por eso tenemos que aprender a escucharlas.

Además, debemos agradecer que nos informen de cómo mejorar nuestras actuaciones porque si no acabaríamos estando desconectados de los demás: nadie nos diría nada por miedo y eso es malo para nosotros.

Por último, aceptar asertivamente una crítica correcta nos hace más relevantes ante los ojos de quienes nos critican o de quienes observan la escena. Un buen comienzo para afrontar las fallas y comportamientos erróneos es reconocerlos y aceptarlos asertivamente. Es la única forma de que las críticas no minen tu confianza en ti mismo y de que pongas en práctica uno de los derechos que estudiamos el segundo mes: el derecho a equivocarte. La asertividad es esencial en esta situación. Para conseguirla, te sugiero que en la próxima situación en la que alguien intente decirte algo que no le gusta de ti, trates de seguir estos pasos:

- 1) **ANALIZA LA CRÍTICA.** Sobre todo, pregúntate qué importancia encierra esa crítica, cuánta información tiene sobre ti el que la hace, cuántas personas y cuántas veces has escuchado esa misma crítica. Pero, sobre todo, decide si te parece o no pertinente.
- 2) **ESCUCHA ACTIVAMENTE AL QUE TE HACE LA CRÍTICA.** La escucha activa es la capacidad de oír a las otras personas y que se sientan escuchadas. No basta con que estemos atentos: tiene que parecerlo. Para conseguirlo, haz preguntas, resume lo que te han dicho, mira a la persona mientras está hablando, pide aclaraciones.
- 3) **ACUERDO TOTAL O PARCIAL.** Cuando alguien nos hace una crítica se abren muchas opciones ante nosotros. Es posible que la persona tenga razón. También puede suceder que lo que diga sea solo aprovechable en parte. Pero cabe una última posibilidad: que prácticamente no haya nada coherente en lo que dice. En el primer caso, acepta lo que la persona dice y recompénsala por habértelo dicho (recuerda que la otra persona también ha tenido que soportar la tensión que supone hacer la crítica). En el segundo, acepta la parte con la que estés de acuerdo; recompensa y expresa tu desacuerdo con el resto de forma asertiva. En el tercer caso, recompensa (siempre hay que hacerlo porque siempre es útil dejar abiertos los canales de comunicación) pero expresa tu desacuerdo.

- 4) **COMPROMISO DE RECTIFICAR.** Aceptar una crítica supone, en el caso de que haya algo útil en ella, comprometerse después a cambiar el comportamiento censurado. Si no hay compromiso de rectificación, la crítica todavía no ha sido aceptada.

EJERCICIO 16. Sí puedes decir que no

Existen diferentes técnicas para decir NO a otras personas sin sentirnos culpables. Vamos a revisar tres de ellas, que nos ayudarán a practicar el ejercicio.

Técnica del disco rayado

Cuando negociamos con alguien a quien le resulta incómoda nuestra postura, es habitual que esta persona intente cambiar de tema. Por eso es esencial que nos centremos en nuestro argumento sin hacer caso a las distracciones que quiere provocar el otro. Para conseguirlo, tenemos que repetir las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enojarnos, ni levantar la voz, ignorando las presiones de la otra persona. Al actuar como si tuviéramos grabadas nuestras opiniones, conseguimos que la otra persona sienta que no tiene nada que hacer. No vale la pena que insista, pues repetiremos lo grabado cuantas veces sea necesario sin atender a nuevos mensajes. Es una técnica defensiva, no de ataque, que se basa en uno de los derechos básicos de comunicación: “Tengo derecho a tener necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las demás”.

Técnica del banco de niebla

Consiste en diluir y quitar importancia a los reproches que los demás utilizan para no dejarnos hablar. Cuando alguien no quiere escuchar nuestras demandas, es habitual que responda a nuestras críticas con otra crítica. Mediante la táctica del banco de niebla, ese tipo de injerencias entran en una nube que te protege y no resuenan emocionalmente en tu interior. Gracias a eso, dejas de sentirte culpable y no entras en una dinámica de auto-justificaciones. Es una estrategia ideal cuando estás discutiendo con alguien y quieres que escuche tus demandas, pero no quieres ningunear las tuyas porque consideras que eso empeoraría las cosas. O para decir que “no” a alguien y no sentirte culpable. O para ignorar las críticas que sólo tienen como fin humillarte. La técnica del banco de niebla se combina muy bien con la del disco rayado.

Preguntas socráticas

Se trata de que, mediante nuestras preguntas, la otra persona acabe convenciéndose a sí misma de que no tiene razón.

