

ALEJANDRO DE BARBIERI

ECONOMÍA y FELICIDAD

CLAVES PARA VENCER EL CANSANCIO
Y VIVIR CON SENTIDO



Alejandro De Barbieri

EDU CAR SIN CUL PA

Optimismo
y entusiasmo
para padres
y docentes

Grijalbo

Más de 20.000
copias vendidas

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

PS. ALEJANDRO DE BARBIERI

“Entre el **estímulo** y la **respuesta** hay un espacio. En este espacio se encuentra nuestro poder de elegir nuestra **respuesta**. En nuestra **respuesta** están nuestro crecimiento y nuestra libertad.”

VIKTOR FRANKL

ALEDEBARBIERI

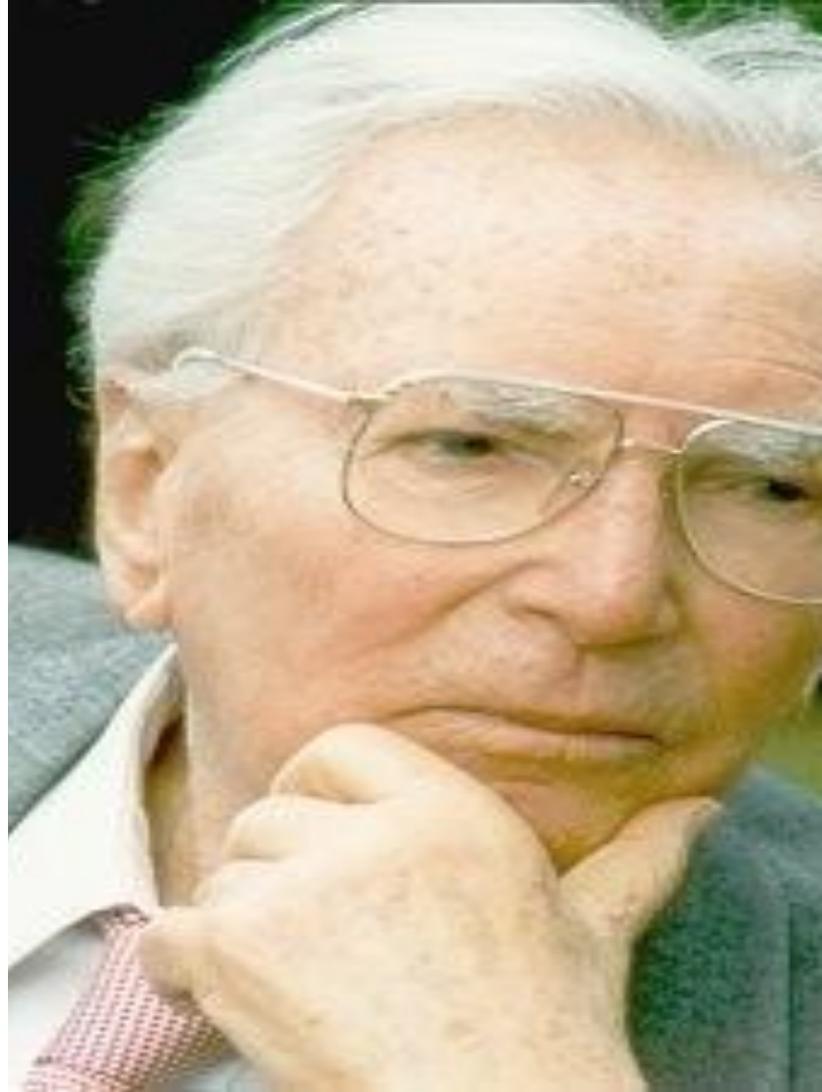
· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI



“
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.”

JULIÁN MARIAS,
(EL PROFESOR UNIVERSITARIO,
DIARIO 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



ADULTOS FRÁGILES

me puedo enojar pero no
descontrolar



se ofende fácilmente

no se hace cargo

se victimiza, pone excusas

se queja

pide que lo quieran

narcisista

individualista

libre pero suelto no
responsable

TERAPEUTA CORONAVIRUS

LO QUE NOS ENSEÑA Y DESAFÍA

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

- HERIDA NARCISISTA
- NO PODEMOS CONTROLAR TODO
- RESILIENCIA; ADAPTACIÓN A CAMBIOS
- SOMOS MAS DEPENDIENTES DE LO QUE PENSAMOS

- LO QUE CURA ES EL VINCULO

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

AUTOMOTIVACIÓN

propósito, autonomía y
maestría...



