

ÁNGEL LARGO GARCÍA

# DESDRAMATIZAR en la vida y en el trabajo

LO QUE NADIE TE HA CONTADO  
SOBRE CÓMO DEJAR DE SUFRIR  
Y VIVIR APASIONADO



# **DESDRAMATIZAR EN LA VIDA Y EN EL TRABAJO**

Ángel Largo García

1ª Edición noviembre 2021: *Desdramatizar en la vida y en el trabajo.*

Diseño de portada: Carlos Silva  
Colección Exit editorial

© de los textos: Sus autores

© de la presente edición:

Ediciones Doce Calles S.L.  
Apdo. 270 Aranjuez. 28300 (Madrid)  
Tel.: (+34) 91 892 22 34  
docecalles@docecalles.com

Queda prohibida, salvo excepciones previstas en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados pueden ser constitutivas de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos. Dirjase a este organismo si necesita fotocopiar algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9744-386-9

Depósito legal: M-32807-2021

Impreso en España

Dedicado a mi abuelo «Colás», que con sus bromas y su forma de tomarse la vida me hizo descubrir los beneficios de «no tomarse en serio las cosas».

A mis padres, por la gran labor realizada conmigo en la educación, apoyo y valores. Gracias Papá y Mamá.

A mi mujer Raquel, porque sin su apoyo incondicional no hubiera podido alcanzar mis sueños.



# Índice

<b>Prólogo</b> .....	13
<b>Introducción</b> .....	17
Los riesgos de escribir un libro sobre desdramatizar.....	17
Autoconvencimiento.....	19
¿Quién eres tú para hablar de esto?.....	21
<b>Relativizar</b> .....	25
Seré feliz cuando.....	25
Porque no es lo mismo desdramatizar que relativizar.....	26
Equilibrio emocional.....	27
Autoamor para amar a los demás.....	28
La incertidumbre nos genera miedo y zozobra.....	28
La inseguridad produce sufrimiento. La seguridad genera estabilidad emocional.....	32
Recuperar la ilusión.....	34
Restar importancia, no quitársela.....	34
Desdramatizar para superar los problemas y las adversidades.....	35
Maldito refranero.....	38
Back to basics.....	41
<b>Desdramatizar para vivir mejor</b> .....	43
Que los dramas no ocurran.....	43
Conicionados por nuestras creencias.....	44
Pensamientos negativos.....	45
La infelicidad de los demás me da gustirrinín.....	47
Confundimos placer con plenitud y felicidad.....	47
Cosas prácticas para desdramatizar en nuestra vida diaria: Los minidramas cotidianos.....	49
Tocar fondo.....	50
Todos tenemos miedo.....	51
La pequeñez de tu universo.....	52
Cuando eres niño todo es más sencillo.....	53
La diferencia entre lo que decimos a los niños y lo que hacemos los adultos.....	54
Vivir despreocupados.....	55
Aprendemos a sufrir.....	57

El mito de la necesidad de sufrir para triunfar .....	57
Utilizar la técnica del «pensamiento lógico» para la desdramatización .....	60
Dirigir la atención .....	60
El «derecho al pataleo» .....	62
Contar lo que nos pasa para quitarnos un «peso de encima» .....	63
El valor del tiempo .....	65
Solo se vive una vez, así que desdramatiza .....	66
Haz caso a Epicteto.....	67
<b>Desdramatizar en el trabajo.....</b>	<b>69</b>
Lo dejo .....	69
Las necesidades básicas en la sociedad actual.....	73
Los miedos en el entorno laboral .....	74
«The company man» .....	77
¿Por qué aguantamos actitudes agresivas en el trabajo? .....	80
¿Por qué algunas personas aguantan mucho tiempo en un trabajo tóxico? .....	85
Desdramatizar las relaciones profesionales .....	102
Historias de personas que dieron un cambio en su vida.....	103
Tener motivos.....	108
Trabajar en lo que nos apasiona.....	109
<b>Éxito y fracaso .....</b>	<b>113</b>
Alcanzar la utopía.....	113
La educación en el éxito y el fracaso .....	115
El fracaso es una «gran mierda» .....	117
El éxito .....	118
Visualizar el éxito .....	118
Viajar y visualizar.....	119
La ensoñación y los sueños .....	120
El dinero viene y va .....	121
¿Por qué admiramos? .....	122
Si quieres saber cómo mejorar, pregunta .....	125
Dejar que te importe lo que digan de ti los demás.....	126
«Método Vale Vale» para paliar a los agresores verbales.....	127
Arriésgate .....	130
Vivir la vida «a tope».....	132
Propósito de vida.....	134
<b>Afrontar y superar la adversidad.....</b>	<b>137</b>
¿Qué nos hace desdichados?.....	137
Todos tenemos problemas .....	138
Tu puedes ser Simone Biles .....	140
El dominio de uno mismo .....	141
Lucha interna y vanidad.....	144

