

LA RESILIENCIA Y LA FELICIDAD



Jordi Grané jordigraneortega@gmail.com



ECONOMIA 10



 **PSICOLOGÍA**

POSITIVA 1504

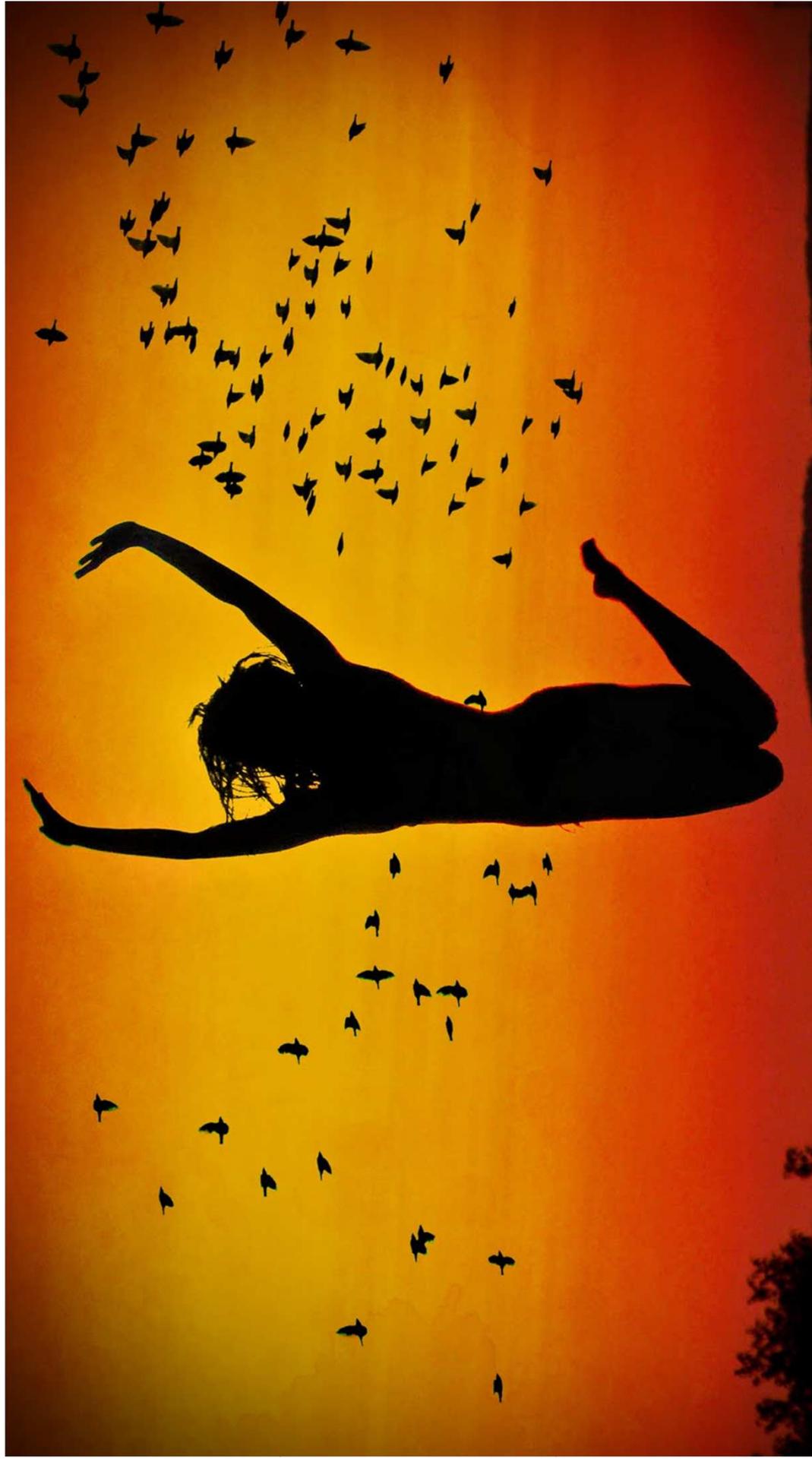
TAL BEN
SHAHAR





**ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD
DELIBERADA**





**PARA SER FELIZ NO HAY QUE
SER UNA PERSONA ESTÚPIDA**

**HAY DOS COSAS INFINITAS:
EL UNIVERSO Y
LA ESTUPEDEZ HUMANA.
Y DEL UNIVERSO
NO ESTOY SEGURO**





" No lo puedo evitar... es mi naturaleza"

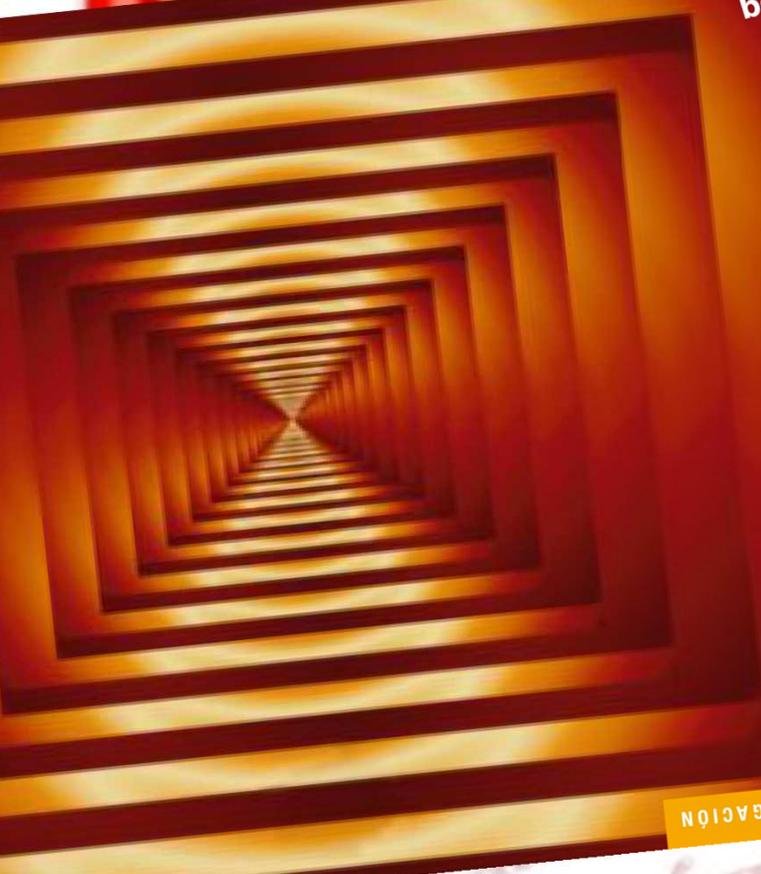






CARLO M. CIPOLLA

**ALLEGRO MA
NON TROPPO**

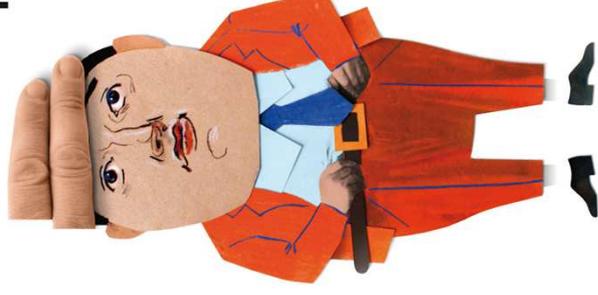


booket

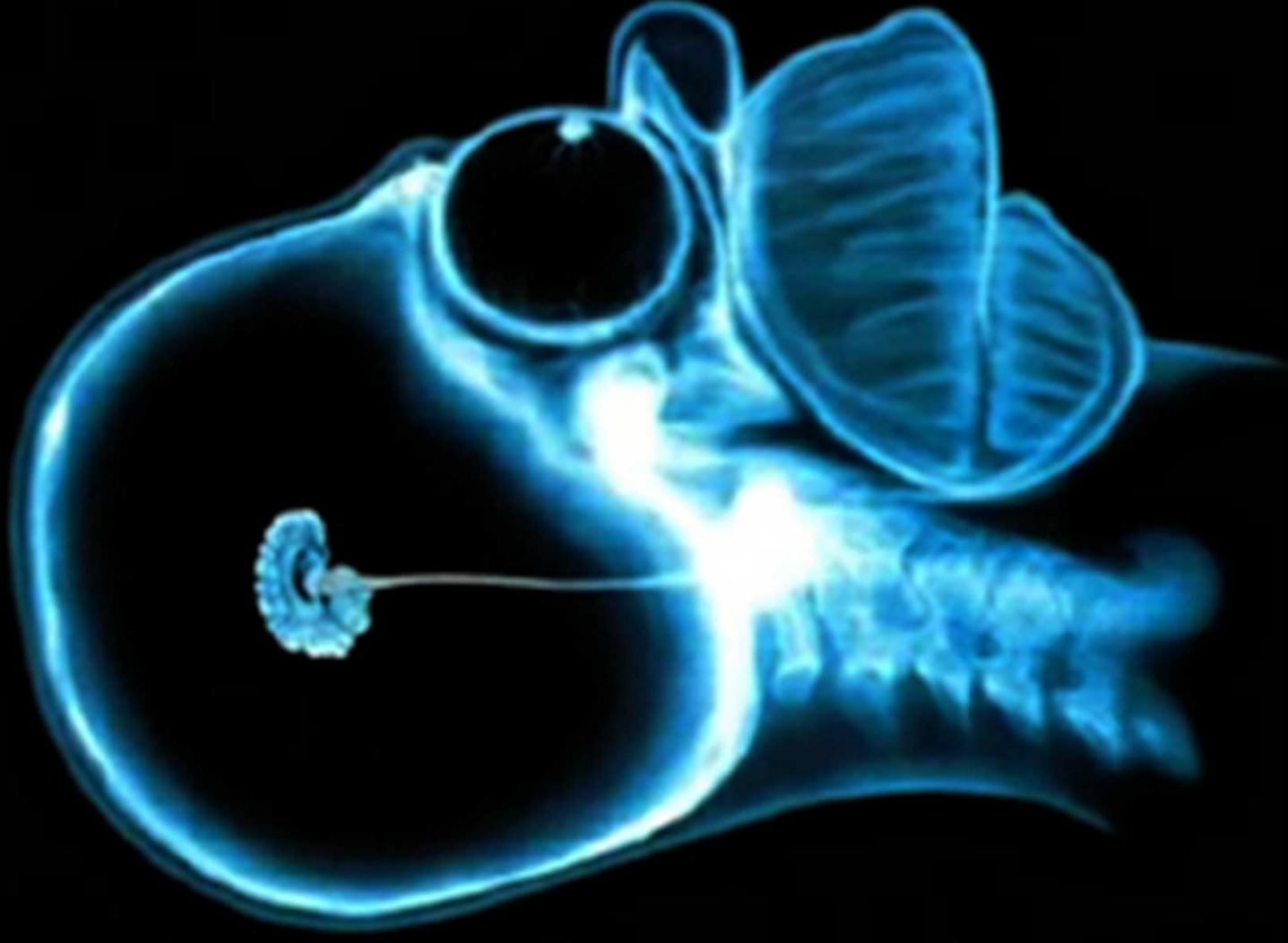
DIVULGACION

CARLO M.
CIPOLLA

LAS LEYES
FUNDAMENTALES
DE LA ESTUPEDEZ
HUMANA



CRÍTICA



1

Estupidos



**SIEMPRE Y INEVITABLEMENTE CADA UNO
DE NOSOTROS SUBESTIMA EL NÚMERO DE
PERSONAS ESTÚPIDAS QUE CIRCULAN
POR EL MUNDO**

2

Estúpido



LA PROBABILIDAD DE QUE UNA PERSONA DETERMINADA SEA ESTÚPIDA ES INDEPENDIENTE DE CUALQUIER OTRA CARACTERÍSTICA DE LA MISMA PERSONA

3

Estupidos



UNA PERSONA ESTÚPIDA ES UNA PERSONA QUE CAUSA UN DAÑO A OTRA PERSONA SIN OBTENER, AL MISMO TIEMPO, UN PROVECHO PARA SI MISMO, O INCLUSO OBTIENE UN PERJUICIO

4



**LAS PERSONAS NO ESTÚPIDAS
SUBESTIMAN SIEMPRE EL POTENCIAL
NOCIVO DE LAS PERSONAS ESTÚPIDAS**

5



Estúpido

LA PERSONA ESTÚPIDA ES EL TIPO DE PERSONA MÁS PELIGROSA QUE EXISTE

A man in a brown suit and hat stands on a large pile of sticks in a desert, looking at a map. The scene is set in a vast, arid landscape under a clear sky. The man is holding a map and a rolled-up document, appearing to be in a state of confusion or seeking direction. The sticks are piled high and scattered around him, suggesting a makeshift path or a resource he is using to navigate the desert.

