

Encuentra Tu Persona Vitamina PDF

MARIAN ROJAS

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA

En la **familia**, en la **pareja**, en los **amigos**, en el **trabajo**



Prueba gratuita con Bookey



Sobre el libro

La autora del exitoso libro "Cómo hacer que te pasen cosas buenas", que ha vendido 350.000 copias, nos plantea varias preguntas reflexivas: ¿Por qué hay individuos que nos angustian y otros que nos brindan consuelo con solo estar cerca? ¿Por qué algunas personas tienden a entablar relaciones complejas y dolorosas? ¿Influye la forma en que fuimos amados en nuestra manera de amar? ¿Hay un componente bioquímico que influye en la confianza, el apego y el amor? Y, sobre todo, ¿cómo podemos hacer mejores elecciones románticas?

Vivimos diseñados para establecer vínculos familiares y sociales, lo que significa que nuestra felicidad está estrechamente ligada a la calidad de nuestras relaciones interpersonales. Sin embargo, muchas personas cargan con heridas emocionales que obstaculizan una conexión saludable con quienes los rodean.

"Encuentra tu persona vitamina" es un recurso invaluable que te guiará para entender las dinámicas con tus seres queridos: padres, hijos, pareja, amigos y colegas, ayudándote a desenredar tu historia emocional. La comprensión de uno mismo lleva al alivio.

La doctora Marian Rojas Estapé ofrece un análisis del apego, la infancia y el amor desde una perspectiva científica y psicológica, prestando especial

Prueba gratuita con Bookey



atención a la oxitocina, una hormona clave en nuestras relaciones. Este libro es una invitación a descubrir a esas personas vitamina en tu vida: aquellas que fortalecen tu bienestar físico y emocional, te inspiran y te respaldan.

Prueba gratuita con Bookey



Sobre el autor

La doctora Marian Rojas Estapé, psiquiatra graduada en Medicina por la Universidad de Navarra, desempeña su labor profesional en el Instituto Rojas-Estapé en Madrid. Su enfoque se orienta hacia el tratamiento de diversas condiciones como la ansiedad, la depresión, los trastornos de personalidad y conducta, así como las enfermedades somáticas y el trauma.

Además de su trabajo clínico, Rojas Estapé ha estado involucrada en iniciativas de cooperación y voluntariado en el extranjero, destacándose como embajadora de Manos Unidas. También es la creadora del Proyecto Ilussio, una iniciativa centrada en las emociones, la motivación y la felicidad en el ámbito empresarial. Su faceta como conferenciante la ha llevado a participar en numerosos eventos tanto a nivel nacional como internacional.

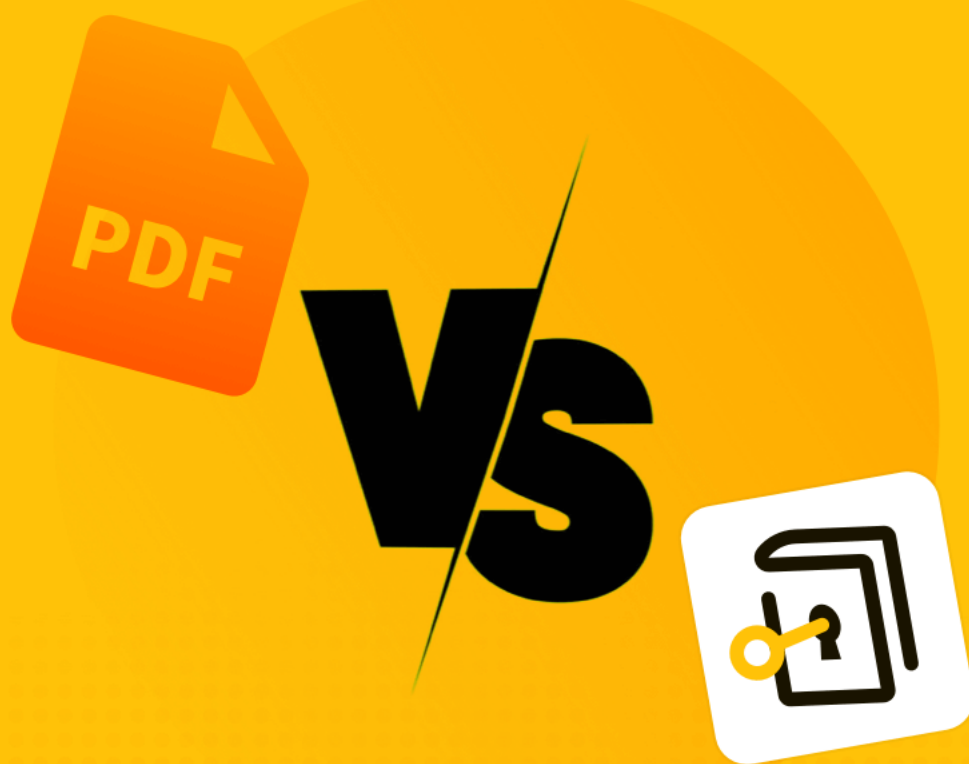
En los medios de comunicación, colabora con el programa Fin de Semana de COPE, conducido por Cristina López Schlichting. Sus libros, "Cómo hacer que te pasen cosas buenas" y "Encuentra tu persona vitamina", se convirtieron en los más vendidos de España en 2022.