Los peritos .....	145
Tener la razón .....	145
Cómo nos gusta quejarnos .....	147
Pasamos mucho tiempo justificándonos .....	149
¿Es necesario sufrir un hecho traumático para tener una transformación personal? ...	150
El «bote de la felicidad» .....	153
Y el mundo se paró .....	154
<b>Tomamos la vida con humor .....</b>	<b>159</b>
Creencias firmes que he desarrollado sobre el humor .....	160
Cómo desarrollar el humor y la diversión en el trabajo para ser más plenos y obtener mejores resultados .....	164
La risa es un elemento revolucionario .....	167
El humor sirve para desdramatizar lo que nos pasa en la vida .....	168
El humor y Sigmund Freud .....	168
Nos tomamos demasiado en serio a nosotros mismos .....	169
No tener miedo al ridículo .....	171
La necesidad del bufón en nuestra sociedad actual .....	172
Cuidado con la ironía y el sarcasmo .....	174
El humor como distracción del dolor y la angustia .....	175
<b>Cómo dejar de sufrir .....</b>	<b>177</b>
Qué manía de sufrir .....	178
La desgracia une a las personas .....	179
A esta vida hemos venido a sufrir .....	180
«Preguntas trampa» que nos hacemos y que implican sufrimiento .....	182
¿Por qué nos gusta ser víctimas? .....	183
Sufrimiento por lo que piensan de nosotros los demás .....	184
Consecuencias de retener aquello que nos produce mal .....	185
Siempre hay alguien que está en peor situación que tú .....	186
El suicidio como final de un enemigo silencioso: el sufrimiento .....	187
Dominar el sufrimiento .....	189
<b>La culpa y el perdón .....</b>	<b>191</b>
La culpa .....	191
El resentimiento y el rencor .....	193
El perdón .....	196
<b>Todos vamos a morir .....</b>	<b>201</b>
Nos da más miedo el «cómo vamos a morir» que la muerte .....	202
Reirse de la muerte .....	203
La creencia en la «inmortalidad» .....	205
La enfermedad como oportunidad .....	207

<b>Conclusiones finales.....</b>	<b>209</b>
La bondad y la maldad conviven con nosotros mismos .....	209
¿En verdad eres libre?.....	210
La verdadera LIBERTAD .....	211
Cosas que (me) funcionan para tener una vida plena.....	212
Con sentido optimista .....	217
Y ahora ACTÚA y ponlo en práctica .....	218





## Prólogo

Ángel Largo tiene una misión en el mundo: que todos se conviertan a su religión, el buenhumorismo. Sus mandamientos son pocos, pero certeros. Son dos.

1. **Vivirás con buen humor, pase lo que pase.**
2. **No hay más mandamientos.**

«Vivir con buen humor». En casa, en el trabajo, en tu día a día, segundo a segundo. Pero, cuando hablamos de vivir con buen humor, ¿a qué nos referimos exactamente?

Vivir la vida con buen humor no equivale a gastar bromas continuamente. Ni a sacarle punta a cada comentario, ni a convertirte en el «graciosillo» de la oficina. Eso no es «buenhumorismo». Eso es «cansinismo».

Vivir de una forma «buenhumorada» equivale a vivir con una actitud positiva. A saber que (casi) nada es tan importante como para que nos desesperemos. A entender que podemos enfrentar cualquier situación, ya sea en el ámbito personal o profesional, desde la tranquilidad de saber que podremos solucionarlo. Y que, si no podemos solucionarlo, no merece la pena nuestra atención.

Por supuesto, vivir con buen humor también es utilizar un lenguaje donde el humor, el comentario simpático, esté permitido. Porque si nos podemos permitir soltar un chiste en una reunión de trabajo, es que estamos en confianza. Y cuando trabajamos desde la confianza surge la escucha, el compañerismo, la creatividad y, con ella, las soluciones. Claro que podemos vivir desde otra posición: desde la actitud rígida, la protocolaria, la de «la cultura del ordeno y mando». Claro que podemos implementar en nuestro trabajo, con nuestros equipos, una forma de trabajo más propia del siglo pasado. Pero pudiendo elegir..., ¿merece la pena?

Vivimos en un entorno cambiante: el famoso entorno VUCA, acrónimo correspondiente a las palabras *Volatility (V)*, *Uncertainty (U)*, *Complexity (C)* y *Ambiguity (A)*. Vamos, un lío. Esto no es novedad, nos aburriríamos de escucharlo en charlas TED, de verlo en posts de LinkedIn, incluso de leerlo en prólogos de libros de Ángel Largo. La pregunta es: ¿cómo enfrentarnos a un mundo en constante cambio sin que nos intoxique el exceso de información, sin estar perdidos, sin tensión? Hoy en día, creo que la herramienta más potente a nuestra disposición (y que, por cierto, todos traemos de serie) es **la creatividad**.

Una cultura empresarial que favorezca la creatividad —de todos y cada uno de los miembros de la compañía— es infinitamente más potente que una estructura de trabajo vertical. En un entorno cambiante como en el que realmente estamos, lo importante para enfrentar los retos no es encontrar «soluciones correctas» (si es que las hubiera), sino soluciones alternativas. Y para encontrarlas hace falta la creatividad de todos los miembros del equipo. Ahora bien, la creatividad es solo el primer elemento de la fórmula. Para completarla falta otro elemento: **la escucha**.

Podemos ser muy creativos, sí. PERO... si no tenemos a nadie a quien contárselo, estamos en las mismas. Es vital que todos los miembros de una organización tengan claro a quién acudir cuando tengan una idea que compartir, ya sea una persona concreta, un buzón de sugerencias o una máquina de café —en la antigua Grecia se acudía al Oráculo de Delfos en busca de soluciones; hoy es el Oráculo de Avimatic—.