LAS PRINCIPALES
CAUSAS DEL
DEPLORABLE ESTADO
DEL MUNDO SON
LAS PERSONAS
ESTÚPIDAS

Si su reacción le reporta una pérdida pero beneficia a las otras personas

Si su acción beneficia a ellas y a las otras personas

INCAUTAS

INTELIGENTES

ESTÚPIDAS

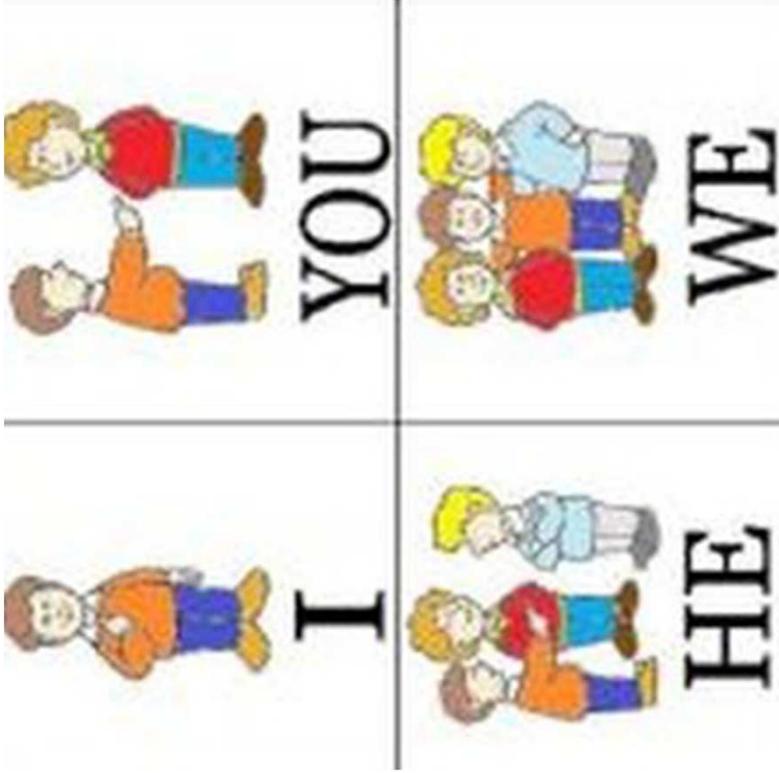
MALVADAS

Efectos para si misma

Si su acción reporta pérdidas para ella y para las otras personas

Si su acción le reporta un beneficio pero perjudica a las otras personas

Efectos para las otras personas





ACTUAR ESTÚPIDAMENTE



COMPETIR: SUMA CERO



COOPERAR: SUMA POSITIVA

COMPETIR?



No te fíes de la gente



VIQUIPÈDIA
L'enciclopèdia lliure



COOPERAR



VIVIR ES COMPARTIR

The image features four silhouetted figures of people holding hands in a circle, set against a vibrant, golden sunset sky with soft, wispy clouds. The figures are positioned at the top of the frame, with their arms extended downwards to grasp each other's hands. The overall mood is one of unity and shared purpose.

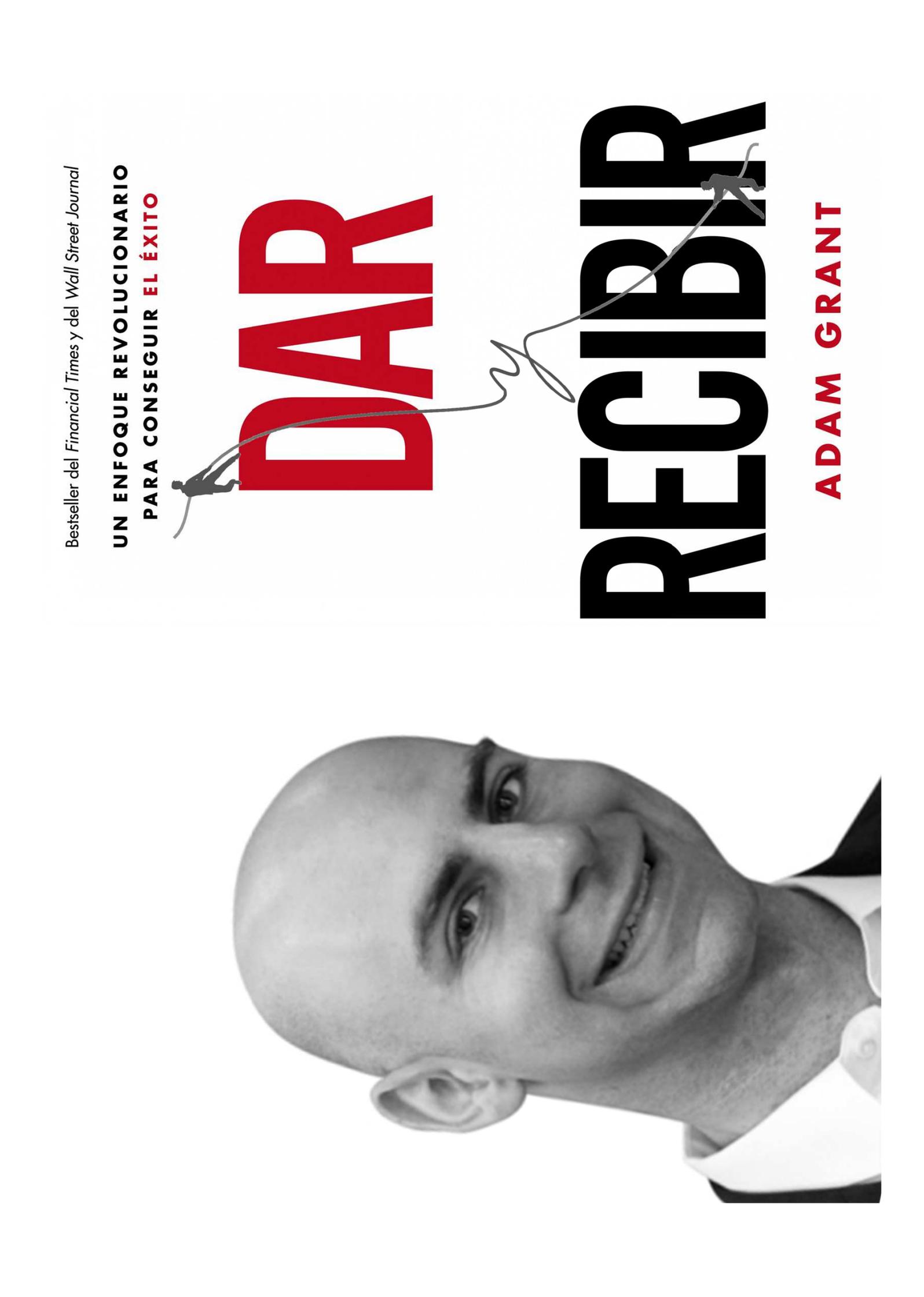
**EXPANDIR LA DEFINICIÓN DE
NOSOTROS: AMPLIAR LA TRIBU**



LENTO PARA LA IRA Y RÁPIDO PARA EL OLVIDO

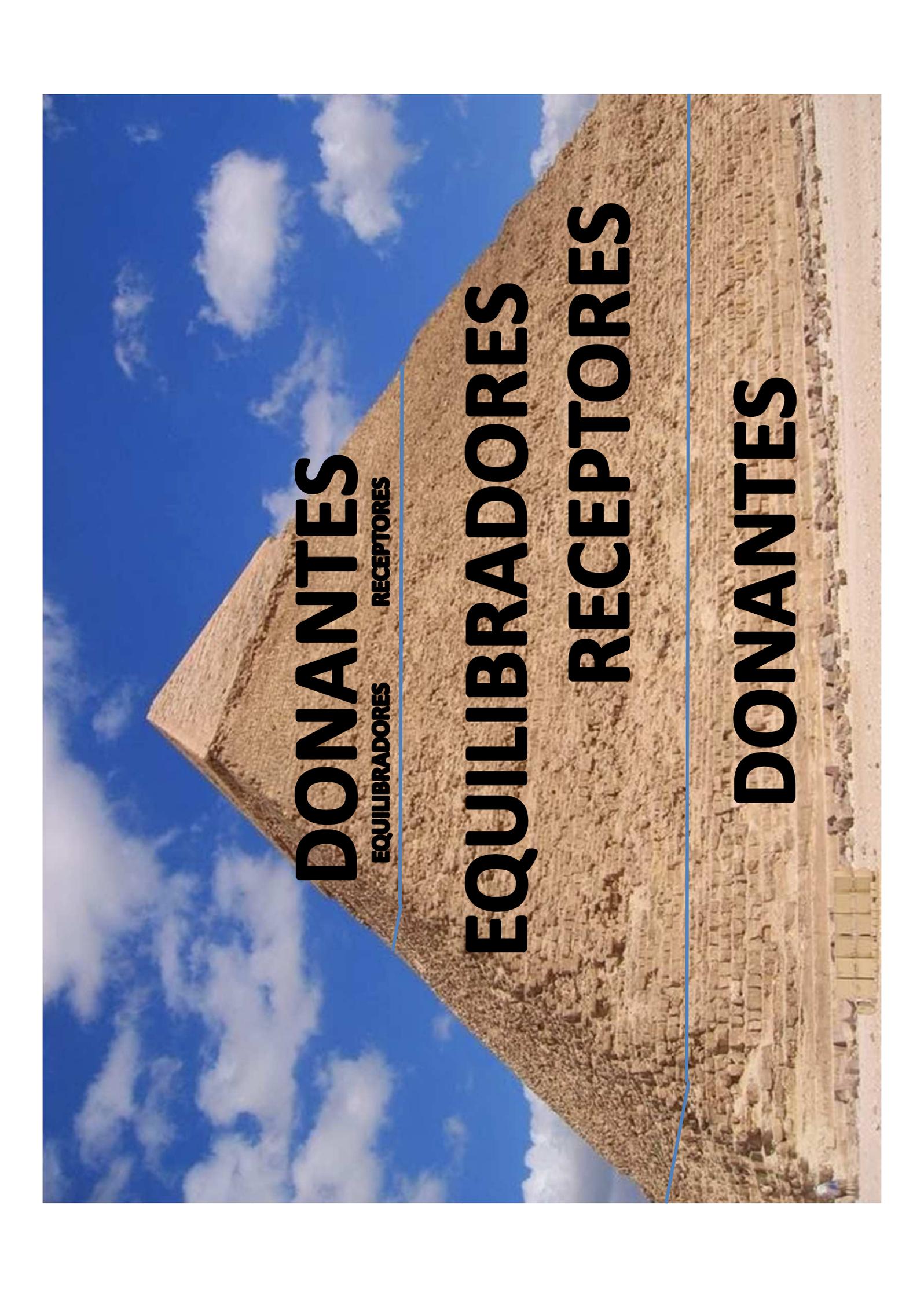
Bestseller del *Financial Times* y del *Wall Street Journal*

**UN ENFOQUE REVOLUCIONARIO
PARA CONSEGUIR EL ÉXITO**



DAR RECIBIR

ADAM GRANT



DONANTES

EQUILIBRADORES

RECEPTORES

**EQUILIBRADORES
RECEPTORES**

DONANTES



**PARA SER FELIZ HAY QUE SER DONANTE
(TAMBIÉN CON UNO MISMO)**

LOS MITOS DE LA felicidad

Descubre las claves de la felicidad auténtica



MITO 1: LA FELICIDAD SE TIENE QUE ENCONTRAR



WILL SMITH
en **BUSCA** de la
FELICIDAD

MITO 2: LA FELICIDAD CONSISTE EN CAMBIAR NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS



¿LA FELICIDAD?