El deber sin amor genera
MALHUMOR

Cuidar los Vínculos vs
individualismo

Habilidades NO tan blandas

Duchado y motivado se sale de
casa

ACTITUD

REVOLUCIÓN DEL COLIBRI

TAL BEN SHAHAR



VIVIR COMO SER HUMANOS (no
Robots)

CUIDAR LOS VÍNCULOS

SABER MANEJAR EL ESTRÉS

HACER EJERCICIO FÍSICO EN FORMA
REGULAR

SER AGRADECIDOS

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

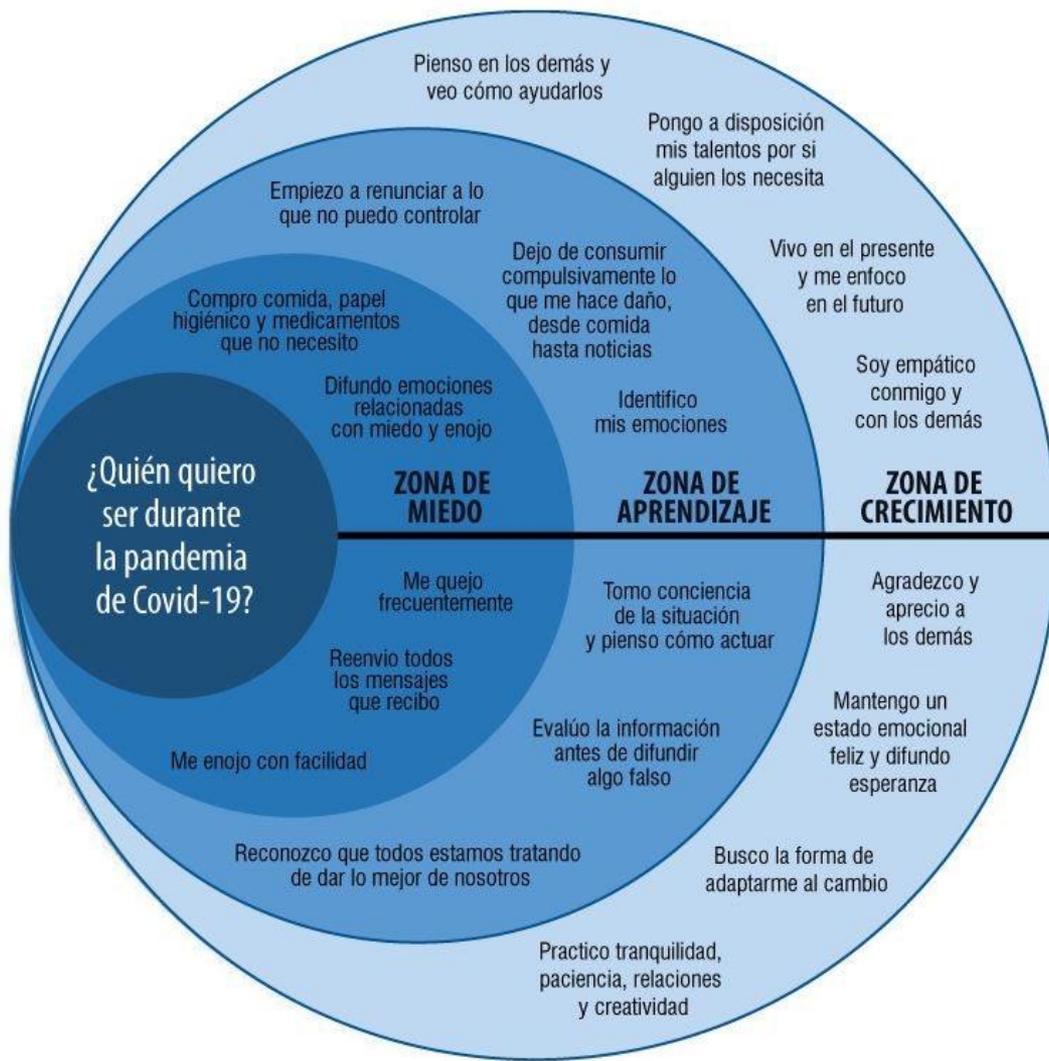
ABURRIMIENTO

ANGUSTIA

MANTRA DE LA CALMA

ACEPTAR / SIN JUZGAR /

CUROSIDAD Y ALEGRIA



VIVIR COMO SERES HUMANOS



- 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

CUIDAR LOS VINCULOS

liderar de cerca y SOSTENER



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

VINCULOS EN EL TRABAJO

COMO LIDERAR HOY / ESTAR
CERCA



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?**

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

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 compasión en Acción



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

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.
- No hay que hacer nada para que la infancia sea más mágica de lo que ya es !!

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



**EL Cuerpo es el ALMA y el ALMA
es el Cuerpo**

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

**Súbete a l BICI, Pedalear,
Caminar : genera OXITOCINA,
actúa en el SNC, modula
conductas Sociales y sexuales.**

**Disminuye la ansiedad y la
depresión**

SABER MANEJAR EL ESTRÉS

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

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

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
- ACTITUD POSITIVA
- FLEXIBILIDAD
- BUEN HUMOR
- PREGUNTAR
- CONSULTAR

EL PODER DE LA ESPERANZA

Rudolf Bilz



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.

LA TABLA DE LA ESPERANZA

mini ejercicio de escritura
terapéutica

¿Quién es mi tabla de la esperanza?

¿Qué me hace seguir adelante?

¿Quién o qué me sostiene cuando parece
todo perdido?

¿En quién me apoyo para dar lo mejor de
mí?

¿Qué esperan los alumnos de mí?

¿Cuál fue la tabla que me faltó cuando
estuve desesperanzando?

ALEJANDRO DE BARBIERI

ECONOMÍA y FELICIDAD

CLAVES PARA VENCER EL CANSANCIO
Y VIVIR CON SENTIDO



Alejandro De Barbieri

EDU CAR SIN CUL PA

Optimismo
y entusiasmo
para padres
y docentes

Grijalbo

Más de 20.000
copias vendidas

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