PERO... nada de esto sirve si no disponemos del elemento multiplicador. Aquello que hace que todo esto pueda ser elevado a su máxima potencia. Y no es otro que... **la confianza**. Confianza en que aquella persona que trabaja en contabilidad igual tenga una solución genial para el problema que tienen en el almacén. O que las personas del *contact center*, que son realmente las que tienen la relación directa con el cliente final, hayan encontrado un método o solución para aquel problema del que se quejan los clientes de forma continua.

El buen humor genera un clima de confianza. La confianza favorece la creatividad, que, sumada a la escucha, nos lleva a obtener soluciones.

## BUEN HUMOR => CONFIANZA => CREATIVIDAD + ESCUCHA = SOLUCIONES

Ángel largo es una de las personas más positivas que conozco. Tanto es así que ha hecho del optimismo su forma de vida.

Cuando conozco a Ángel gracias a nuestro buen amigo común Miguel Cruz —otro aventurero, que decidió dejar el confort de su trabajo en Madrid por abrirse paso en el mundo del cine en Los Ángeles... ¡con éxito!—, me parece que está como las maracas de Machin. Tronado como él solo, vamos. ¿Y por qué?

Ángel era fundador y copropietario de una compañía llamada Solutio, cuya misión era (es) proporcionar soluciones de I.T. a todo tipo de compañías. En aquel entonces, Solutio contaba con unos quinientos empleados y sedes tanto en España como en México. La compañía era una mina. Pero Ángel tenía otros planes.

Él creía en su misión, en su cometido. Con lo cual, dejó su compañía y se convirtió en un evangelizador del buen humorismo. O «Good-mood evangelist» (Ángel, lo pongo en inglés porque todo en inglés suena más *cool*, y a lo mejor te eleva el caché). Vamos, que ya en sus cuarentas, con familia que mantener y un abono del Atleti que pagar, decidió empezar de cero. Y lo consiguió: Ángel monta la plataforma Mutare y se convierte en consultor de Recursos Humanos, donde busca —y encuentra— a las mejores personas para los puestos requeridos por sus clientes. Por sus manos, por su despacho, han pasado más de diez mil personas. Sus encuentros con ellos son la base de este libro.

Pero no solo eso, gracias a su plataforma HUDIPRO (Humor, Diversión, y Productividad) propaga su idea base —el buen humor es básico en la empresa y en la vida—, ya sea a través de charlas, *team buildings* o *workshops* (y dale con los términos en inglés... ¡pero ya me dirás cómo traducimos «*team buildings*»!).

En mi caso, cuando nos conocimos, yo venía del mundo del humor. Tras una primera etapa como guionista y actor de televisión, llevaba años viviendo de hacer monólogos cómicos en todo tipo de locales y bajo todo tipo de circunstancias. Ángel tuvo una brillante idea: «¿Y si llevamos todas las herramientas que utilizas para hacer reír al entorno corporativo? ¿Y si enseñamos, a todo tipo de

profesionales, a comunicar en público desde el humor?». Desde entonces hemos formado a miles de personas, de todo tipo de compañías y sectores, ayudándoles a escucharse más y mejor, a comunicarse desde el buen humor y a sacar toda la creatividad que llevan dentro. ¡Gracias, Ángel!

El libro que tienes en tus manos no es «un libro para leerlo en un fin de semana». No es un «fast-book». Es un libro cuyo autor lleva reflexionando desde hace casi una década, fruto de su experiencia como emprendedor y profesional de recursos humanos. Viene cargado de valiosas lecciones para aplicar en el día a día, y de multitud de pistas para que cada lector tome su propio camino en su viaje hacia la *desdramatización* de la vida. Disfrútalo poco a poco, degustando cada página. O no. ¡Da igual, haz lo que te dé la gana!

Ángel, socio, compañero, amigo, gracias por darme la oportunidad de escribir este (mi primer) prólogo. Es un placer trabajar y aprender de ti día a día. Espero que podamos seguir pregonando juntos, a los cuatro vientos, las bondades del «buenhumorismo». Y, sobre todo, espero que, algún día... ¡alguien nos haga caso!

Feliz lectura,

Manuel Feijóo Aragón



## Introducción

### *Los riesgos de escribir un libro sobre desdramatizar*

Soy consciente de que corro un gran peligro al escribir este libro. Los gobernantes de todas las naciones han ocultado y silenciado durante muchos años la información que aquí voy a desvelar.

No quiero dilatarlo y lo voy a hacer en este momento. El **gran secreto** oculto es que la **desdramatización** de las cosas que nos ocurren y la **aceptación** de nuestra condición de ser humano que trae consigo que seamos **seres erróneos** nos conducirán irremediabilmente hacia la **libertad**.

Eso es aterrador para cualquier gobernante o mandatario que quiere que sus «súbditos», a veces llamados ciudadanos, tengan miedo, vivan asustados, se quejen de sus desgracias y estén distraídos con sus miserias.