Fotografía: © Carlos Ruiz

Prueba gratuita con Bookey



¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey





Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.

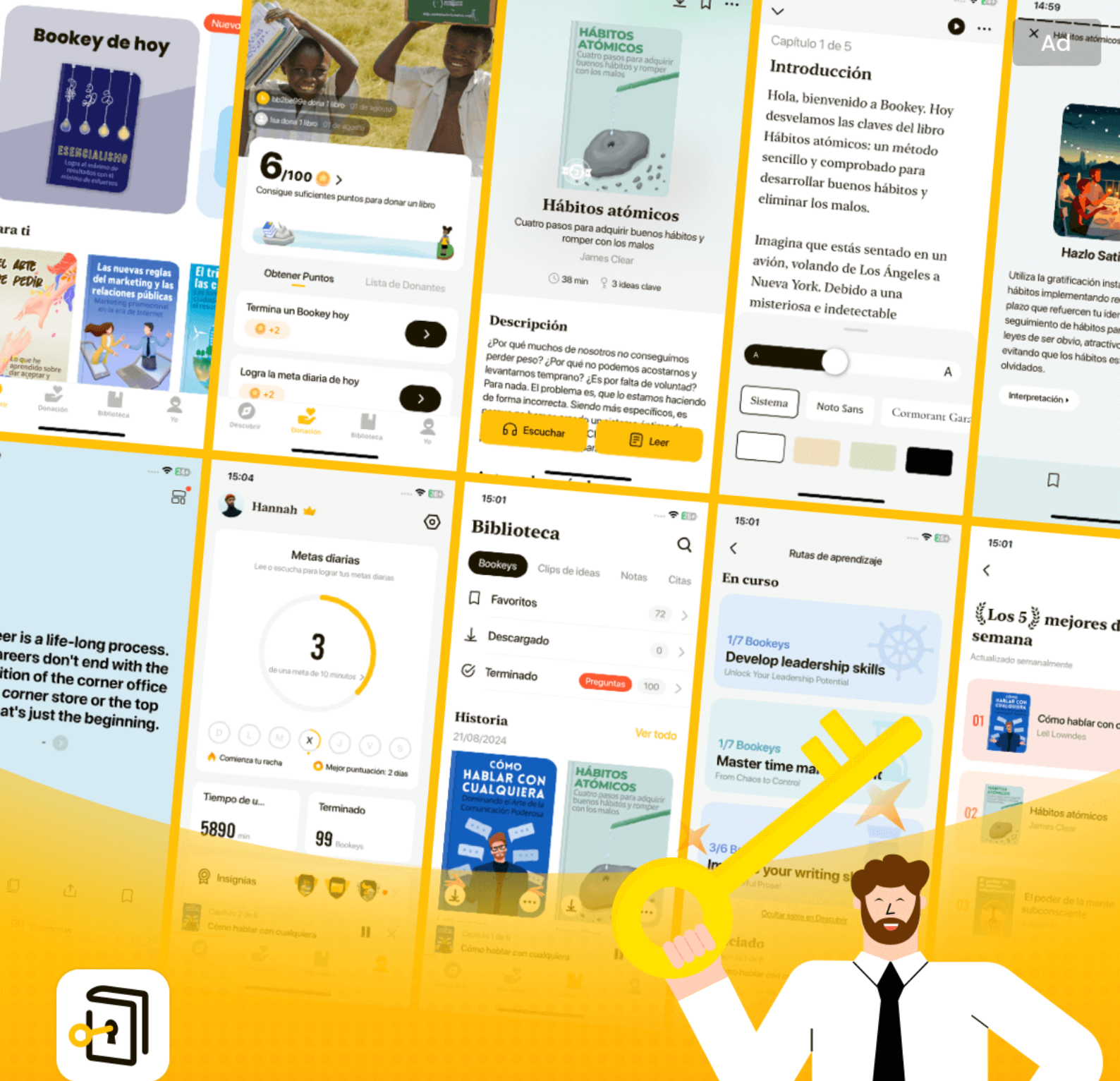


Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Encuentra Tu Persona Vitamina Resumen

Escrito por Libro1

Prueba gratuita con Bookey



Quién debería leer este libro **Encuentra Tu Persona Vitamina**

El libro "Encuentra tu persona vitamina" de Marian Rojas es una lectura esencial para cualquier persona que busque mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional. Es especialmente recomendable para quienes se sienten estancados en sus conexiones sociales o experimentan momentos difíciles, ya que ofrece herramientas prácticas para identificar y cultivar relaciones saludables. Además, es ideal para profesionales en áreas de la salud, educación y recursos humanos, que deseen entender la importancia de las relaciones positivas en el desarrollo personal y el entorno laboral. En resumen, cualquiera que aspire a rodearse de personas que aporten energía y crecimiento a su vida encontrará en este libro una guía valiosa.

Prueba gratuita con Bookey



Ideas clave de Encuentra Tu Persona Vitamina en formato de tabla

Tema	Descripción
Título	Encuentra tu persona vitamina
Autor	Marian Rojas Estapé
Género	Autoayuda / Desarrollo personal
Tema central	La importancia de las relaciones positivas en nuestra vida, y cómo estas pueden influir en nuestro bienestar emocional y mental.
Personas vitamina	Relaciones que nos aportan energía, felicidad y motivación.
Personas tóxicas	Relaciones que nos drenan emocionalmente y afectan nuestra salud mental.
Objetivo del libro	Identificar a las personas que nos benefician y aprender a alejarnos de aquellas que nos perjudican.
Estrategias	Reflexiones y ejercicios para fomentar relaciones saludables y mejorar nuestras conexiones interpersonales.
