



ENTREVISTA

Antonio de Dios González

Director de Avatar Psicólogos y del área de Psicología del Hospital Quirónsalud Marbella

CONFERENCIA

La felicidad en tus manos: pautas para mantener tu bienestar más allá de las circunstancias

EL ADELANTADO
SEGOVIA

Antonio de Dios González es psicólogo clínico con cerca de 30 años de experiencia, experto en ansiedad, estrés y gestión emocional, director de Avatar Psicólogos y del área de Psicología del Hospital Quirónsalud Marbella.

— Antonio, el título de su conferencia es muy sugerente: “La felicidad en tus manos”. ¿De verdad depende de nosotros ser felices?

— Gracias. Si, absolutamente depende de nosotros, aunque quizá tendríamos que revisar el término felicidad. Si hablamos de estar con el subidón que tenemos cuando las cosas nos salen bien pues no siempre el resultado depende de nosotros. Si tomamos felicidad como el estado de bienestar que tenemos cuando somos coherentes con nosotros mismos y nos centramos en lo que está en nuestra mano, tenemos libertad absoluta para ser felices.

— ¿Qué papel juega la mente en ese bienestar “más allá de las circunstancias”?

— Un papel importantísimo, no tenemos poder sobre los acontecimientos de la vida, algunos son muy dolorosos o podemos pensar que, incluso, injustos. Lo que si tenemos todo el poder es sobre como respondemos a ellos, podemos responder centrándonos en lo que si puedo hacer o quejándome de aquello que no está en mi mano. Ahí está la clave, en donde pongo mi atención y la mentalidad con la que afronto cada reto que la vida me pone delante.

— Usted trabaja con problemas como ansiedad, estrés o depresión. ¿Son los grandes enemigos de la felicidad hoy en día?

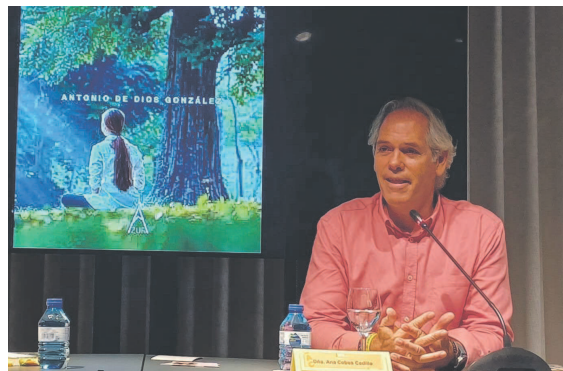
— Si mi cerebro está en modo “sobrevivir” es imposible sentirme bien, el estrés es una reacción adecuada cuando enfrentamos un peligro real que está pasando ahora, la ansiedad o la depresión aparecen cuando damos



Antonio de Dios González.

NUESTRAS RESPUESTAS ANTE CUALQUIER SITUACIÓN DE LA VIDA DEPENDEN DEL “PROGRAMA” QUE SE HAYA GRABADO EN NUESTRA MENTE, ESPECIALMENTE EN NUESTRA INFANCIA

la misma reacción ante peligros que no son reales o ante los que no podemos hacer nada porque están en el pasado (depresión) o en el futuro (ansiedad). A lo que dedico mi vida es a ayudar a pasar de sobrevivir, todo junto, a súper vivir, así separado.



Antonio de Dios González en una de sus conferencias.

— Habla de identificar “creencias limitantes”. ¿A qué se refiere exactamente?

— Nuestras respuestas ante cual-

quier situación de la vida dependen del “programa” que se haya grabado en nuestra mente, especialmente en nuestra infancia.

Me encuentro que ese programa ha estado construido desde el miedo y es así como vivimos, manejados por nuestros miedos. Cambiando las creencias cambiamos nuestra manera de ver el mundo y de responder ante él, ese es el objetivo: ser libres para vivir desde nuestros valores y no desde el miedo.

— Desde su experiencia con deportistas de élite y pacientes, ¿qué tienen en común las personas que logran un mayor bienestar emocional?

— Que se sienten creadores de su propia vida, saben lo que si quieren y se centran en su capacidad para obtenerlo. Si siento que tengo poder, y tenemos infinitamente más que el que pensamos, para crear mi via empezaré a crearla.

— ¿Qué puede esperar el público que asista a esta conferencia en Segovia?

— Mi deseo es que se lleven un entendimiento claro de cuáles son las claves para generar bienestar en sus vidas y pautas para empezar a hacerlo desde el momento en el que la conferencia termine. Y, por supuesto, pasar un rato divertido y creativo.

— Para quienes aún dudan si acudir, ¿por qué recomendaría no perderse esta cita?

— Si estás muy cómodo justificando que la culpa de tus problemas la tienen los demás o las circunstancias difíciles, mejor no vengas, te voy a caer muy mal. Si por el contrario deseas tomar las riendas de tu vida, crear una vida más placentera y empezar a disfrutar más de ella, entonces estoy seguro que cada persona que acuda se un plan para poder hacerlo.

CONFERENCIA

— Palacio Quintanar (Segovia)
— Jueves 21 de mayo 19:00 horas
Entrada libre hasta completar aforo.