La acogida de las fatalidades en la vida y la capacidad de reirnos de nosotros mismos y nuestras circunstancias es un grave peligro para todos aquellos que buscan «bien mandados» y «quejicas» alrededor de ellos para así imponer sus «tablas de salvación» y sus oportunas libertades para unos individuos oprimidos y totalmente miedosos. El gran riesgo que ven en esto es **tomar acción sin miedo**. ¿Os imagináis que todas las personas actuáramos así? ¿Qué pasaría con los gobernantes y sus reglas? ¿Cómo nos tomaríamos sus mensajes para asustar a la población?

Sé que estoy en el punto límite de la rebeldía ciudadana y puedo formar parte de un colectivo muy peligroso de seres humanos que actúan sin miedo, desdramatizan lo que les pasa y se sienten libres para opinar y pensar. ¡¡Cuidado, somos muchos!! ¡¡Quizás TÚ seas uno de los nuestros!! Esta posibilidad de que

crezcamos y nos reproduzcamos aterra al jerarca, al que se considera por encima del bien y el mal, al que pone las reglas pero no las sigue.

Bueno, una vez acabada con la perorata libertaria, grita conmigo como en la película *Braveheart*: ¡¡Libertaaaaaaaad¡¡

Este libro va de **aceptación** como sistema para convivir con nosotros mismos. También podemos aceptarnos aprendiendo a reírnos de nosotros mismos, de nuestros errores, nuestros fallos y nuestras adversidades.

Pero lo más importante de lo que va este libro es de **AMOR**. El amor que debemos tenernos a nosotros mismos, que algunos denominan **autoestima**, para así poder amar al os demás. El que no sabe amarse a sí mismo es difícil que pueda amar a los que les rodean. Amarse desde la **aceptación** y la **desdramatización**. De eso va todo este puñado de letras.

Decía **Aristóteles** que todos queremos ser felices. Pero he comprobado a lo largo de mi vida que algunos no quieren, y prefieren y disfrutan siendo desdichados y recreándose en su desgracia. No se aman.

El otro gran peligro que corro escribiendo este libro es que un colectivo, al que respeto y en el que tengo grandes amigos, me persiga y amenace por desvelar todo lo que pone en este libro.

Me refiero al grupo de **psicólogos y psiquiatras**, concretamente a los dedicados a la terapia. Pongo en grave riesgo muchas de las profesiones de estas personas, ya que al dar solución a los problemas que acechan al **ser humano** y aceptarse como son, y riéndose de sí mismos, es probable que su dolor y profundo malestar interior decrezcan o desaparezcan.

Pido perdón a todos esos grandes amigos que tantos años han dedicado a esta profesión. Dios se apiade de mi alma.

Aunque estoy plenamente convencido de que, aunque las personas sigan al pie de la letra lo que se introduce en este libro, todavía serán necesarios estos grandes profesionales.

### Autoconvencimiento

Dicen los sabios y filósofos que una de las claves de la realización personal es el **autoconocimiento**. Saber de nuestras virtudes y también de nuestros defectos para poder mejorarlos. Conocer nuestros límites. Revisar nuestras creencias limitantes. Conocernos para saber cómo nos relacionamos con los demás. Indagar en aquello que creemos que nos impide avanzar. Identificar nuestras emociones y nuestros patrones de comportamiento. Saber cuáles son nuestros valores, y si estos son inalterables.

Todo esto requiere una **reflexión interior**. También funciona preguntar a personas cercanas a nosotros, y que nos quieren, para que nos digan cómo nos ven, desde la sinceridad, y prometiéndoles la falta de consecuencias y reproches. Es decir, se trata de identificar nuestras «**zonas ciegas**» de cómo nos ven los demás y cómo nos vemos nosotros.

También hay que tener «**conversaciones interiores**» con nosotros mismos. Estas conversaciones se deben hacer mediante «**preguntas poderosas**» que nos hacemos a nosotros, para poder sacar conclusiones importantes. Al igual que mantenemos «**conversaciones poderosas**» con los demás, también debemos hacerlas con nosotros mismos.

Una vez que tengamos esa «foto» de nuestro ser y de nuestra realidad, y tengamos identificadas nuestras áreas de mejora, llega el momento de la **acción**.

Para ellos necesitamos pasar a la fase de **autoconvencimiento**. Se trata de cambiar nuestra forma de pensar y poner los **verbos «poderosos» para nuestra transformación**:

- Si puedo.
- Es posible hacerlo.
- Puedo cambiar.
- Lograré hacerlo.
- Puedo conseguirlo.
- Si me empeño, podré.

Es un cambio de visión orientada a los **objetivos** y a la **acción**.

Este autoconvencimiento también se puede gestionar para los «dramas» o dificultades que nos acontecen en nuestra vida:

- Puedo superar esto.
- Esto también pasará.
- Si me esfuerzo, lograré vencerlo.
- De este momento saldré con más fuerza.

Para convencer a los demás primero tienes que convencerte tú mismo. Se trata de un ejercicio purificador que nos hace pasar a otro nivel personal. Una versión mejorada de nosotros mismos. Una versión 2.0, 3.0 o del alcance que le demos durante nuestra vida.

La mejora constante debe ir unida a un modo de **autoconvencimiento superior** para ganar a nuestras limitaciones.

Durante varios capítulos y subcapítulos encontrarás diferentes **aprendizajes** que he ido adquiriendo mediante las **experiencias y observaciones** que he tenido con múltiples personas y situaciones.

A esto lo denomino **ideas-fuerza**, ya que las considero claves para instalar en la vida de cada persona en diferentes momentos.