Conclusiones	Las relaciones que cultivamos son clave para nuestro crecimiento personal y emocional.

Prueba gratuita con Bookey

Encuentra Tu Persona Vitamina Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: La Importancia de Rodearse de Personas Positivas en Nuestra Vida
2. Capítulo 2: Identifica a Tus Personas Vitamina y Su Impacto en tu Bienestar
3. Capítulo 3: Estrategias para Cultivar Relaciones Saludables y Satisfactorias
4. Capítulo 4: Cómo Las Personas Tóxicas Afectan Nuestra Salud Mental y Emocional
5. Capítulo 5: Herramientas para Atraer Personas Vitamina a Nuestro Entorno
6. Capítulo 6: Cierre: La Transformación Personal a Través de Conexiones Positivas

Prueba gratuita con Bookey



1. Capítulo 1: La Importancia de Rodearse de Personas Positivas en Nuestra Vida

En el primer capítulo de "Encuentra tu Persona Vitamina", Marian Rojas aborda uno de los aspectos más cruciales de nuestro bienestar: la influencia de las personas que nos rodean. La autora explica que, al igual que la comida que consumimos, nuestras relaciones tienen un efecto directo en nuestra salud física, mental y emocional. Rodearse de personas positivas no solo eleva nuestro estado de ánimo, sino que también potencia nuestro crecimiento personal y nuestra capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Rojas inicia el capítulo destacando que las relaciones humanas son esenciales para nuestro desarrollo. Señala estudios que demuestran cómo las conexiones sociales pueden ser un factor determinante en nuestra longevidad y calidad de vida. Las personas positivas actúan como verdaderas "vitaminas" emocionales, contribuyendo a nuestra energía, motivación y felicidad. Por el contrario, la negatividad puede drenarnos, incrementar nuestro estrés y afectar nuestra salud mental de manera considerable.