**MITO 3:
TIENES
FELICIDAD
O NO LA
TIENES**



$$F = P + C + A$$

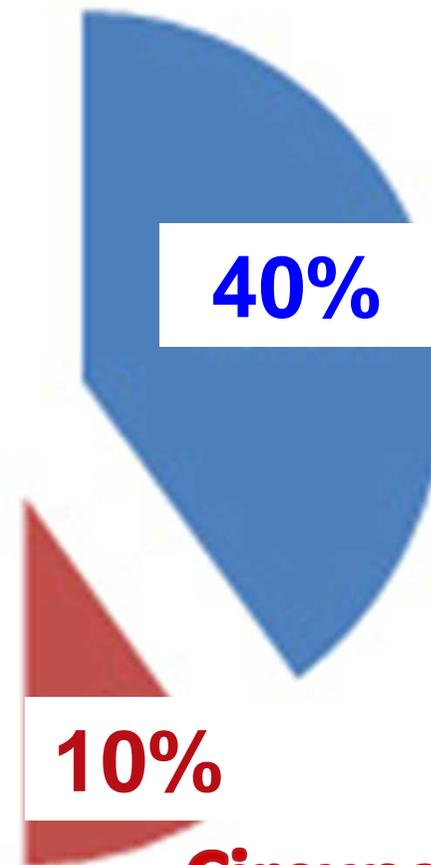
Felicidad = predisposición + condiciones de vida
+ actividades voluntarias

¿QUÉ CONDICIONA LA FELICIDAD?

**Valor
referencia**



**Actividad
deliberada**



10%

Circunstancias

Stefan Vanistendael
Jacques Lecomte

La felicidad es posible



SIEMPRE

Despertar en niños maltratados
la confianza en sí mismos:
construir la resiliencia

Prefacio de Michel Manciaux



gedisa
editorial

LA FELICIDAD SE CONSTRUYE



NO HAY FELICIDAD SIN ACCIÓN



ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD DELIBERADA



**SABER Y NO
HACER ES NO
SABER**



1ª PÍLDORA DE ACCIÓN



GRACIAS

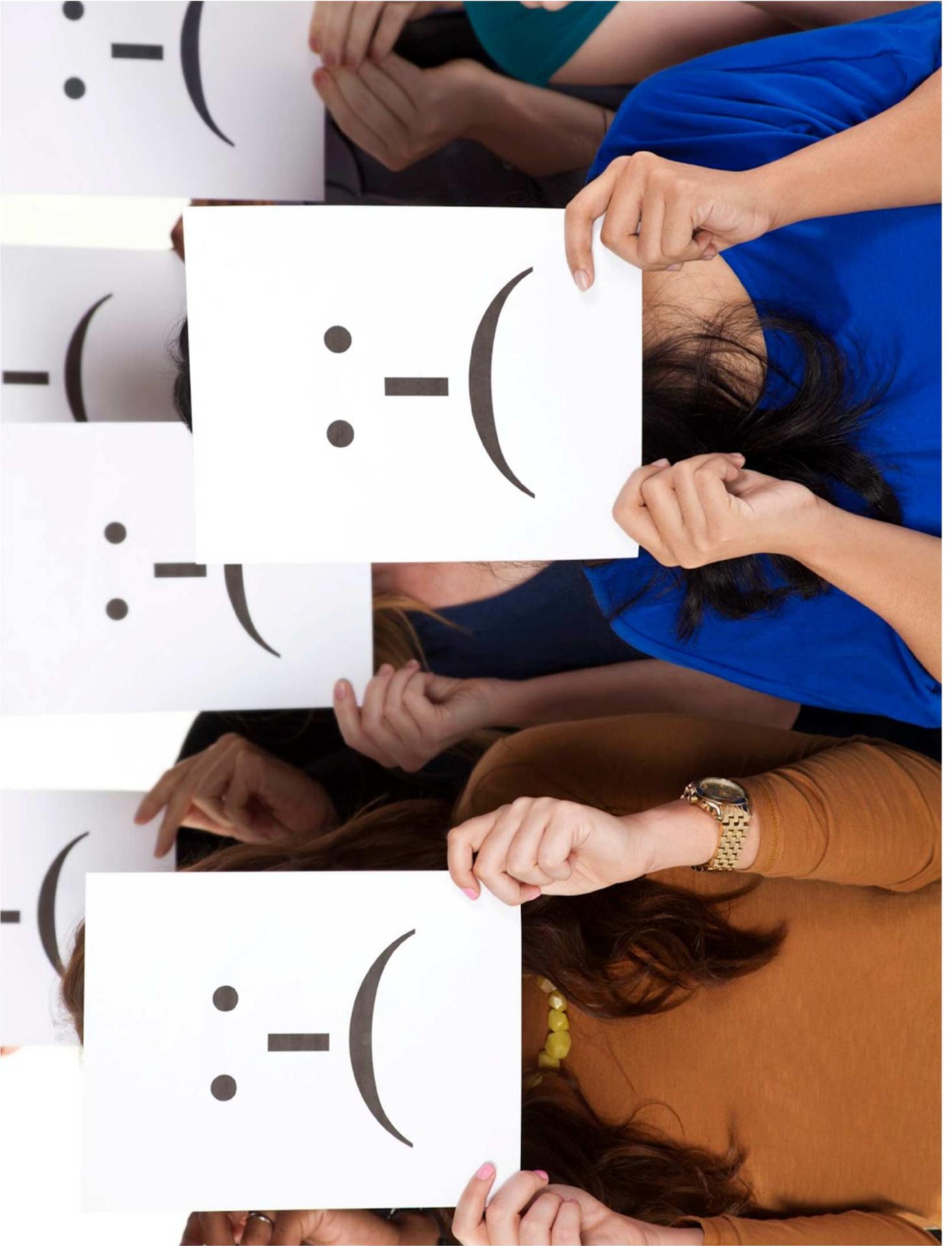


2ª PÍLDORA DE ACCIÓN



**EVITAR
PENSAR
DEMASIADO**





ómeno mundial de la autoayuda

Más de 200.000 ejemplares vendidos en Argentina

Por el autor del best seller **GENTE**

HERIDAS EMOCIONALES



Sanar el pasado para un mañana mejor

BERNARDO STAMATEAS



GENTE TÓXICA

Las personas que nos complican la vida, y cómo evitar que sigan haciéndolo.

