



Sacia tu hambre de creatividad

exaprint

Cambian las reglas del juego

X	X	O
O	O	X
X	X	O

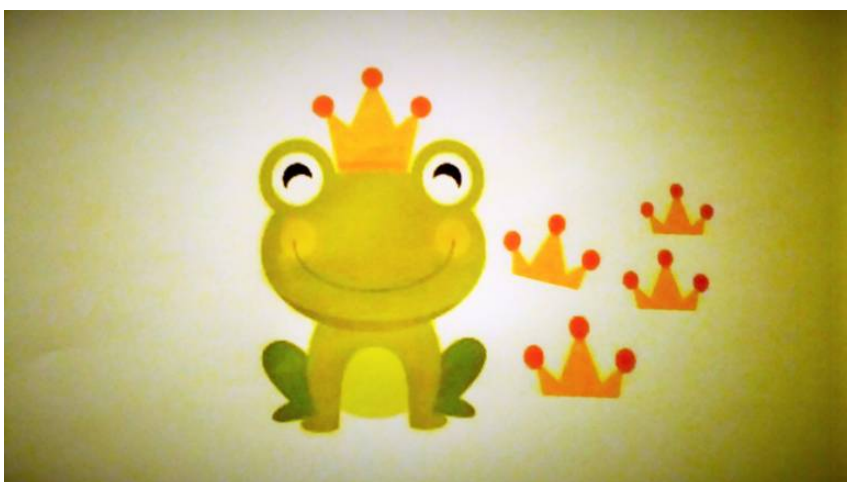
Sí.

Una creatividad ganadora de premios puede ser inefectiva en términos de ROI

[Saber más](#)

Nacemos príncipes o princesas...¿y nos convierten en ranas?

SÍGUENOS EN FACEBOOK



Me gusta esta página

Sé el primero de tus amigos en indi

17 DE ABRIL DE 2019

Por José de Sola Gutiérrez. Psicólogo psicoterapeuta en [De Salud Psicólogos](#)

Resistir, superarse, resurgir de una crisis, luchar contra la adversidad, los contratiempos, contra el entorno, y frecuentemente, contra uno mismo, es lo que los psicólogos han denominado 'resiliencia', que no es más que la capacidad de resistir afrontando de forma positiva las adversidades. Sin embargo, no es tan fácil; nuestra historia personal puede empujarnos o frenarnos en este sentido.

Sobre esto quiero escribir hoy. He decidido hacerlo después de leer "Ecos de luz en el valle" , una vigorosa historia de vida y de superación personal. ¡Vivo ejemplo de lo que nos ocupa!

En 1970 Eric Berne escribió y desarrolló el principio de una teoría que con el tiempo ha demostrado una gran solidez y que explica los éxitos y fracasos, la capacidad de lucha o el abandono, la mirada optimista o temerosa frente a la vida: el guion de vida.

El guion de vida es como un argumento interiorizado que las personas se sienten obligadas a representar, independientemente de si se encuentran identificadas con él, y se establece desde la más temprana infancia bajo la influencia de los padres y figuras protectoras, a medida que el niño crece se refuerza y afianza sobre la base de las diferentes experiencias y acontecimientos vitales. El guion de vida es como un plan, un programa inconsciente que contiene lo que será el curso de vida de una persona, afianzado constantemente por las decisiones que se toman para mantenerse y sobrevivir en el entorno que lo ha determinado. Eric Berne, haciendo alusión a los cuentos de hadas, resumía los peores casos de su consulta con el aforismo de: "Las personas nacen príncipes y princesas hasta que sus padres les convierten en ranas".

Lógicamente existen guiones buenos y malos, que conducen al éxito, fortaleza y felicidad, o al fracaso, debilidad y sufrimiento. Todo depende del mensaje, del mandato y expectativas que el niño recibió desde el principio. ¿Alguien no ha sentido alguna vez que no se merecía lo bueno o tener éxito?, ¿que nunca llegaría a nada? o ¿qué siempre se quedaría solo? En nuestra práctica clínica con frecuencia observamos el llamado 'auto sabotaje psicológico'; no deja de sorprender con



VÍDEO DESTACADO

"La llamada", de VM...



ARTÍCULOS ALEATORIOS



08/10/2019

'Maríah La Madrina', de Sra. Rushmore para Torres Brandy

Ficha técnica □ Maríah La Madrina □ Anunciante: Torres Brandy Contacto del cliente: Christian Visali, Roger Tello Agencia: Sra.

qué precisión muchas personas arruinan grandes oportunidades al no sentirse merecedoras de lo mejor de la vida. En estos casos suele observarse un desfile de parejas rotas, magníficos y deseados empleos perdidos, junto a un constante estrés y ansiedad. Parecería como si un hipotético guion de 'nunca llegarás a nada' o 'no mereces que te quieran' se estuviese ejecutando involuntariamente con la asombrosa exactitud de un reloj suizo.

Pero estos guiones recibidos con mucha frecuencia son también una herencia transgeneracional; padres y cuidadores asimismo los han recibido de sus padres, abuelos, o bisabuelos. Se produce una transmisión silenciosa, inconsciente durante varias generaciones; es lo sentido y nunca dicho. Forma parte de la cultura del núcleo familiar y se va conformando y modelando con los sucesivos matrimonios en donde cada miembro de una nueva pareja aporta sin saberlo la cultura, el saber, los mandatos, los guiones generacionales de sus correspondientes familias y ancestros, conformando un clima que determinará las expectativas con los hijos.