La autora clasifica a las personas en dos grupos: las "personas vitamina", que nos inspiran y apoyan, y las "personas veneno", que pueden causar toxicidad en nuestras vidas. Con ejemplos cotidianos, Rojas ilustra cómo una sola persona negativa puede alterar nuestro entorno y debilitar nuestras

Prueba gratuita con Bookey



emociones, mientras que rodearse de personas que aportan alegría y optimismo puede incrementar nuestra resiliencia.

En este contexto, Rojas también nos invita a reflexionar sobre nuestras propias relaciones. Nos anima a identificar quiénes son esas "personas vitamina" en nuestra vida y cómo podemos cultivar estas conexiones. Al rodearnos de individuos que comparten nuestra visión, motivaciones e ideales, se crea un ambiente propicio para el desarrollo mutuo y el apoyo constante.

Además, el capítulo se adentra en la idea de que, para atraer a personas positivas, debemos ser personas positivas nosotros mismos. La energía que emitimos influye en la calidad de las relaciones que formamos. Rojas enfatiza que trabajar en nuestra propia actitud y perspectiva es fundamental para atraer a esas personas que nos impulsan a ser mejores.

Finalmente, el capítulo concluye con una invitación a hacer un ejercicio de introspección. La autora sugiere llevar un diario donde podamos registrar nuestras interacciones diarias y reflexionar sobre su impacto en nuestro bienestar. Este ejercicio no solo nos ayudará a identificar quiénes son nuestras verdaderas "personas vitamina", sino que también nos permitirá tomar decisiones conscientes sobre a quiénes permitimos en nuestras vidas, garantizando así que nuestro entorno esté lleno de luz y positividad.

Prueba gratuita con Bookey



2. Capítulo 2: Identifica a Tus Personas Vitamina y Su Impacto en tu Bienestar

En este capítulo, Mariana Rojas nos invita a reflexionar sobre qué personas realmente aportan valor a nuestras vidas; es decir, aquellas que ella denomina "personas vitamina". Estas son aquellas que nos llenan de energía, motivación y bienestar, fomentando un ambiente positivo que se traduce directamente en nuestra salud mental y emocional.

Identificar a nuestras personas vitamina es el primer paso para rodearnos de relaciones que nutran nuestro ser. Rojas sugiere que hagamos un ejercicio de introspección: reflexionar sobre las personas que frecuentamos y la influencia que tienen en nuestras vidas. Es fundamental evaluar cómo nos sentimos después de interactuar con ellas; si nos sentimos animados y felices, estamos tratando con alguien que actúa como una vitamina. Por el contrario, si las interacciones nos dejan exhaustos o ansiosos, es posible que estas personas no sean beneficiosas para nuestro bienestar.

La autora también propone el uso de un diario emocional en el cual podamos anotar las relaciones que consideramos enriquecedoras, así como aquellas que nos generan estrés o malestar. A través de este ejercicio, se puede visualizar claramente quiénes son nuestras verdaderas vitaminas. Este enfoque no solo ayuda a reconocer a las personas que aportan energía positiva, sino que también permite tomar decisiones conscientes acerca de

Prueba gratuita con Bookey



con quiénes deseamos invertir nuestro tiempo y energía.

Además, Rojas menciona el impacto que estas personas tienen en nuestra vida cotidiana. Las personas vitamina suelen ser un pilar de apoyo en momentos difíciles, ofreciendo consejos y escuchando sin juzgar. Nos inspiran a ser mejores versiones de nosotros mismos y nos impulsan a alcanzar nuestras metas. Este tipo de conexiones afectivas trascienden la simple amistad; se convierten en relaciones que fortalecen nuestra autoestima y resiliencia emocional.

Por otro lado, es esencial recordar que la energía que recibimos de personas positivas es recíproca; al nutrir nuestras relaciones y ser una persona vitamina para otros, también contribuimos a un círculo virtuoso de bienestar. Al hacer esto, no solo mejoramos nuestra vida, sino que también impactamos positivamente en la vida de quienes nos rodean.

En resumen, reconocer a nuestras personas vitamina implica mirar más allá de las relaciones superficiales. Al identificar y apreciar estas conexiones significativas, podemos establecer un entorno que propicie nuestro bienestar, permitiéndonos florecer en todos los aspectos de nuestra vida.