BERNARDO STAMATEAS

EMOCIONES TÓXICAS

Cómo sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior

BERNARDO STAMATEAS



HERIDAS EMOCIONALES



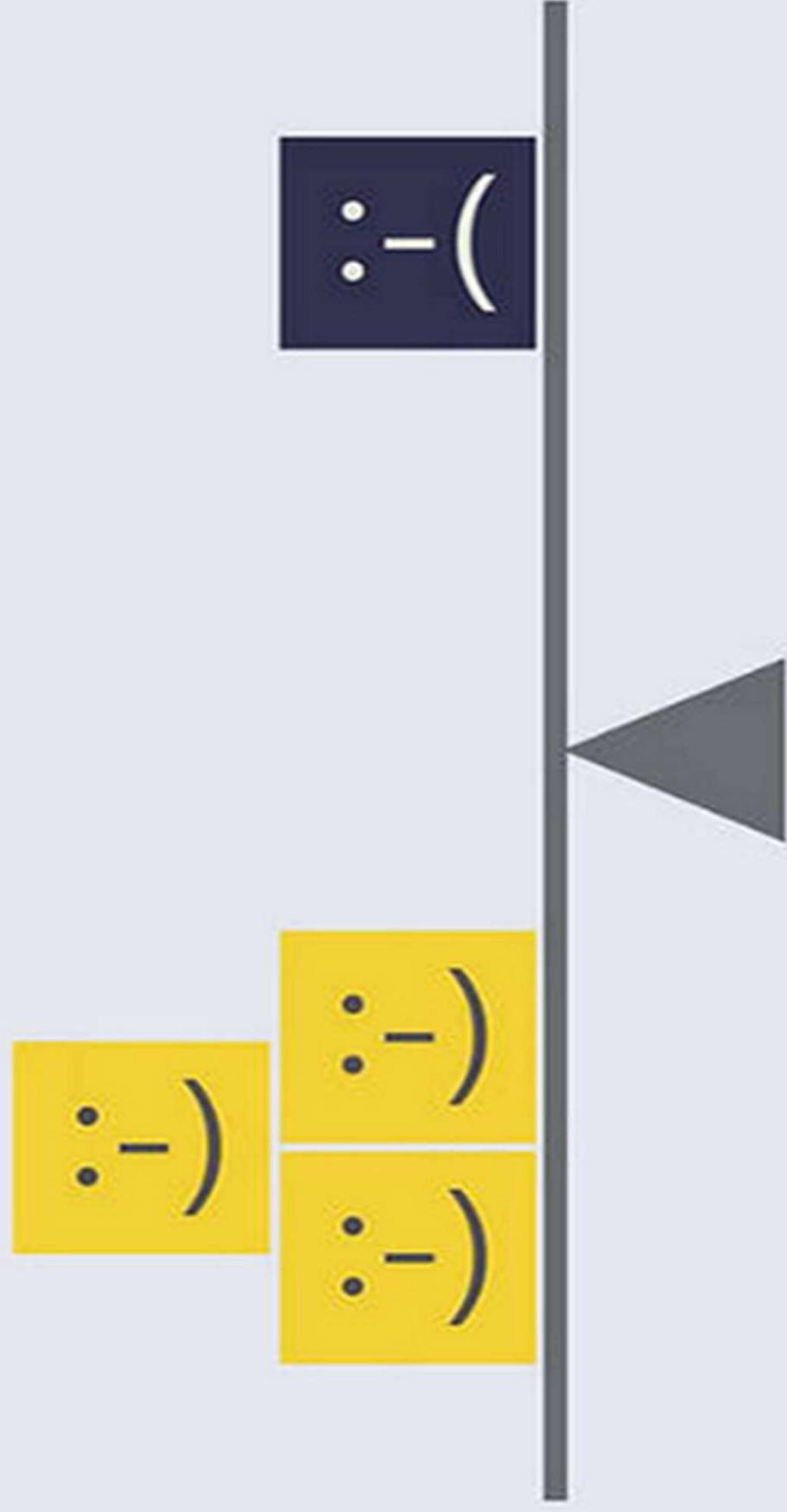
QUERERME MÁS

Del autor que ha vendido más de 600.000 ejemplares en todo el mundo

Ideas prácticas para sanar y fortalecer la autoestima

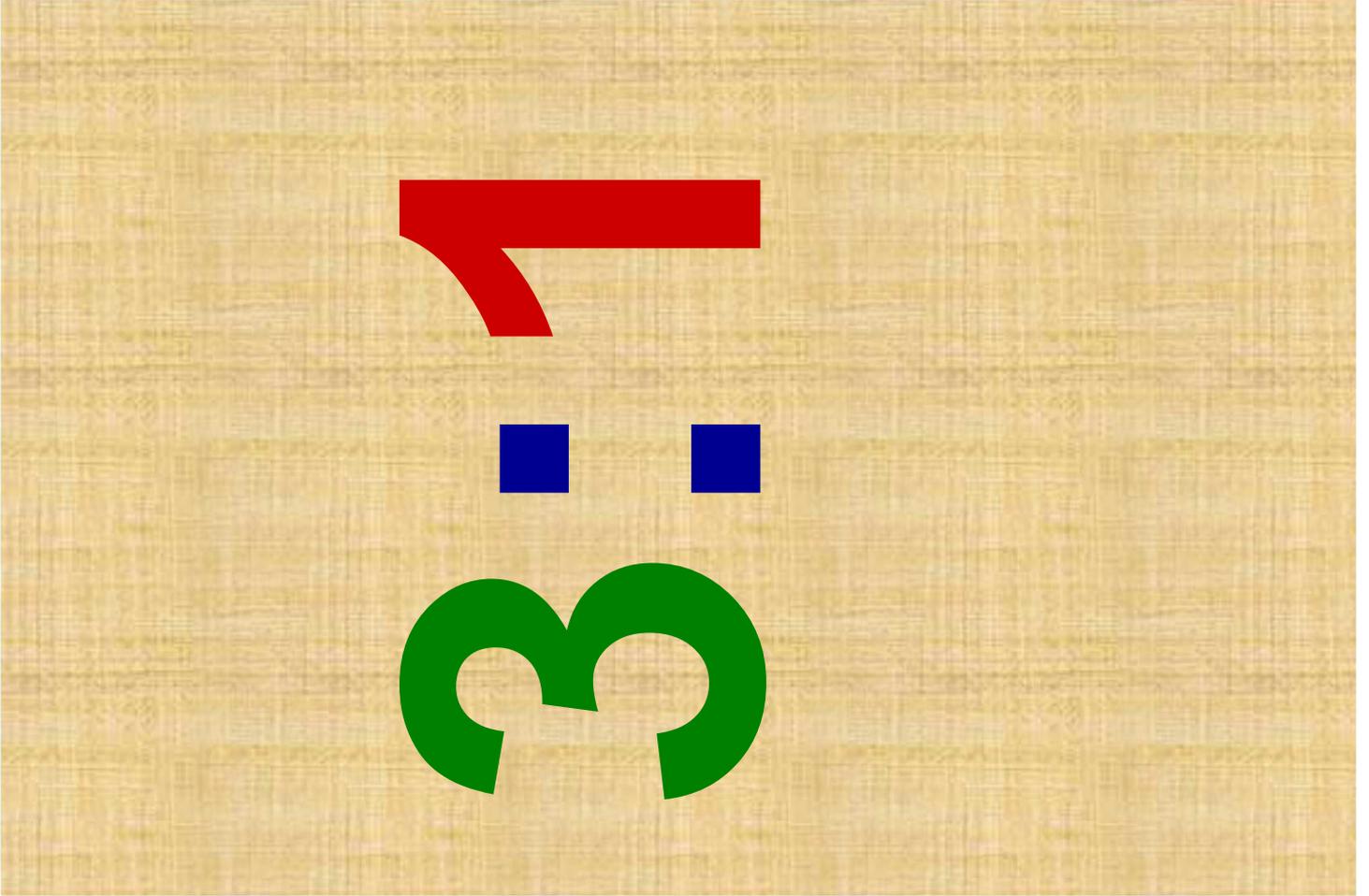
GENTE TÓXICA

as que nos complican la vida



Source: Fredrickson, Barbara (2009)