Muchas de estas ideas-fuerza se repiten en diferentes capítulos o subcapítulos. Eso está de manera intencionada para resaltar la **importancia** de esa idea. Por lo que verás que insisto sobre algunos temas en diferentes partes del libro. Llámame pesado, aunque a mí me gusta más «insistente». Si lo hago, es para remarcar la importancia de lo que estoy contando, y porque en cada parte del libro tiene un sentido que así aparezca.

Estoy convencido de que el lector podrá coger cada capítulo como una lectura aparte. En todos los capítulos y subcapítulos trato temas que puedan ayudar a reflexionar o inspirar a las personas, o incluso que se vean retados a la **acción**. Cada capítulo, de manera particular, puede ser leído de forma independiente, como algo que pueda aportar una enseñanza o aprendizaje. Así está pensado este libro, «pequeños grandes aprendizajes» para poder aplicar a nuestra vida.



### ¿Quién eres tú para hablar de esto?

Soy un profesional experto en gestión de personas con más de veinticinco años de experiencia y, sobre todo y ante todo, un *observer* (observo a las personas). Estas son mis experiencias vitales:

- Más de diez mil personas entrevistadas para puestos de trabajo en más de veinticinco años como *headhunter*. Suelo escuchar quejas, falta de motivación, que le engañaron en su trabajo, que tenía un/a jefe/a imposible, que quiere cambiar de tipo de trabajo, que no le gusta lo que hace, que se siente poco valorado, que merece más, que ha tocado techo... He escuchado tantas cosas que he desarrollado un patrón de personas por el tipo de discurso que dan en las entrevistas.
- Más de treinta mil personas han pasado en los últimos años por mis cursos, conferencias y eventos sobre **actitud positiva y optimismo**. Mediante el **aprendizaje experiencial** he podido conectar y vincularme con personas de todo tipo de profesiones, culturas, inquietudes y valores para poder gestionar el **entusiasmo** en su vida personal y profesional. Cada experiencia ha sido diferente y me ha servido para saber cómo gestiona las sensaciones cada persona en función de lo que les pasa.
- Llevo haciendo **radio** desde 2014, dirigiendo mi propio programa sobre **humor y empresa**. Gracias a la oportunidad que me ofrecieron en **PR Noticias** descubrí un medio maravilloso para comunicarme con el mundo. Muchas entrevistas, muchas horas preguntando y viendo cómo se comportan las personas delante de una «alcachofa». He entrevistado a emprendedores, directivos, escritores, actores, cantantes, *coaches*, famosos, famosillos, oportunistas, apasionados, sosos, personas felices..., y en todo momento he aprendido, y sigo aprendiendo, con esta maravillosa experiencia.
- Soy un *voyeur*. Cuando estoy cerca de otras personas intento escuchar sus conversaciones (soy un *voyeur* del oído), sin invadir o que se sientan observados. Escucho a personas quejándose de su empresa, su jefe, su trabajo, su pareja, su vida, su familia, sus amigos, sus circunstancias, su retribución, su falta de trabajo..., ¡¡y me encanta hacerlo!!
- Me gusta conversar con personas para ayudarlas a reflexionar en su toma de decisiones: soy un imán para **conversaciones poderosas**. Muchas personas se dirigen a mí para pedirme consejo sobre su trabajo, su forma de entender la vida, si quieren montar un proyecto emprendedor, si deben

cambiar de pareja, si deben cambiar de amigos... Es un don que me han otorgado y que suelo utilizar para la **reflexión y la toma de decisiones individual**.

- Me interesa la satisfacción de las personas en el trabajo y en la vida: desde hace años pertenezco a la **Asociación para la Racionalización de los Horarios en España (ARHOE)**, donde analizamos, investigamos y gestionamos el **equilibrio de la vida personal y profesional** para tener una **vida plena**. También desde mi proyecto HUDIPRO (**Humor, Diversión y Productividad**) he realizados trabajos para investigar cómo se puede disfrutar en el trabajo y ser más feliz. He realizado el **primer proyecto de investigación sobre Actitud Positiva en el Trabajo**, juntamente con la **Universidad Francisco de Vitoria**, donde sacamos una conclusión potentísima: **la actitud se puede modificar**.
- Soy un emprendedor que gestiona emociones. Desde 1998 mi pasión es montar proyectos profesionales. Ya voy por la decena, y creo que no he terminado aún. En cada proyecto me ha obsesionado que mis colaboradores y empleados se sintieran bien, tuvieran plenitud personal en su vida y sintieran **orgullo de pertenencia**. Por eso me afané en varias tareas para que eso ocurriera. Desde revisar qué decían de mi empresa en webs hasta reuniones y encuestas, buzón de sugerencias y, sobre todo, **escuchar a las personas para poder conseguir que se sintieran mejor**. También escondía un fin egoísta en todo esto: quería sacar el mejor rendimiento de esas personas, sabiendo que su bienestar produce mejores resultados a mis proyectos.

Mi trabajo como «**buscador de talento**» me ha parecido siempre maravilloso. Soy como un duende que concede deseos, ya que puedo integrar a personas que buscan un trabajo que les haga sentirse plenos con empresas que buscan talento. Cuando consigo conectar a ambas partes, de manera satisfactoria, me siento como **Cupido**.