Prueba gratuita con Bookey



3. Capítulo 3: Estrategias para Cultivar Relaciones Saludables y Satisfactorias

Cultivar relaciones saludables y satisfactorias es fundamental para nuestro bienestar y felicidad. En este capítulo, se presentan diversas estrategias que nos permiten fortalecer nuestros vínculos interpersonales y rodearnos de personas que realmente aporten a nuestra vida.

En primer lugar, es crucial desarrollar una comunicación asertiva y efectiva. Esto implica expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, así como escuchar activamente a los demás. La comunicación abierta fomenta la confianza y la conexión emocional, elementos esenciales en cualquier relación. Al practicar la escucha activa, demostramos interés genuino por la otra persona, lo que a su vez promueve una relación más sólida.

Otra estrategia esencial es establecer límites saludables. Conocer nuestros límites y hacerlos respetar es vital para mantener relaciones equilibradas. Esto incluye saber cuándo decir 'no' y cuándo priorizar nuestro tiempo y energía. Al establecer estos límites, evitamos situaciones de codependencia y garantizamos que nuestras interacciones sean mutuamente beneficiosas.

Además, es fundamental practicar el agradecimiento y la apreciación. Mostrar gratitud hacia las personas que nos rodean no solo les hace sentir

Prueba gratuita con Bookey



valoradas, sino que también fortalece el lazo que compartimos con ellas. A veces, un simple 'gracias' o un elogio sincero puede hacer una gran diferencia en la calidad de nuestras relaciones.

La empatía y el apoyo emocional desempeñan un papel crucial en el cultivo de relaciones saludables. Ser capaces de ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones y brindar apoyo en momentos difíciles, crea un ambiente de cercanía y confianza. Por ello, es esencial dedicar tiempo para estar presentes con nuestros seres queridos, ofreciendo nuestro apoyo incondicional y creando un entorno donde puedan sentirse seguros al compartir sus retos y alegrías.

Por último, pero no menos importante, es indispensable invertir tiempo en las relaciones que consideramos importantes. Las relaciones requieren tiempo y esfuerzo para crecer y desarrollarse. Esto significa hacer un esfuerzo consciente para conectar, ya sea a través de encuentros regulares, actividades conjuntas o simplemente conversando a menudo. Priorizar el tiempo de calidad es fundamental para construir vínculos duraderos y satisfactorios.

En resumen, cultivar relaciones saludables y satisfactorias requiere atención, esfuerzo y compromiso. Al aplicar estas estrategias, podemos crear un círculo de apoyo positivo que no solo enriquecerá nuestra vida, sino que

Prueba gratuita con Bookey



también nos permitirá crecer y prosperar junto a aquellos que nos rodean.

Prueba gratuita con Bookey



4. Capítulo 4: Cómo Las Personas Tóxicas Afectan Nuestra Salud Mental y Emocional

El impacto de las personas tóxicas en nuestra vida es un fenómeno que no puede ser subestimado. En este capítulo, Marian Rojas ahonda en cómo estas relaciones nocivas pueden afectar profundamente nuestras emociones y nuestro bienestar mental.

Las personas tóxicas suelen ser aquellas que invaden nuestro espacio emocional con críticas constantes, negatividad o manipulación. Se presentan como individuos que drenan nuestra energía y nos dejan con sentimientos de angustia, frustración e incluso culpabilidad. A menudo, estas personas pueden ser familiares, amigos cercanos o compañeros de trabajo, lo que hace que la situación sea aún más compleja, ya que mantener la distancia puede resultar un reto significativo.

Uno de los mecanismos más insidiosos utilizados por las personas tóxicas es el gaslighting, una forma de manipulación que busca desestabilizar nuestra percepción de la realidad. Cuando experimentamos este tipo de comportamiento, es común sentir que nuestras emociones no son válidas, llevando a un estado de confusión y ansiedad. Marian menciona que estas dinámicas pueden contribuir a trastornos más graves, como la depresión o la ansiedad, creando un ciclo perpetuo donde la toxicidad en las relaciones alimenta problemas de salud mental.