3 POSITIVES TO 1 NEGATIVE



5:1



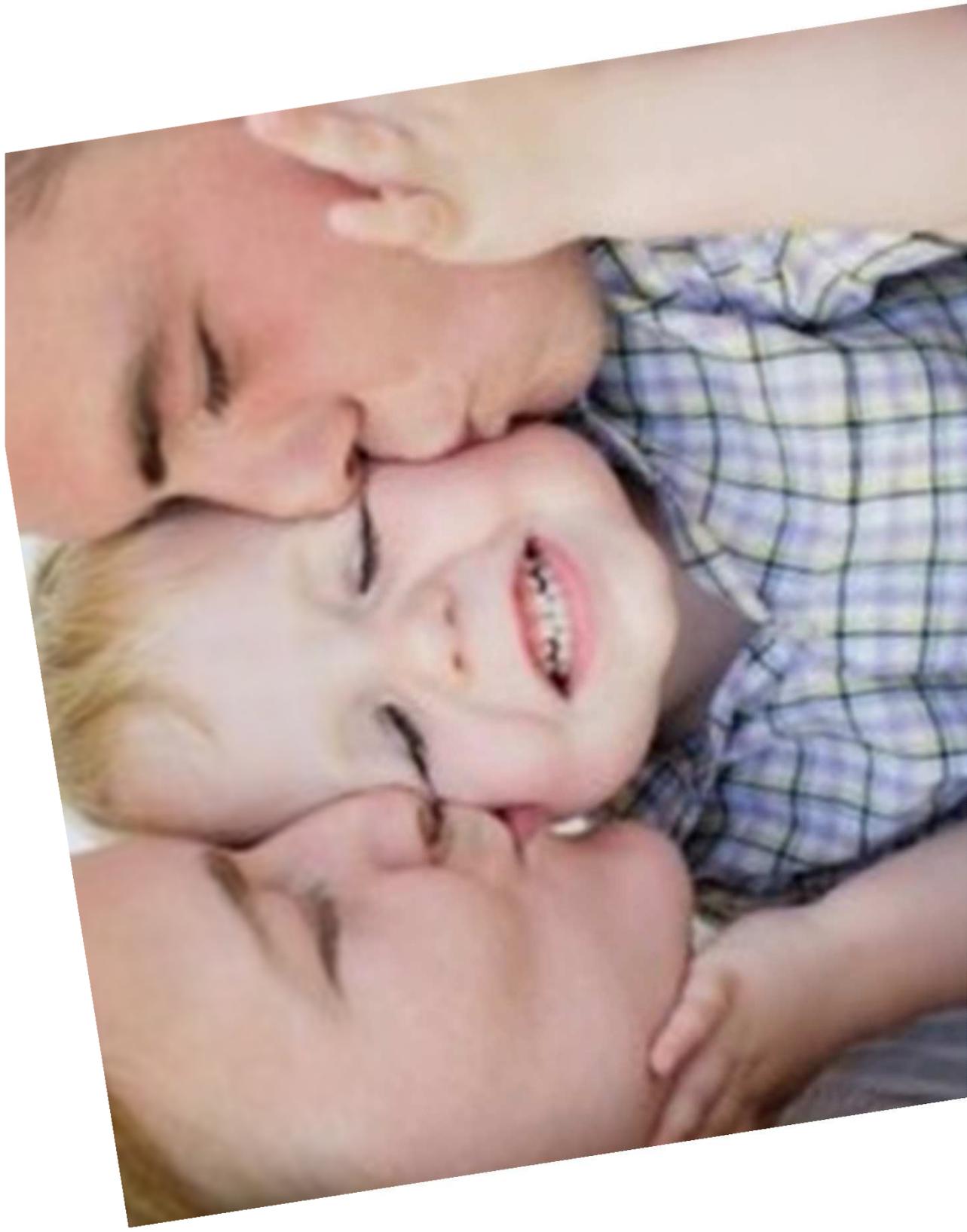
3ª PÍLDORA DE ACCIÓN





APEGO SEGURO





BUEN TRATO: PERMITE RESILIAR

4ª PÍLDORA DE ACCIÓN

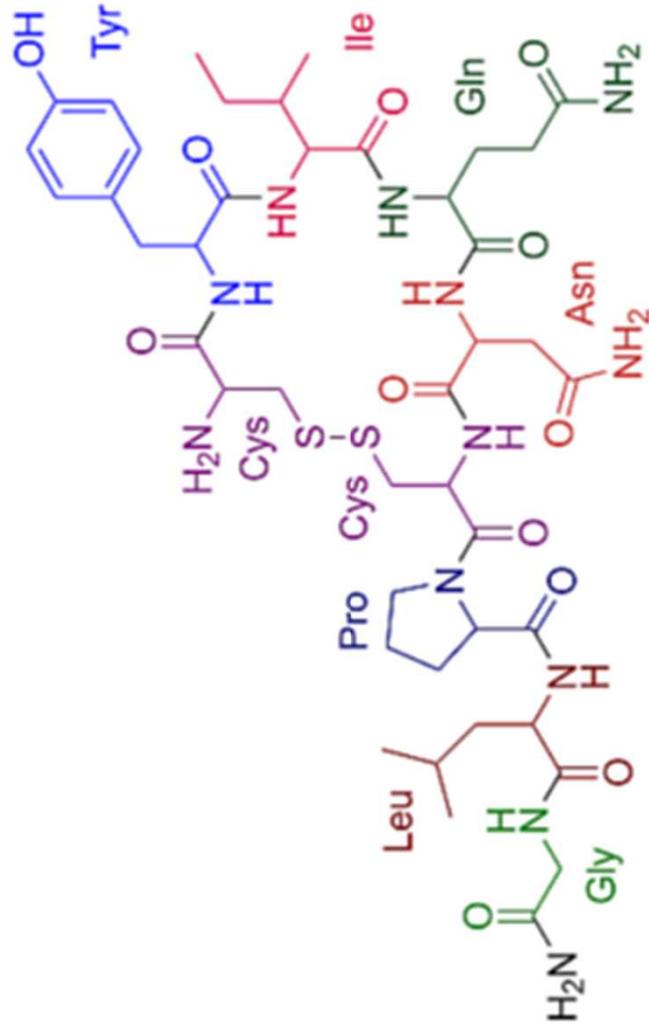


**CUIDAR LAS
RELACIONES
SOCIALES**



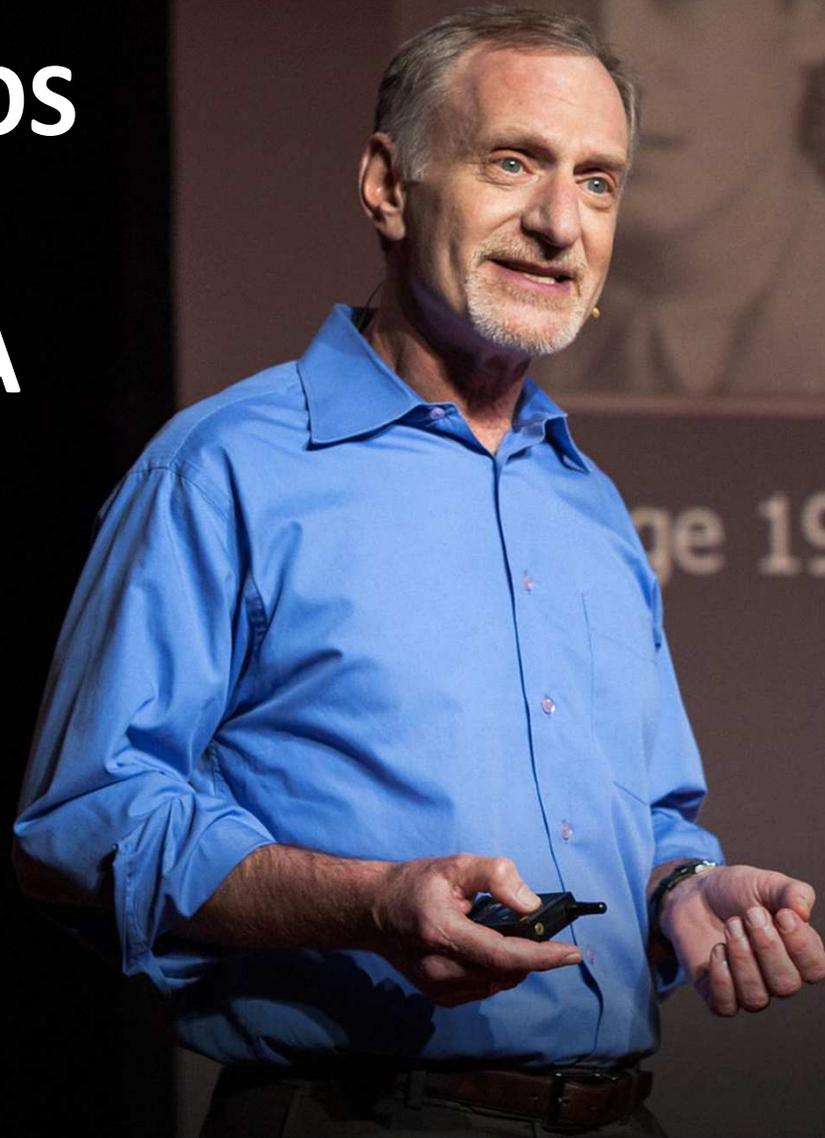
DEDICA TIEMPO A LAS PERSONAS

Oxitocina, La hormona del amor



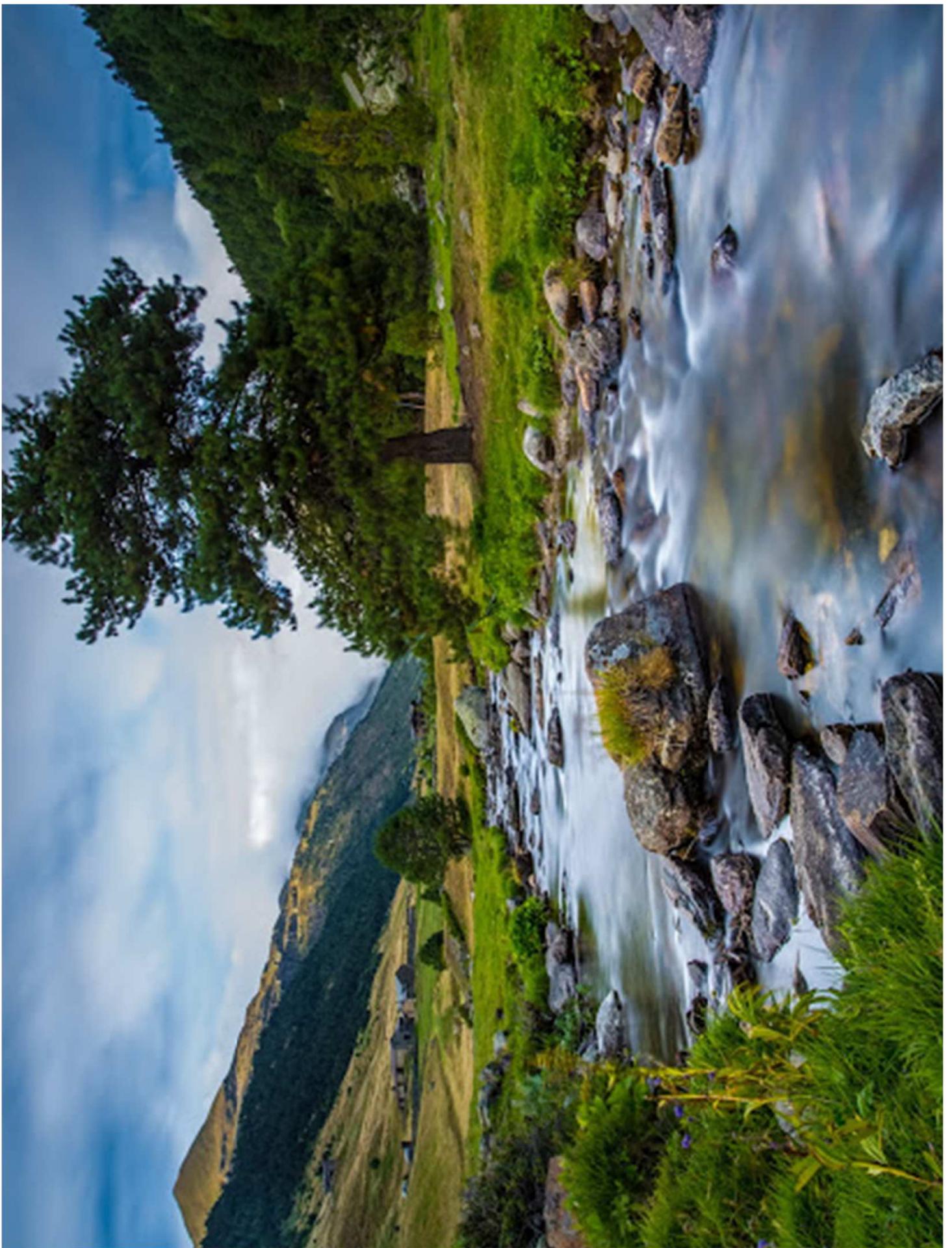


**LO IMPORTANTE
PARA
MANTERNOS
FELICES Y
SALUDABLES A
LO LARGO DE
LA VIDA ES LA
CALIDAD DE
NUESTRAS
RELACIONES**



5ª PÍLDORA DE ACCIÓN





Carpe Diem

disfrutando el ahora



6ª PÍLDORA DE ACCIÓN





20 KG.

5 AÑOS

NO

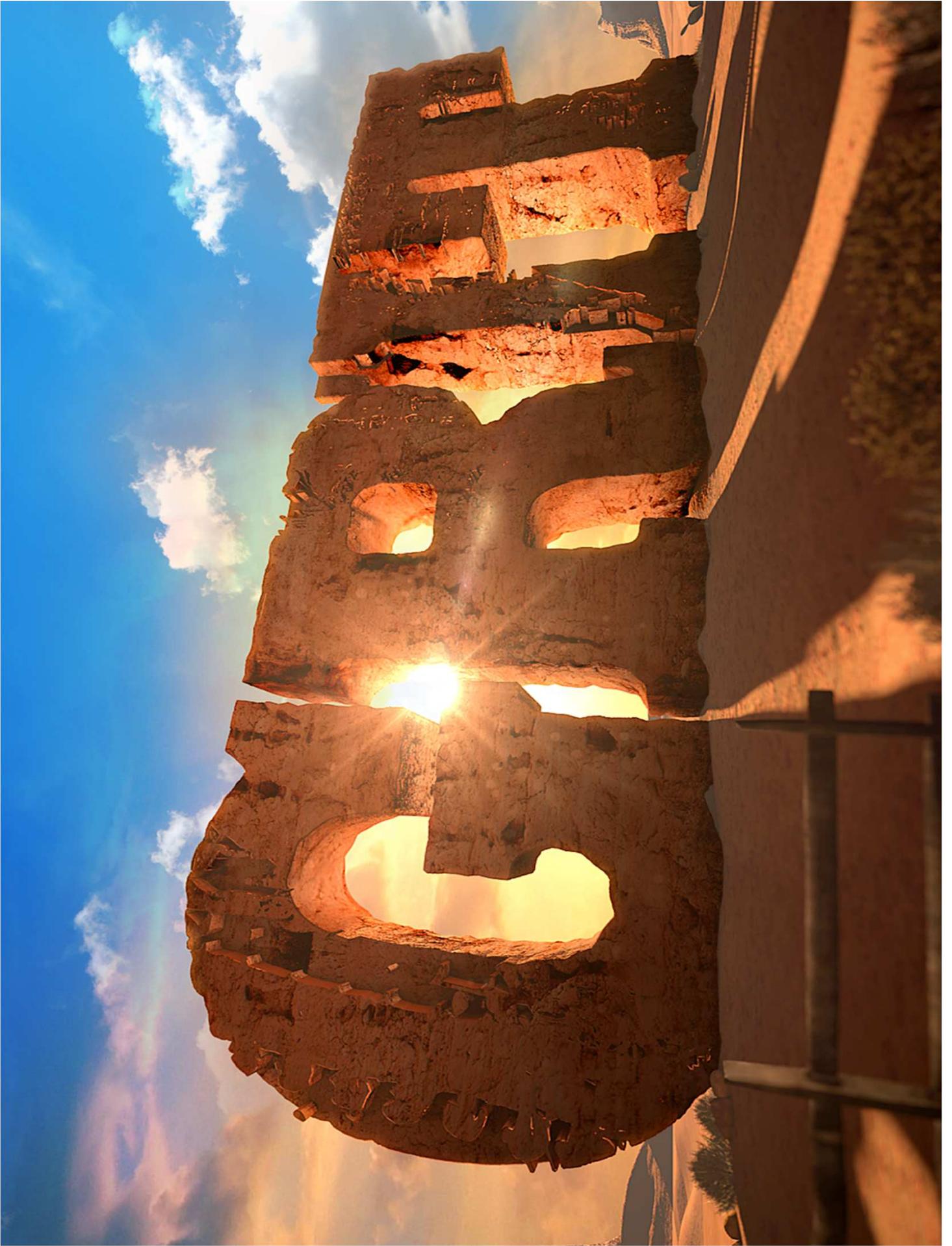
EXCURSIONS

A woman in a white lab coat is shown from the chest up, holding a green smartphone in her right hand. She has a neutral expression and is looking towards the camera. In the background, a man in a white lab coat is shown from the chest up, shouting with his mouth wide open. He is holding a silver smartphone in his right hand. The background is a plain, light-colored wall.

LA CULTURA
de la **INMEDIATÉZ**

Y

LA ERA de la
IMPACIENCIA



7ª PÍLDORA DE ACCIÓN



JORDI GRANÉ ▶ FILÒSOF I EXPERT EN RESILIÈNCIA

«Sóc com una espècie de predicador»

Un dels teus llibres es titula 'La resiliència, créixer després la adversitat'. És exactament això?

La definició bàsica seria adaptar-se o resistir una crisi o una adversitat. Jo penso que la resiliència és un cant a l'esperança, és donar èxus a algú que ha patit algun tipus d'adversitat. Molts ho associen només a la mort, però hi ha altres situacions.

Per exemple?

Un infant que ha estat en un camp d'extermini. Boris Cyrulnik va poder fugir després de patir la mort dels seus pares i s'ha convertit en un referent de la resiliència. O tenim el famós cas dels veïns orfes de Romania, conseqüència de la repressió de Ceaușescu. Eren nens sense cap tipus d'atenció, amb altres neurones, etc. I quan van sentir estímul i afectació van tornar a desenvolupar connexions neuronals i a tenir emocions. És a dir, d'una situació molt adversa se surt enfortit.

Què és el que fa Jordi Grané?

