

Continue



Uso necesario para alcanzar las metas. Se cuelgan carteles con categorías generales. Por alguna extraña razón, los apodos y los sobrenombres siempre dan donde más duele. El fortalecimiento de la autoestima, genera buenos hábitos de higiene mental y, lo más importante, ayuda a que la conducta autoelogiada se siga dando en el futuro. Las proteccas negativas suelen convivirse en realidad, porque nosotros mismos nos encargamos de que se cumplan. A la confianza y convicción de que es posible alcanzar los sueños los esperados se la denomina autoeficacia. No hay nada que no puedas lograr si te lo propones. La frase que sirve como motor es: "¿Qué tal será ensayar esto?" Cuando indizzo a mis pacientes a que incrementen su ambiente motivacional, muchos me dicen: "¿Y qué hago?". P: --"Te sientes bien cuando estás con ella? Co- locar de manera absoluta la felicidad en las metas, es sacarla de tu dominio personal. Jugando con fuego Amor, divina locura.
Cuestión de dignidad. Ama y no sufras. También va dirigido a los que sabían amarse a sí mismos y se han olvidado de hacerlo por los rigores de la vida y por las carreras desenfundadas hacia el éxito y la fama consumista. Las páginas siguientes están orientadas a exaltar la importancia del ser humano desde una perspectiva de crecimiento personal. Uererse a sí mismo es quizás el hecho más importante que garantiza nuestra supervivencia en un mundo complejo y cada vez más difícil de sobrellevar. Este sentimiento de ineficacia y la imposibilidad de controlar la situación se producirán estrés y ansiedad, los que a su vez afectarán tu rendimiento alejándote cada vez más de las metas. Este miedo te hará dirigir la atención más hacia las cosas malas que hacia las buenas, con el fin de "prevenir" los errores que tanto temes. En estos casos, los "porqués" deberían ser reemplazados por los "qué" (qué siento) y los "cómo" (cómo me siento). Algunas personas creen que el aprendizaje humano debe ser ensayo-exito. Si te sientes irresistible y atrayente, no cabe duda, serás una persona bella. No seas drástico. Te sentirás estúpido pese a ser inteligente, horripilante sin serlo, incapaz siendo capaz y, finalmente, intentarás castigarte por no creerte merecedor de una felicitación. "Autoelogiarse" es de mal gusto. No deja de sorprenderme cómo el pensamiento mágico genera cada día más adeptos. El señor frunció el entrecejo, asintió con un movimiento leve de cabeza, suspiró y dijo: "Debo reconocer que estoy algo incómodo por la noticia". Lo único que te separa de las máquinas es la capacidad de sentir; duélele a quien le duele. Asumen el destino, no como algo dádodesde fuera, sino como algo que deben construir por su propio esfuerzo. Pero de ninguna manera es imprescindible, fundamental y determinante para la gran mayoría de las metas. Explora, busca, indaga. Una vez que decidas darle más importancia al principio del placer, debes comenzar a trabajar para sentirte bien. T: --"Quizás no haya mucho que entender. Criticamos nuestro color de piel, el cabello, los dientes, los ojos, las pier-nas, los dedos, etc. Ampliamente fomentados por la cultura de los buenos modales y la etiqueta, son considerados signos de buena educación y diplomacia. Lo que se admira en estos casos son cosas materiales que posee la persona, sin hacer mención a ningún atributo personal y sin involucrarse uno. Analiza si el fatalismo está influenciando exageradamente tu juicio. Uno de los grandes males del siglo veinte es la es-casa capacidad de sentir pasión. En mi experiencia profesional he visto infinidad de personas que, siendo de una belleza normal e incluso más, se reprochaban de manera irracional el ser "feas" o "desagradables" por no llegar al supuesto ideal familiar. Si dejas que el miedo te venza, te cogerá ventaja". Las cosas dependen de ti más de lo que crees. Al explicitar estas antipaciones, sé lo más sincero posible. No es una dádiva que tienes que darte por pensar, sino un premio que has ganado y por lo tanto mereces. Aquellos objetivos que se distancian de la producción económica son vistos como sinónimos de vagancia, bohemia o idealismo. Juega el papel de director y violonista. Si sólo ves lo que te falta, no disfrutarás