Prueba gratuita con Bookey



En el ámbito emocional, las personas tóxicas también suelen generar un ambiente de competencia y desconfianza. Esto puede provocar que nos sintamos inseguros y cuestionemos nuestras habilidades e intenciones. La constante comparación con los demás y la falta de apoyo emocional son factores que pueden erosionar nuestro autoestima. En este entorno hostil, es muy difícil florecer y desarrollarse plenamente.

Un aspecto esencial que Marian Rojas destaca es que, al lidiar con personas tóxicas, tendemos a asumir la responsabilidad de su comportamiento, lo que puede llevarnos a sentir que debemos cambiar para ser aceptados o queridos. Esto es una trampa emocional que perpetúa nuestro sufrimiento. Al entender que no somos responsables de la toxicidad del otro, comenzamos a tomar las riendas de nuestras emociones y a establecer límites saludables.

Por ende, reconocer la influencia de estas relaciones es el primer paso hacia la sanación. Identificar a quienes nos rodean y evaluar su impacto en nuestra vida puede abrirnos los ojos a la necesidad de desvincularnos emocionalmente de aquellas personas que no aportan positividad. Este capítulo es un llamado a la acción, una invitación a tomar conciencia sobre cómo nos sentimos en nuestras interacciones y a priorizar nuestra salud mental y emocional por encima de la complacencia con los demás.

Prueba gratuita con Bookey



Finalmente, Rojas ofrece una reflexión sobre la importancia de rodearnos de personas que nos eleven. Al alejarnos de lo tóxico, creamos espacio para relaciones sanas y nutritivas que actúan de forma similar a las vitaminas para nuestro bienestar emocional. En la medida en que aprendemos a proteger nuestra salud psicoemocional, comenzamos a tomar decisiones que favorecen nuestro crecimiento y felicidad.

Prueba gratuita con Bookey



5. Capítulo 5: Herramientas para Atraer Personas Vitamina a Nuestro Entorno

Atraer personas vitamina a nuestro entorno no es solo un deseo, sino una necesidad vital para el bienestar emocional y mental. En este capítulo, se presentan diversas herramientas y estrategias que podemos implementar para favorecer la llegada y permanencia de estas personas que aportan energía, alegría y positividad a nuestras vidas.

Una de las primeras herramientas es la creación de un ambiente positivo. Esto implica cultivar espacios en los que se sienta una energía cálida y acogedora. Desde la decoración hasta la elección de la música, cada detalle cuenta para que aquellos que visiten nuestro entorno sientan la intrínseca buena vibra que queremos proyectar. Un espacio bien iluminado, limpio y ordenado ayuda a que las personas que llegan se sientan cómodas y con ganas de compartir momentos y experiencias.

Además, es esencial trabajar en nuestro propio desarrollo personal. Las personas vitamina suelen ser atraídas por aquellas otras que demuestran autenticidad y seguridad en sí mismas. Invertir en auto-reflexión, en identificar nuestras fortalezas y debilidades y en mejorar nuestras habilidades interpersonales puede ser decisivo. Practicar la empatía, el respeto y la solidaridad no solo nos hace más amables, sino que también nos convierte en un foco de atracción para otros.

Prueba gratuita con Bookey



Otra herramienta poderosa es la práctica de la gratitud. Ser agradecidos no solo mejora nuestra percepción del mundo, sino que también mejora nuestras relaciones interpersonales. Cuando mostramos aprecio y gratitud hacia los demás, creamos lazos más fuertes y atractivos. Una persona que se siente valorada tiene más posibilidades de permanecer cerca de nosotros y convertirse en una fuente de vitamina positiva.

Asimismo, es importante establecer metas sociales. Definir lo que buscamos en nuestras relaciones, ya sea un grupo de amigos con intereses similares, compañeros de trabajo que fomenten el crecimiento, o incluso conexiones en redes sociales, nos permitirá enfocarnos en atraernos hacia personas afines. No obstante, debemos mantener la mente abierta, ya que las mejores conexiones pueden surgir de los lugares o momentos más inesperados.

Adicionalmente, participar en actividades grupales o comunitarias es una forma excelente de conocer gente nueva. Ya sea un grupo deportivo, un club de lectura u organizaciones de voluntariado, estos lugares suelen reunir a personas con intereses afines y que buscan relaciones significativas. Es en este tipo de escenarios donde podemos encontrar a nuestras personas vitamina, aquellas que no solo comparten nuestros hobbies, sino que también alimentan nuestro espíritu.