I hàvem de posar d'acord totes les parts. O la fusió d'uns grans hospitals. Una vegada un atèsida em va dir una cosa que a ell li semblava impossible. I el dia que van firmar l'acord amb un carter de la Generalitat es va acostar i em va dir: 'no sé com l'ho has fet, sembla que hagi aïnat els atèsids'. Em va fer molta gràcia.

Hi ha algun secret per tenir èxit a les negociacions?

Escoltar. La nostra febre era escoltar a l'other i perquè la part però és literalment un altre embon de confiança o seguretat. Als les persones s'abreixen més a parlar. Els processos són a vegades molt llargs i poden durar mesos.

T'afectaria a posar d'acord als polítics per fer Govern a Espanya?

Es potria intentar perfectament. Ara que tress el país he tractat amb polítics i m'he trobat amb massa arrogància. A més és el país. Per aconseguir acords el més important és la humilitat, personalment l'antagònic. L'arrogància és el primer pas cap al fracàs.

Fuencat a la resiliència, a 70



Jordi Grané amb alguns dels llibres que ha escrit sobre resiliència

En una situació adversa greu?

Mai. Tornar al punt d'origen és impossible. Si algú perd una persona estimada o ha estat viuat no podrà tornar a la posició zero. Es pot arar referit. La resiliència és com estar subjecte a la vida per an flet molt prim, i es tracta d'anar erigit tot aquest %. Jo sempre dic que és com tenir la vida, però

Escrivint un altre llibre

Ara mateix Jordi Grané es troba en ple any sabàtic per dedicar-se a escriure un nou llibre dedicat a la resiliència a les organitzacions. Espera que el llibre estigui ja al

diversos còrrers de gestió. Se sent especialment orgullós de dirigir un diàleg al Forum el 2004 dedicat a la mediació i resolució de conflictes. L'altre àmbit on el Jordi també ha treballat

amb llibres, especialment



**LA AUDIENCIA ES EL
PROTAGONISTA**

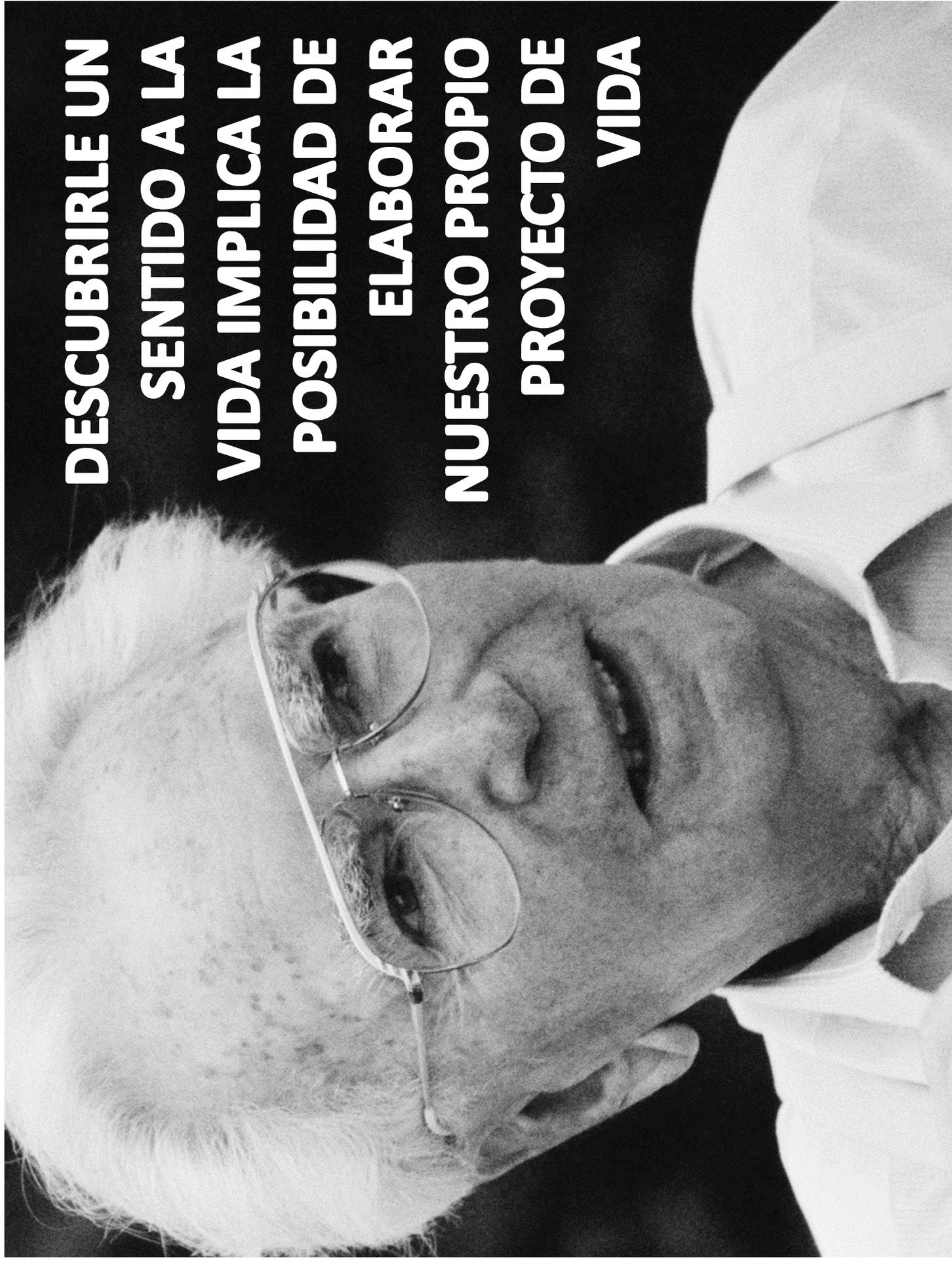
MENTOR

The image features the word "MENTOR" written vertically in large, bold, red, sans-serif capital letters. Each letter is held from its right side by one or more hands, with arms extending from the right edge of the frame. The hands are positioned at various heights, corresponding to the vertical placement of each letter. The background is plain white, making the red letters and skin tones stand out. The overall composition suggests a theme of support, guidance, and community.

**QUIEN TIENE UN
POR QUÉ PARA VIVIR,
ENCONTRARÁ CASI
SIEMPRE EL COMO**



**DESCUBRIRLE UN
SENTIDO A LA
VIDA IMPLICA LA
POSIBILIDAD DE
ELABORAR
NUESTRO PROPIO
PROYECTO DE
VIDA**



NO SABÍA QUE PONERME ...

Y ME PUSE FELIZ

ACCIÓN
POÉTICA
BARILOCHE





**LA FELICIDAD DURADERA
ES POSIBLE**

ALEGRÍA



GRATITUD



SERENIDAD



INTERÉS



ESPERANZA



ORGULLO



DIVERSIÓN



INSPIRACIÓN



ASOMBRO



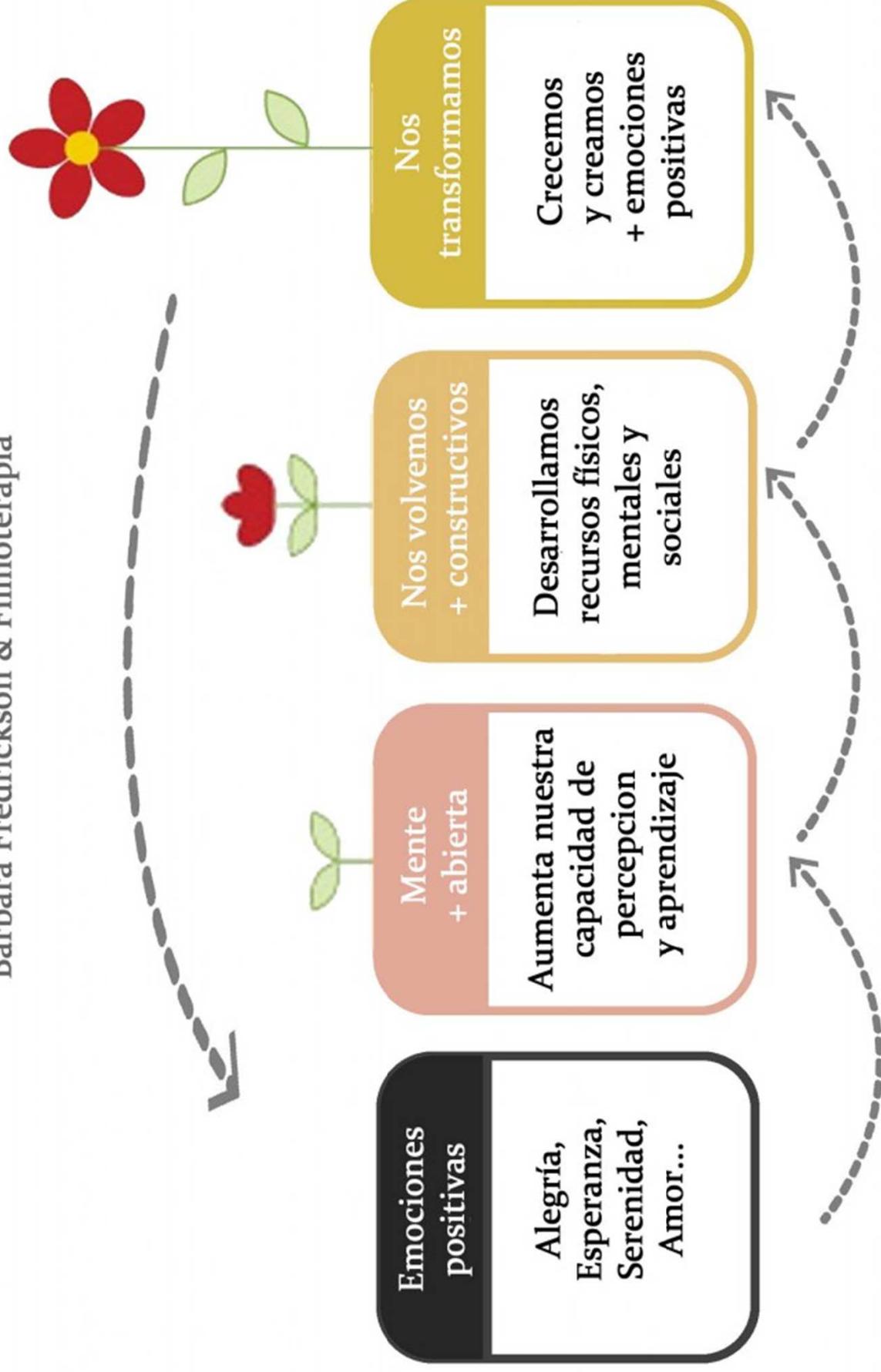
AMOR



1

Como las emociones positivas nos hacen crecer y ampliar nuestro recursos.El Flourishing emocional.

