***Sonríe o muere***

***La trampa del pensamiento positivo***

***Bárbara Ehrenreich***

***2011***

***Mejorar su autoestima***

***Asertividad para torpes***

***Natividad Alcalde***

***Javier Tejerina***

***2012***

***1. La persona agresiva***

*Cuanto más adrenalina tengamos en sangre más difícil será para nosotros controlar nuestras acciones.*

Desde que nacemos estamos inmersos en una cultura que nos transmite sus valores y normas morales sobre lo que es necesario ser en la vida para sentirse bien.

En el caso de la agresividad, se transmite que las cosas te irán bien mientras:

- seas una persona dura que no se deja llevar por los sentimientos

- seas fuerte

- season liberal que siguen los demás

- no te dejes avasallar

- no muestres tus puntos débiles

- Lobres ganar sin importar el precio

- dejes claro que quien se la juega la paga

- tiende a manipular a las personas para lograr salirse con la suya aunque sea a costa de otros

- cuando alguien se opone a su opinión o deseos adopta una posición de combate y busca la derrota de su oponente.

- lástima con el único objeto de ganar

- no le importa lo que le suceda a los demás con tal de ganar porque desea dominar a su contrario aunque sea a expensas de la autoestima del mismo

**2. la persona pasiva**

Son los que más sufren porque no se enfrentan con las situaciones conflictivas y son fáciles de manipular. Aunque sean conscientes de la estrategia que está empleando su oponente no son capaces de hacerles frente.

La respuesta que se adopta ante la amenaza es la de huida.

Las razones culturales de este comportamiento son:

- todo irá bien mientras seas afectuoso

- seas obediente

- seas comprensivo con los arrebatos del otro y sus necesidades

- pienses en los deseos de los demás antes que en los tuyos propios

- compartas con los demás todo lo tuyo

- no lleves la contraria a los que te rodean

- no exijas lo que consideres un derecho tuyo.

- no te enfades jamás aunque tengas razones para ello

Cuando se encuentra ante una situación conflictiva el pasivo:

- soporta todo tipo de cosas para no empeorar la situación

- se reprime

- se siente una víctima

- pide permiso para hablar de lo que le preocupa y si se lo niegan no sigue adelante

- se muestra tímido y no se expresa con claridad ya que tiende a pensar que los demás no consideran importantes de sus opiniones ni su persona

- no dice nada ante la situación para lamentarse después

- a la mínima aplazara la conversación por miedo a los resultados de la misma

- se sentirá humillado y sus diálogos internos aumentarán su predisposición a la huida

**3. La persona asertiva**

Esta utiliza la vía conciliatoria para recuperar la calma cuanto antes.

Las razones culturales de su comportamiento son:

- todo irá bien mientras seas honesto contigo mismo y con los demás

- digas lo que deseas, necesitas opinas pero no a expensas de los demás

- téngase seguridad en ti mismo

- seas positivo y comprensivo con los puntos de vista de los demás

- seas capaz de comportarte de una manera madura irracional

- tengas respeto hacia ti mismo y hacia los demás

Cuando se encuentra ante una situación conflictiva el asertivo:

- es capaz de negociar y de llegar a acuerdos viables

- es capaz de controlar situaciones difíciles

- dice la palabra adecuada de la forma adecuada en el momento adecuado

- se siente satisfecho con el resultado

- busca cambios de actitud zen las dos partes intervinientes en el conflicto con el fin de equilibrar el poder

- su propósito es resolver el conflicto interpersonal

- comunica sus sentimientos y el problema que nos provoca

- expone claramente lo que desea lograr

- su exposición es satisfactoria para todos los participantes en el conflicto

**Habilidades para la vida**

**EDEX**

**2006**

En 1993, homos propuso una iniciativa internacional a la que se llamó habilidades para la vida.

Se trata de un grupo de 10 destrezas psicosociales para promover en el ámbito escolar:

1. Autoconocimiento

Supone identificar los gustos ( lo que te hace reír, lo que te motiva, te emociona o te satisface), disgustos ( lo que te molesta y deseas que termine pronto, lo que te entristece, desilusiona o te produce frustración), fortalezas ( todo lo que puedes hacer bien y con gusto, lo que logras transmitir compasión y entusiasmo, las personas de tu entorno que te aman incondicionalmente, personas en las que confías y con las que cuentas en momentos de necesidad), oportunidades ( estudios posibles, amistades o futuro profesional. Hay que tener en cuenta que no siempre las oportunidades se reconocen como tales en un primer instante. Una persona puede afrontar los problemas y conflictos como oportunidades valiosas para conocerse mejor así misma, fortalecer aspectos de su personalidad o para emprender cambios importantes en la vida).

Puede hacer un inventario de com qué se cuenta social y personalmente. Pueden utilizarse el modelo propuesto por Edith H. Grotberg, qué es una de las investigadoras más reconocidas en el tema de la resiliencia.

A una persona se le dificultan varias facetas de la vida cuando no se consigue conocer a sí misma. Sin saber qué se quiere en la vida y con qué recursos personales y sociales se cuenta le resultará difícil forjarse un sentido de propósito y desarrollar planes y proyectos.

2. Empatía

Si bien la empatía es in nata eso no quiere decir que las personas nacen con la habilidad desarrollada. Se requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica y que se convierta en una habilidad de uso diario.