Prueba gratuita con Bookey



Finalmente, es fundamental establecer límites claros con personas que no contribuyen a nuestro bienestar. Identificar aquellas relaciones que drenan nuestra energía y saber alejarlas, aunque sea de manera gradual, es un paso crucial para abrir espacio a aquellas personas que realmente nos aportan valor. Al rodearnos de relaciones significativas, minimizamos la toxicidad y permitimos que las dinámicas sanas florezcan.

En resumen, atraer personas vitamina requiere un enfoque proactivo. Implica cultivar un entorno positivo, invertir en nuestro desarrollo personal, practicar la gratitud, establecer metas sociales y participar en actividades donde podamos conocer gente nueva. Todo esto, sumado a la habilidad de establecer límites, nos permitirá crear un espacio lleno de relaciones que nos fortalezcan y nos ayuden a crecer.

Prueba gratuita con Bookey



6. Capítulo 6: Cierre: La Transformación Personal a Través de Conexiones Positivas

A lo largo de "Encuentra tu Persona Vitamina", Marián Rojas nos ha guiado en un recorrido que resalta la vital importancia de las relaciones humanas en nuestro bienestar emocional y mental. En este cierre, se reflexiona sobre cómo la transformación personal se alcanza al rodearnos de conexiones positivas. Este proceso no solo implica la identificación de personas que nos inspiran, sino también el compromiso de fomentar y nutrir esas relaciones en nuestro día a día.

Las personas vitamina son aquellas que, al igual que el nutriente que da vida, aportan alegría, apoyo y motivación. Estas conexiones nos permiten desarrollarnos plenamente y elevar nuestra autoestima. La transformación personal, entonces, se manifiesta a través de cambios tangibles en nuestra percepción de la vida; se trata de un proceso de crecimiento donde el entorno social juega un rol clave. Un individuo rodeado de vínculos positivos tiende a ser más resiliente ante las adversidades, ya que cuenta con un sistema de apoyo emocional que le brinda fortaleza.

Sin embargo, este proceso no es únicamente pasivo. Crear conexiones positivas requiere iniciativa, esfuerzo y la disposición a abrirse a los demás. Esto implica cultivar la empatía, la escucha activa y la vulnerabilidad, que son pilares fundamentales para construir relaciones auténticas. Marián Rojas

Prueba gratuita con Bookey



nos recuerda que a veces es necesario dejar atrás a personas que nos restan energía, para poder dar la bienvenida a quienes iluminan nuestro camino y nos motivan a ser la mejor versión de nosotros mismos.

Además, es esencial reconocer que la transformación personal tiene un efecto dominó. Al rodearnos de personas positivas y mantener relaciones saludables, empezamos a influir en nuestro entorno y a generar una cultura de apoyo y positividad. Cada pequeño acto de bondad y cada palabra de aliento contribuyen a un clima emocional más saludable, no solo para nosotros, sino para todos los que nos rodean. Por ello, las conexiones positivas son un recurso invaluable que, al ser bien gestionado, puede conducir a un cambio significativo en nuestra percepción de la vida y en nuestro bienestar general.

En conclusión, la transformación personal a través de conexiones positivas es un viaje que todos podemos emprender. Con cada relación que nutre nuestro espíritu, estamos un paso más cerca de un estado de felicidad y plenitud. A medida que cultivamos estas relaciones, no solo nos transformamos a nosotros mismos, sino que también impactamos positivamente en aquellos que nos rodean, creando una red de apoyo que se extiende más allá de nosotros. El poder de las personas vitamina está en nuestra manos: es nuestro deber identificarlas, valorarles y crecer junto a ellas.

Prueba gratuita con Bookey



5 citas clave de Encuentra Tu Persona Vitamina

1. La felicidad no es un destino, es una forma de viajar.
2. Las personas vitamínicas son aquellas que aportan luz y energía a nuestra vida.
3. La conexión emocional es fundamental para nuestro bienestar y nuestra salud mental.
4. No se trata de encontrar a alguien que complemente nuestras vidas, sino de ser completos por nosotros mismos.
5. El cambio comienza cuando tomamos la decisión de ser responsables de nuestras emociones.

Prueba gratuita con Bookey





Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar

