

O VALOR DAS COUSAS

Cadaquén é dono de decidir que tipo de comportamento prefire, ou como se di xeralmente, que filosofía da vida quere adoptar.

Cinco contos con ideas sobre cuestións que, seguro, xa tes pensado algunha vez.

Actividades de Ampliación

Autoestima
Eloxios e Críticas
Amizade
Motivación
Control de impulsos e Agresividade

A autoestima

é o xeito en que te valoras ou te aprecias a ti mesmo

Frecuentemente buscamos que as outras persoas nos valoren, e as veces nos fan valoracións acertadas pero outras se equivocan

Por iso aínda que nos guste que os outros nos valoren, non sempre é conveniente depender totalmente do que os outros pensan de nos



O máis recomendable é que nos mesmos cheguemos primeiro a apreciar os nosos aspectos positivos e as nosas limitacións, e despois tratar de coñecer como nos valora “un verdadeiro experto”, como fixo no conto o xoieiro

Tódolos seres humanos somos moi parecidos na forma de sentir o aprecio, o medo ao ridículo...

so que uns resoven estes problemas dun xeito e outros doutro

Hai quen se amosa moi superior fronte os demais. Isto non é indicio dunha alta autoestima, moi ao contrario indica que esa persoa necesita sentirse superior porque no seu interior hai algo que a fai sentir insegura

Hai quen se amosa inferior, se “apouca”, non se valora, neste caso son persoas que non se coñecen a si mesmas, que aínda non descubriron o seu verdadeiro valor

Autoestima **BAIXA**

**Unha persoa cunha autoestima adecuada,
non necesita amosarse nin inferior nin superior
Está conforme consigo mesma**

Para acadar unha boa autoestima

o primeiro que tes que facer é coñecerte a ti mesmo.
Coñecer o que che gusta ou non che gusta de ti,
e ver que aspectos necesitas mellora



.... e como podo coñecerme?

nun papel fai dúas listas

Cousas que me gustan de min

Cousas que non me gustan de min



moito
Negativo

pouco
Positivo

?

A túa autoestima é baixa e pode ser que non te aprecies o suficiente

É probable que te autocritiques de xeito cruel, e isto pode destruír a túa estabilidade, quizás non estes actuando como un “experto”

Pensa tranquilamente si todos estes pensamentos negativos son realidade ou non

Fala con alguén que te pareza “un bo experto” para ver que cousas debes mellorar, haberá outras que poderás desenvolveras máis adiante e, seguro que tamén atoparás algunha que sea boa

Cada vez que te ocorra algo que te preocupe, intenta velo desde puntos de vista diferentes, porque frecuentemente interpretamos as cousas dunha mesma maneira e xa non nos formulamos outras posibles solucións

Se cambiamos o punto de vista veremos outras alternativas

Por exemplo

Cando pensamos que os demais só queren molestarnos

Cambiar o enfoque

quizás non teñan mala intención

E con esta modificación damos paso a outras solucións

As cousas que nos pasan nos inflúen pero sobre todo nos inflúe como as interpretamos, como actuamos fronte ao que nos ocorre



Que podo facer fronte ao desencontro con un compañeiro/a?

- ▶ Pecha os ollos e lembra algunha experiencia negativa que tiveches recentemente. Recorda a situación con todos os detalles

Como reaccionaches?

.... positivamente?

.... negativamente?

Como foi o meu comportamento?.

De que maneira me sinto con respecto a o que ocorreu?
De que outra maneira podería haber reaccionado?

- ▶ Imaxina a mesma situación pero agora dándolle ti unha interpretación diferente, menos negativa e imaxinando unha resposta túa mellor

Se practicas isto tódolos días verás que as túas relacións melloraran e a túa autoestima reforzarase

**Todos necesitamos que nos valoren
Sempre da satisfacción que nos digan que algo o fixemos ben**

Eloxios e Críticas

É importante que os demais nos fagan reflexionar sobre o que facemos mal porque isto nos axuda a mellorar, a aprender

Cando nos fan unha crítica construtiva, nos están axudando a rectificar, a mellorar algo que fixemos mal, e por tanto temos a oportunidade de aprender dos erros que cometemos, de aprender a ser mellores persoas

Pero ...