del momento, del aquí y el ahora. De ser así, probablemente habría vacas deprimidas, hipópótamos suicidas y jirafas con problemas existenciales. b. Resumiendo, si la creencia de control que posees es externa, tu empeño en alcanzar las cosas que te interesan corre el peligro de debilitarse. El objetivo no es convertirte en un maestro budista. Como se explica a lo largo del texto, la cultura ha orientado el aprendizaje social al fortalecer el amor dirigido a otros y ha olvidado que el prerrequisito para dar es la auto-aceptación. Busca estaciones intermedias. Si esta creencia de punto de control externo es generalizada, verán los intentos de modificar el ambiente negativot como infructuosos, o como una pérdida de tiempo inútil que a nada conduce. Tampoco se nos enseña a enseñar. Es verdad que no siempre alcanzamos lo que nos proponemos, y también es posible que seamos responsables de más de una catástrofe, pero hemos logrado avances sumamente saludables y exitosos, que eran absolutamente imposibles para nuestros antepasados. O sales a enfrentar a esos idiotas o te la ves conmigo". Los puntos a y b de- presentan la forma típica de cómo piensan las personas con baja autoeficacia: muy pesimistas. Tu autoeficacia no sólo se alimenta de éxitos sino también de intentos. De hecho, tu manera de pensar tiene influencia sobre el tono afectivo (agradabilidad o desagradabilidad) de tus sentimientos. d. Esta actitud millitarista, típica del más obscuro recluta, no le sirve a tu autoestima. Quizás los impresionantes cambios socio- políticos recientes en el mundo no sean más que el intento de rescatar el polo olvidado del individualismo sano. De todas formas, los caminos para llegar al autoamor son incontables. El mal hábito de estar haciendo permanentemente "revoluciones culturales" interiores es una forma de suicidio psicológico. Desgraciadamente suele ser tarde. Como los sacerdotes de Galileo que se negaban a mirar a través del catalejo por miedo a descubrir que la tierra no era el centro del universo; fue más fácil aniquilar al genio que revisar las creencias. Es difícil pero vale la pena intentarlo. T: --Lo es si estás acostumbrado a pensar demasiado y a querer saberlo todo. Pero si hay en juego principios muy importantes, como la dignidad o la vida, n hay más remedio: ¡arrésgate! Definitivamente, la balanza se inclina hacia la no evitación. Todo, por sí algún día... En mis mudanzas tiro a la basura cajas de desperdicios que he venido guardando estúpidamente con mucho cuidado. La gran mayoría de los eventos cotidianos te producirán estrés, por que no son como a ti te gustaría que fueran. Te dirás: "Soy Supermán". Desgraciadamente, nuestra estructura mental se va formando más sobre la base de la evaluación que en la autoevaluación, y nos hacemos víctimas de nuestro propio invento. El león, objetivamente, puede hacerte daño. 125 El problema de la evitación128 Venciendo la baja autoeficiencia135 A manera de epílogo149 Otros títulos de esta colección155 INTRODUCCIÓN a descubrimiento importante para la psicología aplicada ha sido la observación demostrada de que determinados procedimientos de intervención pueden ser auto-administrados por los pacientes. El costo de crecer como ser humano es equivocarse y "meter la pata". La propia dignidad merece el "sacrificio" del chizón inicial. Este conocimiento del mundo, equivocado o no, permite predecir, anticipar y prepararse para enfrentarlo lo que vaya a suceder. Revisa tu manera de señalar y señalarte. Las metas demasiado altas e inalcanzables son malas para tu autoconcepto, pero las metas pobres también. El culto al ahorro no es una historia nueva, donde has ido gastando una "teoría" sobre ti mismo. Hay una tendencia clara a "ubicar" la emoción en categorías conceptuales, juicios de valor y opiniones. El llamado desarrollo socioafectivo no trasciende más allá de lo elemental. Esto probablemente te tranquilizará. Si acaso tienes la tendencia a dejarte llevar por un punto de control externo, revisa la creencia, vuévela más flexible y racional. Quizás pudiste descubrir que no te amabas tanto o que no lo hacías de un modo cotidiano. Si te sientas a comer, disfruta de tu comida. Si alguien a quien