Para ser empático hay que tener en cuenta los siguientes pasos que facilitan sincronizarse con la otra persona y comprender la mejor:

- hacer preguntas con final abierto para que la persona pueda expresar lo que quiere o necesita

- avanzar suavemente, para dar tiempo al pensamiento y la reflexión, aportando tranquilidad y sensatez y sin presionar

- evitar hacer juicios

- prestar atención al cuerpo para obtener claves sobre sus pensamientos y emociones

- aprender del pasado, para entender como los viejos patrones, los juicios o las teorías antiguas interfieren en lo que está sucediendo en ese momento en la persona

3. Comunicación asertiva

Es comunicarse dando a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades respetando a las de las demás personas.

La asertividad de una persona puede ser amenazante para otras especialmente en contextos en los que se espera su misión por parte de algunas personas o grupos.

Esto exige estar en conexión con las propias necesidades, sentimientos y pensamientos para podernos comunicar y satisfacer.

4. Relaciones interpersonales

Haga un inventario con todas las personas con las que mantiene alguna relación. Luego organice las en la siguiente tabla según corresponda:

- aquellas con las que me siento más agusto

- aquellas con las que me siento menos agusto

- aquellas con las que me siento más o menos agusto

Luego preguntese estas cuestiones:

- cuánto de cerca o de lejos están las personas con quienes se tiene buenas relaciones

- qué opina de la cantidad de personas con quienes se relaciona

- qué opina de la calidad de las relaciones que mantiene

- hay alguna relación que desearía terminar?

- hay alguna relación que le gustaría abonarpara hacer la mejor y más cercana.

5. La toma de decisiones

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. La existencia humana consiste siempre en una serie de decisiones que se toman en una variedad de situaciones cotidianas o de conflicto.

Hay que tener la habilidad para tomar decisiones de la manera más adecuada teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, consecuencias de las decisiones...

6. Solución de problemas y conflictos

En caso de no ser atendido un conflicto puede convertirse en una fuente constante de malestar físico ( trastornos psicosomáticos), mental ( ansiedad, depresión, tensiones y estrés) o problemas psicosociales adicionales ( consumo de alcohol o drogas.

3 faros:

- desarmar la costumbre

En la solución creativa de problemas hay que identificar la solución que ya se ha intentado y disponerse a modificarla. " si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo"

- formas de mejorar buscando alternativas

- incumbencia: hay que buscar a la otra parte interviniente en el conflicto para encontrar con ella una solución.

7. Pensamiento creativo

Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad en forma nueva.

A la hora de tomar decisiones, solucionar problemas, manejar estrés o presiones, enriquecer relaciones, la creatividad aporta. Pero hay maneras de espantar la o de convocarla:

- sin censura

Una idea es algo delicado. El miedo al rechazo cierra la fábrica de las ideas, no tenga censura.

- absurdo

Escucha de todo, de una idea muy mala pueden hacer una muy buena.

- trabajar

Decía Picasso que la inspiración existe pero tiene que encontrarte trabajando.

- una cantidad es calidad

La abundancia de ideas es deseable. Ponga toda esa cantidad en una incubadora y deles tiempo a germinar.

8. Pensamiento crítico

La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones de suposiciones.

Pensar críticamente implica aplicar destrezas básicas de pensamiento como la interpretación, el análisis, la evaluación, la explicación y la auto regulación en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior.

La mezcla de habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas da como resultado un perfil propio de una persona crítica:

- curiosa

- mente abierta

- sistemática

- analítica

- buscadora de la verdad

- tiene confianza en sí misma

- madura

9. Manejo de emociones y sentimientos

Las emociones y los sentimientos siempre están enviando señales a la persona sobre su momento afectivo. Pero no siempre se atiende a lo que dicen. Aveces creemos que no se tiene derecho a sentir miedo, tristeza o indignación.

Pero las emociones y los sentimientos nos hablan de nuestras necesidades personales y del mundo que nos rodea. Sentimos en respuesta a estímulos internos y externos.

10. Manejo de tensiones y estrés

El estrés es una presión. En esos momentos de forma automática el organismo se activa disponiendo separa la acción.

Algunas personas reaccionan ante la tensión en forma aguda en el corto plazo. Unos minutos después el organismo vuelve a su estado normal abandonando la excitación generada por la presión.

Pero otras personas reaccionan en forma crónica ante las tensiones. Prolongan en el tiempo el estado de excitación creado por la situación. Esto genera problemas porque si el cuerpo produce constantemente niveles elevados de hormonas no tiene tiempo para recuperarse. Las hormonas del estrés se acumulan en la sangre y pueden causar problemas de salud serios. Estas personas sienten que no tienen el control de la situación, se ven desbordadas y empiezan a tener la impresión de no poder responder satisfactoriamente a la nueva situación. hay que evitar este estado crónico de estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud la persistencia de ansiedad, la sensación de inseguridad, la autoestima pobre, el aislamiento social o la falta de control en la vida laboral o personal, son situaciones con efectos muy fuertes en la salud de las personas. Estos factores actúan como riesgos psicosociales que pueden acumularse en el largo tiempo y aumentar el riesgo de producir problemas de salud mental o muerte prematura.

**La competencia psicosocial**

En la OMS define el concepto de competencia psicosocial como la capacidad de una persona para enfrentarse adecuadamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria y mantener un estado de bienestar mental que es evidente mediante un comportamiento positivo y adaptable en la integración con las demás personas y con el entorno social y cultural.