Una de las anécdotas que he tenido y que me ha supuesto ampliar mi círculo de amistades es cuando mi hijo tenía seis años y dijo en su clase que su papá se dedicaba a **conseguir trabajo para todo el mundo**. A partir de ese momento un montón de padres y madres se pusieron en contacto conmigo, con una amabilidad extrema.

También suelo dar conferencias a personas jóvenes que buscan su primer trabajo o que quieren montar un proyecto emprendedor. Siempre empiezo mi conferencia con la misma frase: «Cuidado con el primer trabajo que elegis porque os puede joder la vida». Y es que he conocido el caso de muchas personas que empezaron su carrera profesional realizando unas tareas, que con el tiempo les etiquetaron, y cuando quisieron cambiar, vieron la dificultad. La buena noticia es que **sí podemos cambiar nuestro destino.**

Y mi gran pasión es hablar, conversar, dar conferencias, talleres y formación experiencial sobre **Actitud Positiva y Optimismo**. Temática a la que llevo dedicado desde 2011, investigando, preguntando, leyendo, asistiendo a eventos y congresos, y sobre todo «experimentando» con miles de personas en empresas y organizaciones de todo tipo. Sin duda, mi **propósito de vida** es llevar la **actitud positiva** y el **optimismo** al mayor número de personas posibles.



## Relativizar

Escribiendo este libro me pasa como cuando te quedas embarazado (yo no, mi señora esposa) o te compras un coche, que sueles ver eso por todas partes.

Por eso estoy escuchando constantemente lo de que «hay que relativizar» las cosas que nos pasan.

Ya en este capítulo quiero revelar al mundo los «grandes secretos» sobre como **desdramatizar**. Han sido años de investigación, lecturas y entrevistas con personas que me han aportado una idea clara sobre este asunto.

En este capítulo hablaremos de como **relativizar** para conseguir un **equilibrio emocional**. Ya introdujimos el tema principal sobre la **desdramatización**.

Y es que se trata no de **quitar importancia**, sino de **restársela**. Cuando habitualmente hablamos de cosas que **suman**, en este caso al drama, hay que **restar**.

*Seré feliz cuando...*

«La Felicidad es darse cuenta de que casi nada es demasiado importante» (Antonio Gala, escritor).

Mucha gente me dice: «Yo soy feliz cuando salgo del trabajo». ¡¡Están perdiendo más de cuarenta horas semanales en ser felices!! En tiempo real, se trata de más del 23% de la semana «sin ser feliz» o, peor aún, ¡¡sufriendo!!

Otras personas me dicen: «Me comporto de diferente manera en el trabajo y fuera de él». Y me pregunto: ¿Tienen un trastorno de personalidad, o personalidad múltiple? ¿Cuál es el ser humano auténtico de los dos?

Pasamos casi un tercio de nuestra vida trabajando, desplazándonos hacia el trabajo o pensando en el trabajo durante nuestro tiempo personal. ¿Quieres hacerlo sin ardor o con falta de entusiasmo?

El «**síndrome de felicidad aplazada**» cuestiona que algunas personas se plantean ser felices cuando se produzca un **cambio** en su vida. Cuando tengan trabajo, cuando tengan el dinero suficiente, cuando tengan su propia casa, cuando se casen, cuando tengan hijos, cuando los hijos se vayan del hogar, cuando se jubilen...

### *Porque no es lo mismo desdramatizar que relativizar*

Si analizamos ambos términos desde su **significado** según la **Real Academia de Lengua Española**, encontramos lo siguiente:

#### **Relativizar**

**RAE:** Introducir en la consideración de un asunto aspectos que atenúan sus efectos o su importancia.

Otros significados:

1. Conceder a algo un valor o importancia menor.
2. Dar menos importancia a un asunto al relacionarlo con otros aspectos.

#### **Desdramatizar**

**RAE:** Quitar pasión y virulencia a un asunto.

Otro significado: Restar o mitigar la importancia o gravedad de un suceso.

Si relativizamos, le estamos concediendo una importancia **menor**. En cuanto a desdramatizar, se trata de quitarle esa carga afectiva y pasional que nos hace pensar en lo catastrófico de la situación, provocando un **hundimiento** de la persona.

No se trata de quitar importancia a asuntos graves como, por ejemplo: la muerte, la enfermedad, un accidente, el desempleo, las adicciones...

Se trata de **observar la situación** desde una óptica menos ferviente y que nos permita **no frustrarnos** y poder afrontarla.

La relativización es como un «bah, no tiene importancia». Y no es que no la tenga —quién soy yo para darle un peso de importancia a cualquier asunto—, eso es algo personal y subjetivo. Lo que te propongo es que hay que afrontar la situación desde la capacidad de no generar un **drama** en nuestra persona y en las que nos rodean.

En este libro trataremos el **drama** como algo capaz de superarse; y también haremos hincapié en la facultad del **ser humano de crear dramas donde no existen**, siendo esto a veces una señal para llamar la atención sobre algo que queremos que los demás observen.

### *Equilibrio emocional*

Normalmente nos autovaloramos de manera positiva en lo que acontece en nuestra vida.

Nos consideramos buenos trabajadores, buenos padres, buenos hijos...