- Demasiados eloxios ou demasiadas críticas destrúen a autoestima.
- Se unha persoa so recibe eloxios constrúe unha falsa autoestima → e todos sabemos que ninguén é perfecto
- Se unha persoa so recibe críticas e máis críticas pode acabar crendo que todo nela é negativo, e isto nunca é verdade porque todo temos virtudes e defectos.

Resumindo

o que axuda a ter unha boa autoestima é ter unha proporción de eloxios e de críticas construtivas.

Alguns psicólogos din que proporción debe ser 5/1.

Por cada 5 valoracións positivas
1 valoración negativa

Si ti queres facer eloxios aos demais pensa que ante todo debes ser honesto, non debes dicir nada que non creas, pois estas cousas nótanse e fan dano. Tamén é importante que sexas o máis descritivo posible cando fas un eloxio, por exemplo en vez de dicir “que lista es” é mellor dicir “que ben fas os exercicios”

Vas facer ti unha crítica construtiva?

- Esta crítica que lle quero facer a tal persoa , vaille axudar?
- Que relación teño con esa persoa, si é un amigo/a ou familiar pode ser adecuada a crítica, si é un coñecido case nunca é oportuno.
- Pediume esa persoa información?
- Xa lle din outras veces a información e non me fixo caso?. Nese caso non é oportuno, ou en todo caso podemos probar outro xeito de facela crítica.
- É un bo momento?

Cando facemos valoracións negativas a outros é moi importante ser descritivos

Por exemplo, estás facendo un traballo cunha compañeira



Debemos concentrarnos en describir o comportamento ou as accións inadecuadas da outra persoa non a persoa mesma

Nas relacións coas túas amizades lembra a proporción eloxio – crítica

5 valoracións Positivas
1 valoración negativa

Ti e as túas relacións cos demais mellorarán

Como controlar a crítica destrutiva que outros nos fan?



- ▶ Non deixar que entre na túa mente, que “te entre por un ouvido e que saia polo outro” porque é algo moi necio e sen sentido
- ▶ Pensa no que che dixeron e convérteo en algo gracioso e inofensivo
- ▶ Pensa no que che dixeron e convérteo en algo útil, por exemplo te pode servir para saber como se senten os demais cando ti mesmo as feres

Como sabemos si unha crítica é destrutiva?

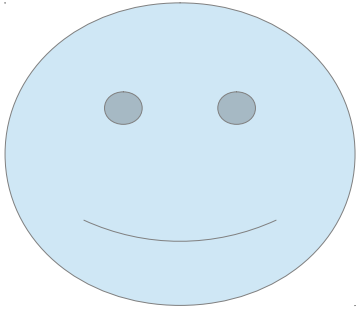
Moitas veces o ton de indiferenza, desprezo ou insulto son indicadoras

As veces ocorre que a persoa que fai a crítica tampouco sabe facelo Ben, e sen embargo a súa crítica ten algo de verdade, debes aprender a separar unha cousa da outra, e analizar se houbo mala intención ou non

Podes preguntarlle a outras persoas, ou esperar e comparar con outras experiencias para ter unha idea máis fiable.

Tódalas persoas necesitamos das outras para crecer e desenrolarnos

Amizade



Ter un bo amigo é un tesouro

- ▶ Os amigos/as nos axudan nos malos e bos momentos, e nos dan a oportunidade de compartir actividades e bos sentimentos
- ▶ Non importa tanto ter moitos amigos/as como a calidade da amizade
- ▶ Os/as amigos/as tamén nos axudan na aprendizaxe de ser nos mesmos porque reflicten moitas cousas das nosas actitudes

Hai persoas que teñen dificultades para a amizade

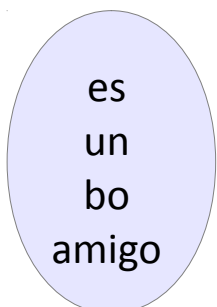
baixa autoestima

as persoas que non se valoran a si mesmas tenden a pensar que non se merecen aos amigos

Coñécete a ti mesmo analizando as túas amizades

- Necesito ter máis amigos/as?
- Necesitaría ter menos amigos/as e amizades máis profundas de maior calidade?
- Quen de entre os meus amigos e meu bo amigo?
- Como son eu cos meus amigos, estou pendente deles ou so quero que atendan as miñas necesidades?
- Pídlle aos meus amigos un apoio que non me poden dar?

Unha vez que reflexiones sobre isto haberá cousas que che parezan ben e outras que quererás modificar



Sincero
Amosas cariño
Gardas un segredo
Fas bromas sen insultar
Perdoas erros sinceros
Fas críticas construtivas
Non impós as túas ideas
Tolerante coas diferencias de pareceres

Xa podes empezar!

Motivación

Todos temos éxitos e fracasos, e fronte a eles sentimos alegría ou tristura, iso é inevitable, sen embargo a forma en que interpretamos o que nos ocorre é moi importante, por que determina a actitude que imos ter a próxima vez

Imaxina que suspendes un exame, ... dúas actitudes:

Aínda que estudei non o fixen ben,
porque estudei sen entender,
ou pola razón que sexa

Sáeme todo mal, teño mala sorte,
o profesor tenme manía,
nunca conseguirei nada

O único que vas a conseguir é ter moi poucos ánimos
A próxima vez que prepares o exame a túa capacidade
nesta materia pode quedar bloqueada por esta actitude negativa

Elix sempre unha actitude positiva para entender o que pasa

Do xeito de entender o que nos pasa dependen as ganas por aprender,
por aceptar os desafíos que se presentan na aprendizaxe e na vida

Se recordas o conto das ras, te decatárs que a ra que se salvou
confiou ata o final en que podería haber unha solución



Cando te desanimas
pregúntate sempre si non estás
sendo negativo/a coa interpretación
que fas dos feitos



Busca solucións
sempre de xeito construtivo
e decide o teu proxecto de vida

Un psicólogo chamado Seligman fixo un experimento cos membros do equipo olímpico de natación estadounidense. Dentro do equipo había deportistas optimistas e outros pesimistas.

Durante unha competición Seligman tomoulles o tempo. Ao rematar pediulles que descansaran porque debían repetir a proba, e comunicoulle a cada un deles o tempo que obtiveran, pero deulle a todos un resultado inferior ao que realmente sacaran.

O resultado da segunda proba foi que os optimistas melloraron os seus resultados, namentres que os pesimistas empeoraron.

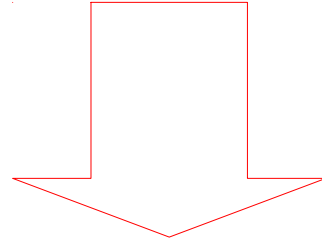
**Te das conta de que unha actitude optimista e realista te vai ser de gran axuda?
Recorda isto sempre que te vexas nunha dificultade
Intenta sempre novas solucións e non te abandones ao desespero**



As persoas agresivas teñen dificultades para interpretar correctamente as cousas que lle pasan, a miúdo pensan, por exemplo, que os compañeiros teñen hostilidade cara a eles, interpretan como ameazas actos que, en si mesmos, poden ser inocentes e responden de maneira agresiva e desproporcionada

Control dos impulsos

Agresividade



... e os compañeiros se fartan deles e os evitan, polo que se volven aínda máis defensivos e arrogantes

Son persoas que cando se enfadan pensan que so hai un único xeito de actuar, repartindo agresividade verbal ou física

Frecuentemente a persoa agresiva cae no erro de pensar que os outros sempre teñen a culpa

Este pensamento non axuda a que resolva os problemas de xeito calmo e seguro de si mesmo, e iso o enche de frustración

Esta actitude non permite facerse adulto. Ser adulto implica responsabilizarse de un mesmo

Aínda que non o digan, as persoas agresivas se senten mal cando unha situación os descontrola, cando perden o control dos seus impulsos, porque isto fai que non saiban solucionar as cousas de xeito creativo e sofren, aínda que non o digan, de inseguridade.

Si queres ter unha capacidade maior para ser ti mesmo e para relacionarte cos outros sen estar a defensiva podes empezar a pensar de xeito distinto



Aprende a controlar os teus impulsos cando te sintas frustrado, e cambia o xeito de interpretar as cousas que ocorren. Os demais non sempre teñen a culpa, o mundo non vira ao redor de un mesmo. As veces a culpa é de nos mesmos, outras non é culpa de ninguén, simplemente as cousas pasan

Busca novas solucións aos teus problemas, e tamén déixate axudar, seguro que o teu arredor hai mestres, amigos e familiares que lles gustaría ter unha relación agradable contigo

Aumenta a túa capacidade de relacionarte xa que todos necesitamos levarnos ben e ser queridos

Con todo isto te converterás nunha persoa máis segura de si mesma