Barbara Fredrickson & Filмотerapia



El momento oportuno



2



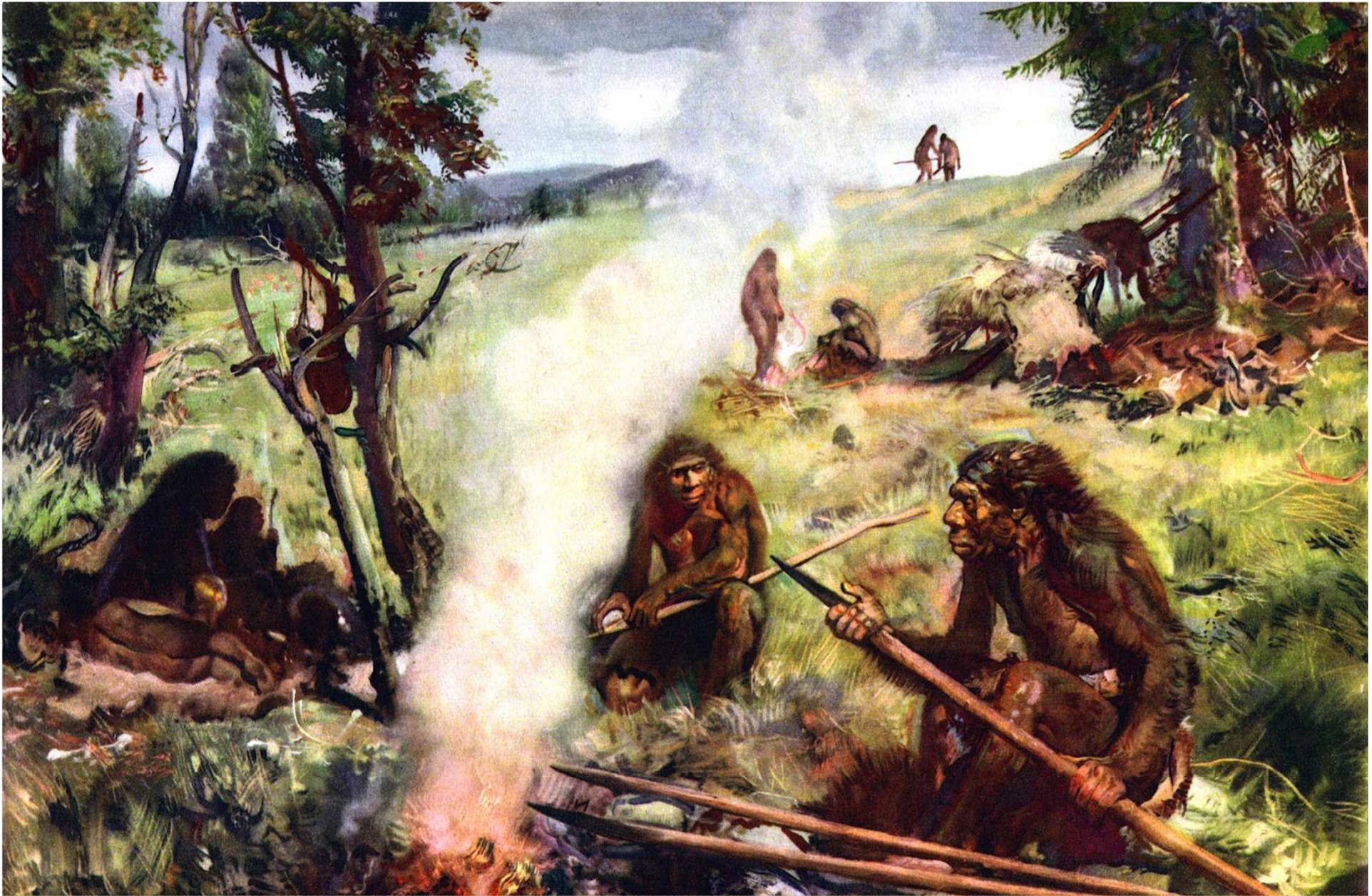
Alejar la monotonía

LA SOR PREN DENTE VERDAD SOBRE QUÉ NOS MOTIVA

DANIEL H. PINK

“SÓLO PINK PUEDE
CONVERTIR UN VIA-
JE AL INTERIOR DE
NUESTRA MENTE
EN ALGO TAN FASCI-
NANTE Y DIVERTIDO
COMO ESTE LIBRO.”