Esta forma subjetiva de vernos nos sirve para afrontar las desgracias cuando vienen. Si un hijo hace algo malo, pensamos que no es nuestra culpa porque hemos sido buenos padres, y miramos a su entorno o a otras circunstancias ajenas a lo bien que nosotros lo hemos hecho según nuestro punto de vista.

Cuando vemos claramente un error o que nos hemos equivocado, estamos iniciando el camino hacia la transformación personal. Si descubro y me doy cuenta de que quizás no he sido tan buen padre, eso puede llevar a rectificar mi error o a modificar mi conducta con mis hijos.

Los seres humanos elaboramos mecanismos de defensa cuyo objetivo es preservar el equilibrio emocional, la autoestima personal y la forma de vernos ante los demás. Por eso damos a nuestras experiencias la finalidad de aprendizajes, para conseguir un beneficio personal de lo malo ocurrido, con el objetivo de conseguir de nuevo esa ansiada armonía o bien mitigar la angustia y el estrés causados a nuestra persona. Esto nos sirve para no desmoronarnos.

### *Autoamor para amar a los demás*

**Autoestima = Autoamor = Amor propio = Amor por ti para amar a los demás.**

Nos pone el foco en nosotros mismos, en lugar de hacerlo en la fortuna o las circunstancias fuera de nosotros.

Sentir que nos queremos y tenemos el control de nuestras sensaciones nos hace más potentes ante las desgracias y nos permite protegernos ante los sentimientos de impotencia o indefensión.

Se trata de centrarnos en aquello que hacemos bien o se nos da bien y queremos mejorar, para forjar la autoestima en nosotros, y también generar autoconfianza en nuestra forma de **ser y actuar**.

No somos torpes o erróneos en todo. Hay cosas que hacemos bien y solventamos con cierta habilidad. Centrarnos en los aspectos positivos que tenemos mejorará nuestra confianza en nosotros mismos y nuestro amor por nuestra propia persona.

Me quiero, y eso hace que sea merecedor del amor de los demás y me permite amar a los que me rodean siendo yo mismo.

### *La incertidumbre nos genera miedo y zozobra*

#### **¿Qué suele darnos miedo?**

Cuando éramos niños, los «monstruos», la oscuridad o aquello que nos inquietaba porque podía hacernos daño eran lo que nos asustaba.

A los adultos lo que verdaderamente nos asusta e inquieta es la **incertidumbre** y sobre todo no tener control de lo que va a pasar en nuestra vida.

Dice el doctor **Luis Rojas Marcos** en su libro *Superar la adversidad* (Espasa, 2019) que existen **desdichas comunes y otras excepcionales**.

Según los estudios recientes, vamos a pasar al menos por un par de hechos traumáticos en nuestra vida. ¿Cómo prepararnos? NO podemos prepararnos ante lo inesperado, por ser algo que no podemos planificar ni controlar. Hechos como la muerte de alguien cercano y no prevista en el «orden natural» es algo para lo que nadie puede prepararse.

Cuando un hecho **traumático** ocurre a «otra persona» solemos caer en la tentación de intentar consolarla diciendo que la entendemos. Es totalmente erróneo pensar que «**entendemos**» cómo se **siente** la otra persona ante un hecho traumático e inesperado. Si no lo experimentamos en primera persona, no podemos alcanzar la empatía total. No existe la igualdad de emociones sentidas por personas diferentes, ya que cada uno tiene un histórico de sentimientos y como los vive o puede vivirlas que nos hace totalmente diferentes. Por eso decimos que los seres **humanos** somos **únicos y diferentes**.

Es por esto que eliminaría la frase hecha «**te entiendo**» en este tipo de situaciones de consuelo al prójimo. No, no me entiendes (o no le entiendo). Crees que es así, pero lo que tú hayas vivido no es lo mismo que lo que vivo y siento yo ante este acontecimiento.

Como seres humanos, nos gusta controlar nuestro futuro y lo que nos puede acontecer. Por eso pensamos en qué vamos a hacer mañana, el fin de semana o la próxima semana, o en nuestras vacaciones. Tenemos nuestro pensamiento en el futuro, que nos ilusiona, porque estamos convencidos de que va a ser mejor que nuestro presente actual. Un nuevo desafío profesional, una nueva casa, un nuevo coche... Esto es debido a la conciencia de futuro que tenemos.

Necesitamos controlar y anticipar los sucesos para sentirnos seguros y tranquilos.

Nuestro sentido de la seguridad está basado en la «falsa sensación de control» que tenemos sobre lo que creemos que va a ocurrir.

Y es cuando ocurren hechos inesperados y que están fuera de nuestro «control» cuando nos derrumbamos.



Al ser humano le gusta lo que controla y al cerebro le encanta vivir en «piloto automático», con tareas que domina y no le suponen angustia o desazón

Podemos perder la autoconfianza ante ciertas situaciones negativas que nos ocurren.

Un ejemplo que he visto miles de veces en algunas personas, debido a mi profesión de recursos humanos, es la pérdida de un trabajo debido a un despido laboral no deseado y que no han visto venir. Algunas personas se vienen abajo, pierden la confianza en ellas mismas y su autoestima sufre un gran golpe. Eventos como este, que nos pilla desprevenidos, sin señales previas, generan un desencanto del que cuesta recuperarse.