Pero hay más, cada miembro de la familia, en función del orden y circunstancias del nacimiento y el sexo, tiende a recibir un guion y mandatos diferentes. No es raro observar, a modo de ejemplo, en algunos casos que el hijo o hija más pequeña de un grupo de hermanos, no llegue a tener pareja estable, nunca se independice del todo o acabe viviendo muy próximo a sus padres. Es si como si existiese el mandato, nunca dicho o sabido conscientemente, de que 'el más pequeño será el que cuide de nosotros cuando seamos mayores'. Así, cuando los padres ya no viven encontramos personas frustradas, sin capacidad para una vida propia, que lo único que han hecho en la vida ha sido cuidar de otros.

Con esta mochila es con lo que enfrentamos la vida: buscamos pareja, amigos o trabajo. Es el bagaje que determina nuestra autoestima, nuestra capacidad de lucha, de resistencia, y que explica gran parte de los éxitos y fracasos que forman parte de nuestra historia, que a su vez transmitiremos a nuestros hijos.

Hace años, una profesional de la publicidad me contó que en una ocasión logró un importante puesto en una

Rushmore Director general creativo: César García ...

LEER MÁS



21/11/2019
Be Sweet se refuerza con el fichaje de Pablo Heras y la...



21/10/2019
PR Garage refuerza su equipo



28/11/2019
Combatien do el fraude a escala industrial



11/10/2019
David Madrid ficha a María García y Adriana González



15/11/2019
□ Minorías que hacen una mayoría □, de Ogilvy Barcelona para...

agencia famosa; cuando se vio por primera vez en su imponente despacho con vistas, un pensamiento fugaz cruzó por su mente durante unos brevísimos instantes: 'Esto no puede ser verdad, esto no puede ser para mí'. Seis meses después la habían despedido.

Afortunadamente, los guiones de vida, los mandatos no están cerrados, pueden ser cambiados y modificados. Y este cambio se produce cuando se toma consciencia de cuales son realmente los verdaderos y legítimos deseos y capacidades y se decide ser alguien distinto, reescribiendo así el guion. Y es que habitualmente vivimos como si la vida fuese algo ajeno a nosotros, responsable de lo bueno y malo que nos sucede ('¿Por qué tengo tan mala suerte?', '¿Por qué siempre me pasa esto a mí?') cuando realmente llevamos una especie de 'software psicológico' encargado de que transcurra dentro de los cauces de lo aprendido. Porque, aunque resulte sorprendente, podemos aprender desde niños tanto a ser desgraciados y fracasar en lo que emprendamos como a ser felices, disfrutar y tener éxito. Así, para algunos la felicidad y el bienestar, lograr éxito profesional o personal, supone un gran esfuerzo, es como si alguna fuerza actuase siempre en sentido contrario; para otros, todo es fluido, fácil, y, al contrario, los tropiezos se viven con sorpresa ('¿Cómo me ha podido pasar esto a mí?').

La literatura ha expresado en muchas ocasiones esta lucha permanente contra uno mismo, frente a un entorno que obliga y determina, lanzando el mensaje de la búsqueda personal de la propia identidad, de las propias capacidades y posibilidades.

En la novela "**Ecos de Luz en el valle**" a la que hago referencia al principio, su autora M^a Carmen Marco toca de lleno esta cualidad, "la resiliencia", a través de la protagonista que hace de hilo conductor; personaje clave sobre el que recae el peso de la historia, la de una mujer sin recursos que, no sin dificultad, aprovecha las oportunidades que le da la vida para tratar de alcanzar sus sueños.

Psicólogo colegiado en el colegio de Psicólogos de Madrid. Licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas (1985). Formado



como psicoterapeuta clínico (desde 1985). Master en Psicofarmacología y Drogas de Abuso (2012). Miembro de diversas asociaciones y sociedades científicas en psicología y psicoterapia. Doctor en Psicología (Universidad Complutense de Madrid, 2017).

Ha trabajado desde 1988 en diversas empresas nacionales y multinacionales como técnico, responsable técnico y director de departamento, en investigación de mercados cualitativa y cuantitativa y análisis del comportamiento del consumidor. Desde 2007 como psicólogo psicoterapeuta clínico en diversos centros de psicología y psicoterapia. En 2012 inicia su propio proyecto psicoterapéutico en [De Salud Psicólogos](#).

Trabajó como profesor del Master de 'Neuromarketing y Comportamiento del Consumidor' (2014-2016) así como en el IE University (School of Psychology, Segovia) impartiendo Psicología y Comportamiento del Consumidor (2008-2011). Desde 1995 ha colaborado e impartido clases de psicología del consumidor e investigación de mercados en diversos centros y escuelas de negocios.

Desde 2012 investiga y publica en el ámbito de las adicciones a las nuevas tecnologías, especialmente al teléfono móvil.

De 2005 a 2009 fue miembro de la junta directiva de AEDEMO (Asociación Española de Estudios de Mercado y Opinión) desde donde organizó diversos eventos monográficos (seminarios, jornadas, conferencias, etc).

 IMPRIMIR
  TWEET
  SHARE
  SHARE
  ENVIAR
  PIN

22°

navegantes
en la Red

Encuesta **ALMC**
a usuarios de Internet

Quienes somos

Publicidad

Normas de uso

Política de privacidad

Tienda

Suscríbete

Ejemplar gratis

Oferta editorial

Guía de Máster y Cursos de
Postgrado de Publicidad
2019/20

Anuario de Investigación y
Data 2019

Anuario de Agencias de
Publicidad y Medios 2019

El Publicista S.L © 2003 - 2019 . Santa Engracia, 18 Escalera 1,
Primero izquierda 28010 Madrid. Teléfono 913086660.

E-mail: elpublicista@elpublicista.com. Todos los derechos
reservados

© Gestor de contenidos