NEW YORK POST
**BEST SELLER
INTERNACIONAL**



MOTIVACIÓN 1.0: SOBREVIVIR

MOTIVACIÓN 2.0 PREMIO Y CASTIGO

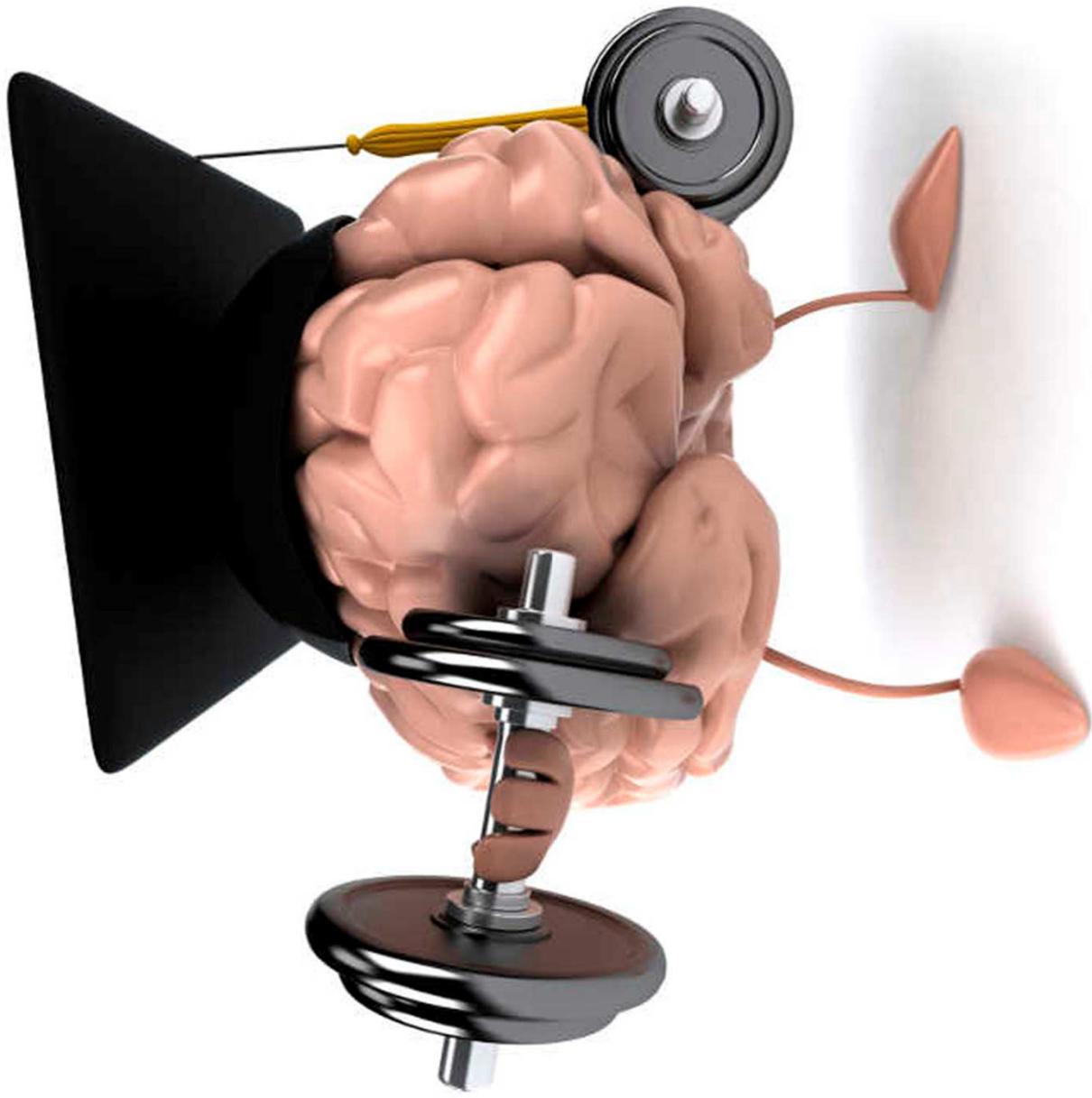


**La motivación
interna es la
que realmente
funciona**





AUTONOMÍA



DOMINIO PERSONAL

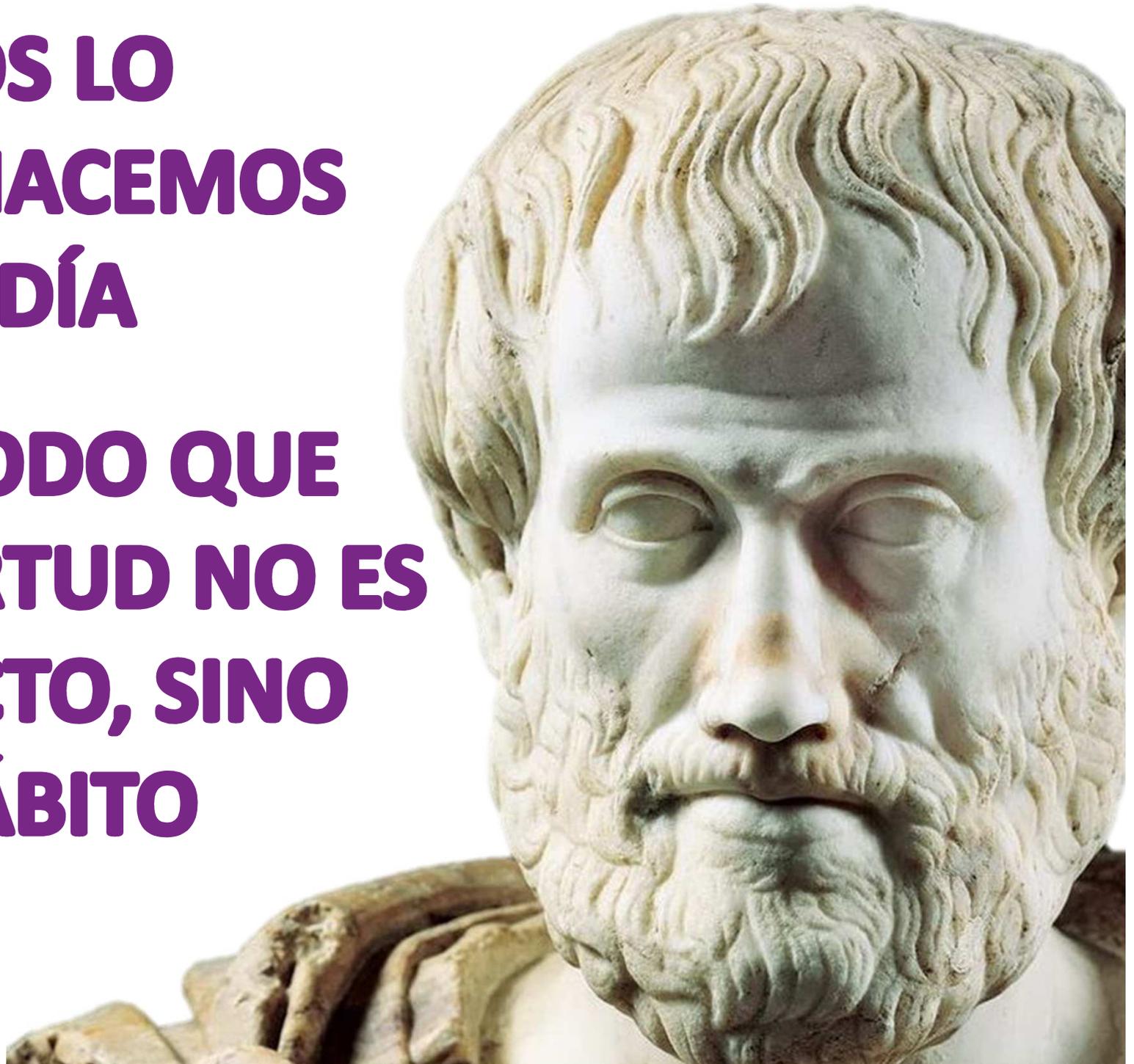


PROPÓSITO

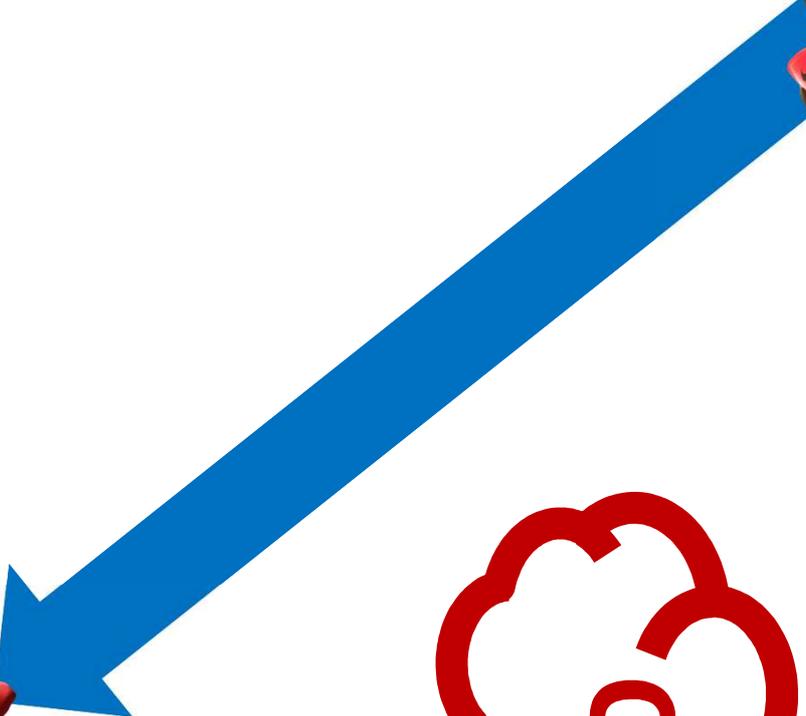
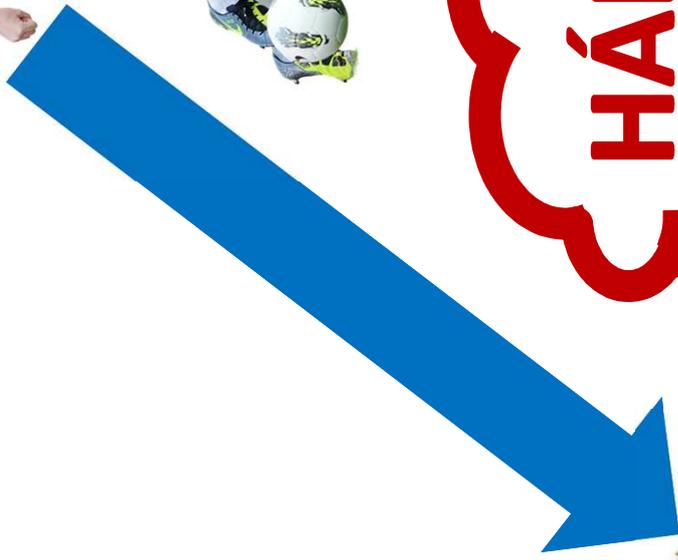
**SOMOS LO
QUE HACEMOS
CADA DÍA**

**DE MODO QUE
LA VIRTUD NO ES
UN ACTO, SINO
UN HÁBITO**

4



RUTINA



RECOMPENSA



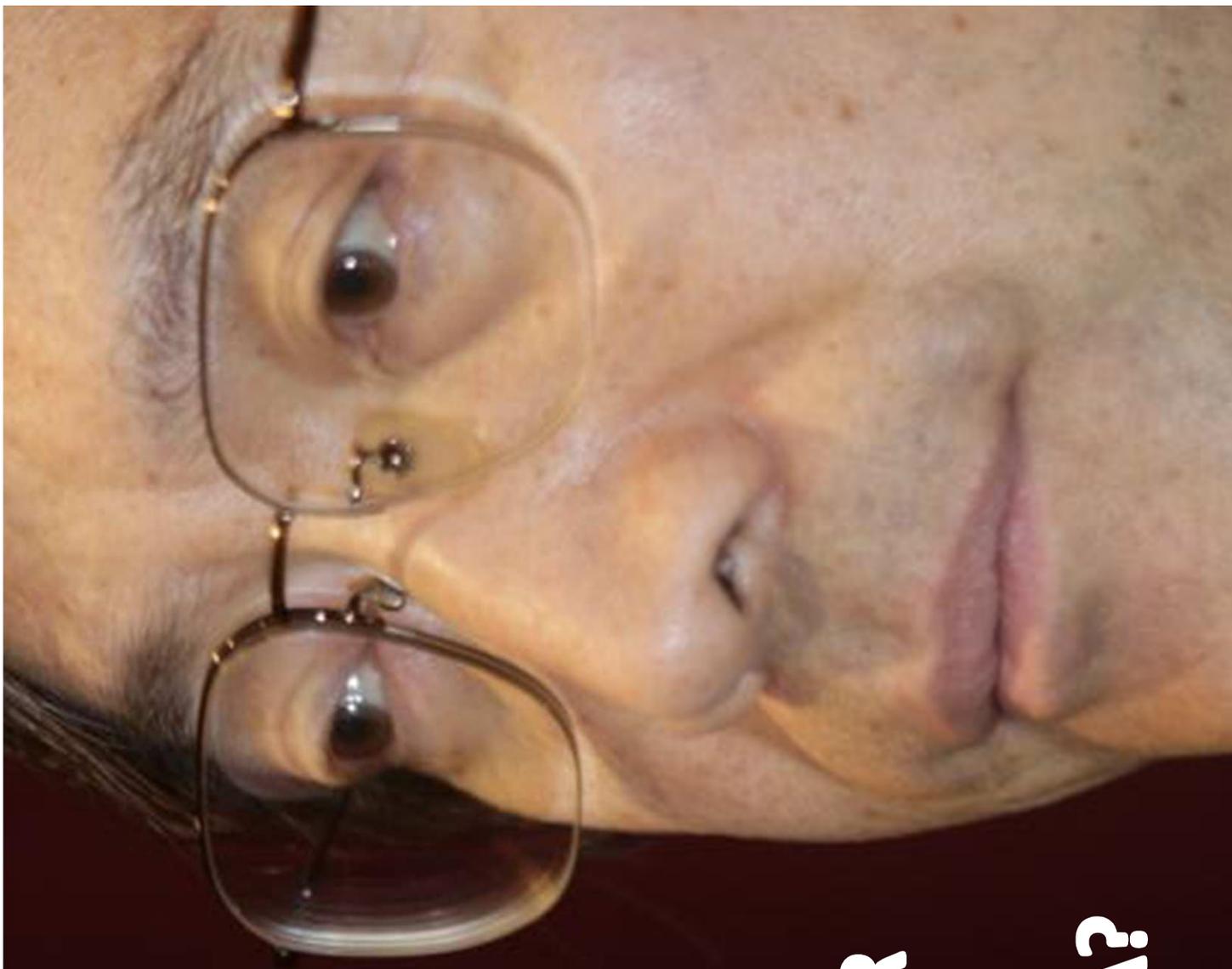
SEÑAL



ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD DELIBERADA



**¿SI VOLVIERAS
A VIVIR,
ELEGIRÍAS VIVIR
EXACTAMENTE
LA MISMA VIDA?**



**SÍ, MI VIDA
HA SIDO
UNA VIDA BUENA
EXCEPTO...**

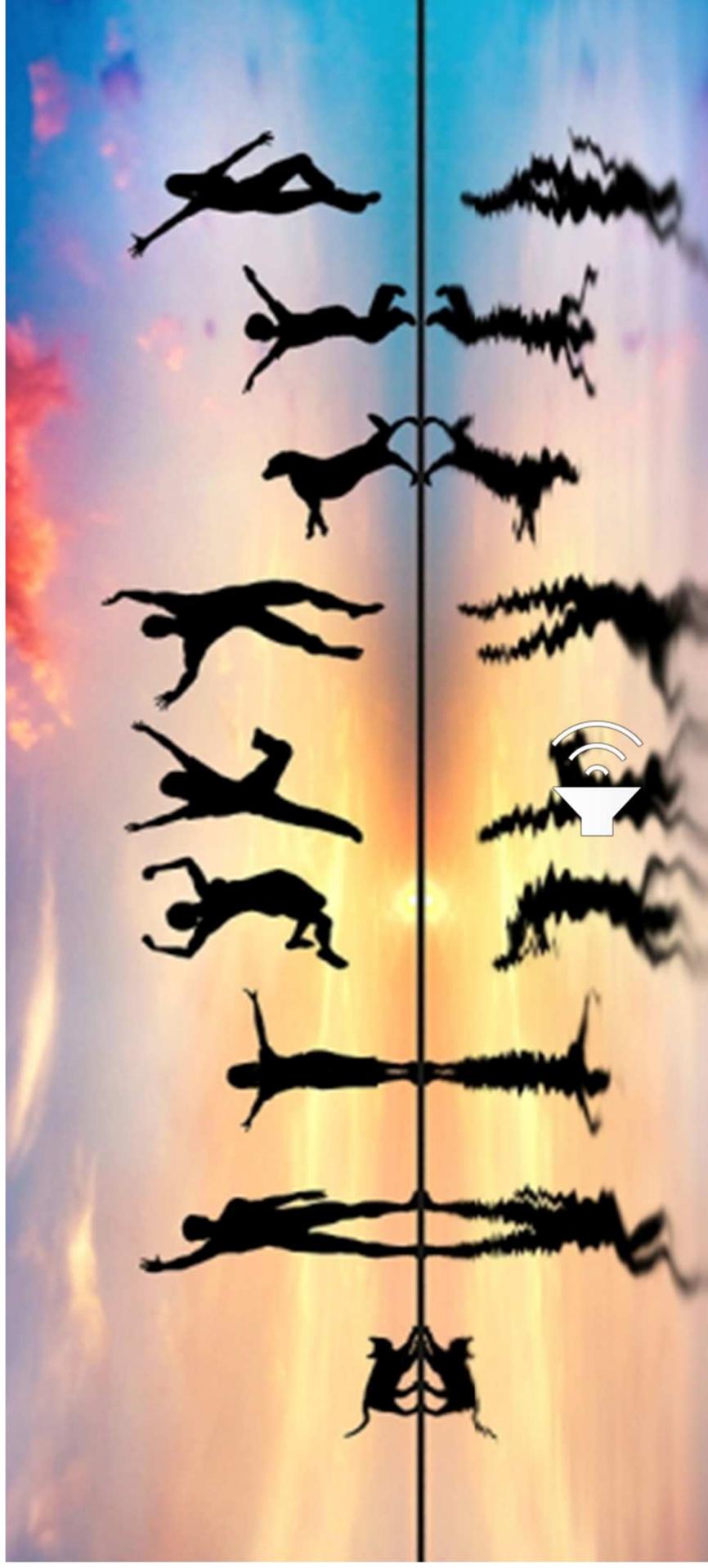


A close-up, vertical portrait of a man's face. He is wearing round, gold-rimmed glasses. His eyes are looking slightly to the right. The lighting is soft, highlighting the texture of his skin and the details of his facial features. The background is dark and out of focus.

**SÍ, MI VIDA
HA SIDO
UNA VIDA
MARAVILLOSA
HE SIDO FELIZ**



**SONREIR ES LA MEJOR MANERA
DE ESTAR EN EL MUNDO**



**REIR, SONREIR, BAILLAR,
CANTAR Y SILBAR**