Tras un acontecimiento como un despido que toca nuestra sensación de seguridad económica y social se producen desencadenantes que he comprobado en diferentes personas que suelen repetirse. Viene una serie de etapas, más o menos seguidas, que suele tener este orden:

1. **Autoculpa.** Qué he hecho mal o debería haber hecho o no haber hecho.
2. **Rencor.** Con lo que yo he dado a esta empresa. Qué mal se han portado. Son unos desagradecidos.
3. **Desesperación y frustración.** ¿Ahora qué hago? ¿Encontraré otro trabajo? ¿Será como el que tenía?
4. **Aceptación.** Bueno, esto es lo que hay. Debo seguir adelante. Es hora de ponerse en busca de otro proyecto.
5. **Ilusión.** Lo mismo me viene bien. Ya estaba un poco harto/a y necesitaba un cambio. Es posible que encuentre algo mejor. Lo mismo puedo emprender un proyecto propio y ahora es el momento.

No todas las personas tienen por qué pasar por estas fases, ni recorrerlas todas en ese orden, aunque la mayoría de las que he observado durante más de veinticinco años lo hacen.

El estrés y la ansiedad son compañeras de la desgracia y la calamidad. El azar puede hacer que personas con estabilidad emocional y equilibrio de vida puedan zozobrar ante sucesos inesperados.

Entonces ¿podemos prepararnos para estos momentos inesperados? La respuesta es **NO**. Así de rotundo. Es como prepararnos para morir, es prácticamente una quimera ilusoria. Aunque sí podemos entrenar nuestra mente para minimizar el impacto afectivo si somos capaces de afrontar que puede venir algo que nos desestabilice emocionalmente.

¿Cómo podemos hacerlo? **R-E-L-A-T-I-V-I-Z-A-N-D-O** y **D-E-S-D-R-A-M-A-T-I-Z-A-N-D-O** (lo pongo letra por letra para remarcar la sonoridad y potencia de ambas palabras).

Si logramos desdramatizar los infortunios comunes y poco importantes, o al menos no traumáticos, estaremos preparando nuestro cerebro para momentos más complicados.

He comprobado cómo funciona este entrenamiento observando a muchas personas. No enfadarse por pequeños «fracasos», relativizar un problema no trágico, buscar rápidamente la solución sin perder tiempo... son formas de **RELATIVIZAR** y **DESDRAMATIZAR**.

Por eso te recomiendo que no pierdas tiempo: empieza a relativizar y desdramatizar aquellas «pequeñas desgracias cotidianas» y di a tu cerebro que empiece a pensar que eso es menos grave y que pronto pasará.

El ser humano debería ser capaz de discernir y diferenciar entre **drama** y **minidrama**. Es nuestra obligación **ayudar** a las personas que están pasando por un verdadero **drama** (la muerte de alguien cercano, una enfermedad importante, una pérdida irreparable...). Deberíamos ser sensibles con el sufrimiento de los demás. En esos casos, pongámonos a su disposición y ofrezcamos nuestra ayuda, nuestro hombro para llorar y nuestra disposición a escuchar a esa persona para que suelte «lastre».

Podemos ayudar de muchas maneras, no solo encontrando una solución, sino también ofreciéndonos a apoyar desde el cariño y el **AMOR** (lo que nos cuesta hablar de amor en la vida). Centrándonos en la ayuda al prójimo seguramente podremos minimizar nuestro «pesar» sobre lo que nos pasa.

---

Soy un profesional experto en gestión de personas con más de 25 años de experiencia y sobre todo y ante todo un "observer" (observo a las personas). Estas son mis experiencias vitales:

Más de 10.000 personas entrevistadas para puestos de trabajo en más 25 años como headhunter. Suelo escuchar quejas, falta de motivación, que le engañaron en su trabajo, que tenía un jefe/a imposible, que no le gusta lo que hace, que se siente poco valorado... He escuchado tantas cosas que he desarrollado un patrón de personas por el tipo de discurso que dan en las entrevistas.

Más de 30.000 personas han pasado en los últimos años por mis Cursos, Conferencias y Eventos sobre Actitud Positiva y Optimismo. Mediante el Aprendizaje Experiencial he podido conectar y vincularme con personas de todo tipo de profesiones, culturas, inquietudes y valores para poder gestionar el Entusiasmo en su vida personal y profesional.

Llevo haciendo radio desde 2014, dirigiendo mi propio programa sobre Humor y Empresa. Muchas entrevistas, muchas horas preguntando y viendo cómo se comportan las personas delante de una "alcachofa". He entrevistado a emprendedores, directivos, escritores, actores, cantantes, coach, famosos, famosillos, oportunistas, apasionados, sosos, personas felices... y en todo momento he aprendido, y sigo aprendiendo, con esta maravillosa experiencia.

Me interesa la satisfacción de las personas en el trabajo y en la vida: desde hace años pertenezco a la Asociación para la Racionalización de los Horarios en España (ARHOE) donde analizamos, investigamos y gestionamos el equilibrio de la vida personal y profesional para tener una Vida Plena. También desde mi proyecto HUDIPRO (Humor, Diversión y Productividad) he realizado trabajos para investigar cómo se puede disfrutar en el trabajo y ser más Feliz.

He realizado el Primer proyecto de investigación sobre Actitud Positiva en el Trabajo juntamente con la Universidad Francisco de Vitoria, donde sacamos una conclusión potentísima: La Actitud se puede modificar.