Nosotros no afirmamos nada, sólo preguntamos. Nuestros interrogantes van encaminados a que el otro vea las absurdas consecuencias de lo que está diciendo o lo incoherente que resulta con el resto de su pensamiento. El nombre viene de los *Diálogos* de Platón. En ellos, Sócrates (el protagonista) convencía a los demás sin afirmar en ningún momento nada. Lo que hacía era someter a su contrincante a una batería de preguntas que, al final, le llevaban a un callejón sin salida a no ser que aceptara la idea que Sócrates quería demostrar.

Pues bien, lo que te pido en esta ocasión es que trates de practicar estas tres técnicas en alguna ocasión en la que habitualmente seas poco asertivo. Después me gustaría que trataras de recordar la conversación y apuntarla en tu cuaderno de conciliación para que te sirva de ejemplo en próximas ocasiones.

EJERCICIO 17. ¿Cuánto estrés estás viviendo?

Este ejercicio te va a servir para averiguar el grado de estrés objetivo que estás soportando.

Para saber hasta qué punto las situaciones que vives te predisponen al estrés, nada mejor que la escala elaborada por los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe. Estos investigadores de la Universidad de Washington, Seattle elaboraron una lista que puntúa los acontecimientos estresantes que puedes haber vivido en el último año.

Repasa los acontecimientos abajo enumerados y extrae aquellos que hayas experimentado con su consiguiente puntuación. Si la suma total está por debajo de 150, tu riesgo de estrés es mínimo, Si se encuentra entre 150 y 300 puntos, la probabilidad de que sufras este síndrome durante los próximos meses está por encima del cincuenta por ciento. Si supera los 300 puntos, las circunstancias que has vivido explicarían tu estrés, ya que la probabilidad de sufrirlo después de esa suma de acontecimientos sube a un noventa por ciento.

Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Separación conyugal	65
Cárcel	63
Muerte de un familiar cercano	63
Enfermedad grave	53
Establecimiento de pareja estable	50
Pérdida del empleo	47
Reconciliación conyugal	45
Jubilación	45
Cambio en la salud de un familiar	44
Embarazo	40
Dificultades sexuales	39
Nacimiento de un hijo	39
Cambios en el estado financiero	37
Muerte de un amigo íntimo	36
Cambio de tipo de trabajo	35
Aumento de las disputas familiares	35
Desembolso importante de dinero	31
Vencimiento de hipoteca o préstamo	30
Problemas con la ley	29
Triunfo personal sobresaliente	28
Pareja que abandona o comienza un trabajo	26
Cambios de hábitos personales	24
Problemas con los superiores	23
Cambios en el trabajo	20
Cambios en los hábitos de sueño	16
Cambio en los hábitos alimenticios	15
Vacaciones	13
Navidad	12
Violación menor de la ley	11

EJERCICIO 18. ¿Qué has aprendido?

Llegamos al último ejercicio. En él, te voy a pedir que vuelvas a repasar tu cuaderno de conciliación y pienses en cómo ha cambiado tu vida desde que empezaste con este método. Te sugiero que hagas el ejercicio como una tormenta de ideas, de forma no estructurada. No utilices el mismo lenguaje que se ha usado aquí: trata de expresar lo que has aprendido con tus propias palabras.

Ejemplo

Habría muchas cosas que poner, porque noto que soy una persona distinta de lo que era hace tres meses en muchos aspectos. Pero vaya tratar de escribir algunos de los cambios:

- Me noto más firme ante los demás.
- Ya no estoy a la defensiva, ni en el mundo laboral, ni en el familiar, ni en el personal.
- Tengo más motivación para todo, supongo que porque creo más en mí misma y en lo que puedo llegar a hacer.
- No tengo prisa por ser perfecta. Ahora, los errores que quiero corregir de mí misma no me agobian.
- No me estreso.
- Me conozco mejor y aprovecho lo bueno de mi forma de ser.
- Mi vida laboral no condiciona mi vida personal ni mi vida social.
- Disfruto más de lo que hago en los tres mundos.
- Me agobia menos la responsabilidad de ser la madre de mis hijos.
- Tengo más sentido del humor y me río más.
- No me siento culpable cuando defiendo mis derechos.
- Soy más egoísta sin que eso me perjudique.
- Me llevo mejor con el tiempo. Ya no me falta continuamente tiempo para todo.
- No soy tan perfeccionista. Hago lo que puedo y ya está.
- Y soy un poco más feliz.