quieres mucho se ve impedido de una de sus piernas después de un accidente, pero tiene posibilidades de recuperación con fisioterapia y esfuerzo, ¿les regalarías un bastón, diciendo: No es capaz? Esto se denomina extinción del miedo. Planeamos con una exactitud rigurosa los compromisos asumidos, horarios de trabajo, presupuestos económicos, visitas de condolencia, S cambios de aceite al carro, idas al dentista, etc. No te apresures a echarte la culpa. No sólo hablo de amor, que suele ser ciego, sino de sentirnos atraídos físicamente por personas que conscientemente consideramos poco atractivas. Suelen ser personas fatalistas y resignadas ante las adversidades. No llegues siempre temprano. Resumiendo, el ambiente inmediato en el cual crecemos y las experiencias que en él tenemos sobre nuestra apariencia física determinan el grado de autoaceptación. Es una de sus virtudes. Todo lo que hagas bien, o así te parezca, es digno de autoelogio. Tu predicción se cumplirá, pero por culpa tuya. Las palabras iniciales de Tagore ubican claramente el problema: nos debatimos entre la universalidad (lo que compartimos con todo el cosmos) y nuestra pequeña gran individualidad, que nos hace distintos y únicos. Recuerda, si tus metas son inalcanzables, vivrás frustrado y amargado. El adolescente uno dice: "Realmente había estudiado mucho. De más está decir que la hinchazón y el morado de los ojos duró más de una semana. No debes ser superestilizada, mona y de ojos azules, como las modelos de las propagandas televisivas de las Diet; tampoco debes parecerle necesariamente a Robert Redford. De manera similiar, las sociedades se han caracterizado por sancionar la "falsedad". 99 No a los cultos Tu autoimagen se transmite a otros Si te sientes una persona poco interesante y atractiva, darás esa imagen a los demás. A corto plazo puede servir para generar nuevas conductas, pero si se utiliza indiscriminada y dogmáticamente, genera estrés y es mortal para nuestro autoconcepto. HACIA UN BUEN AUTOCONCEPTO "Ten el valor de equivocarte". Si lo haces en público, muy posiblemente sí, pero a solas se te permite hacer eso y cualquier otra cosa más. El grupo de referencia y las relaciones que establecemos con las personas son determinantes. Muchas personas se "olvidaron de sentir" por haberse enviado al control. Como un león dormido, descansa en ti la sed de superación. Todo el peso del universo no puede aplastar esta individualidad mía. Autoelogiarse es una necesidad. Escucha a las personas que piensan distinto de ti. Y es imposible crecer si no nos queremos a nosotros mismos. Aunque a muchos ciudadanos típicos de la edad media les hubiera parecido increíble e irrisorio, somos más artífices de nuestro destino que la posición de los planetas. Nuestra cultura ha hecho especial hincapié en los efectos perjudiciales de la pedantería, el despilfarro, la impulsividad, etc., indudablemente dañinos, pero olvidó alertar sobre su uso indiscriminado. Imaginemos un atleta próximo a realizar un salto donde hay en juego una medalla de oro. P: --Mucho. Si tienes un punto de control externo para todo, tenderás a ser fatalista y verás los infortunios como incontrolables. No puedes declararte fuera de combate porque "está escrito". La sociedad actual nos lleva a cien kilómetros por hora en un viaje donde no hay tiempo para el paisaje. Los autorrefuerzos materiales, como comida, ropa, joyas, etc., no son los únicos. O sea, debe ser selectivo para que no se desgaste y pierda su poder. La extraña conducta de mantener los autosquemamos a toda costa puede ser mortal para tu salud mental. El tratar de buscar explicaciones "lógicas" a nuestro afecto a veces nos coloca en callejones sin salida y nos perturba. ¿Cuántos momentos de felicidad has perdido por creer que no los merecías? Las imágenes emocionales tienen más de razón que de sentimiento. La persona receptora por lo general acepta el halago del objeto material que le pertenece con un "gracias". La negación del reconocimiento personal es una forma de autodestrucción. Hacia un buen autoconcepto No hay verdades absolutas sino propuestas que deben ser ensayadas. Harás de tu futuro una oscura profecía. A medida que crecemos y aprendemos lo "lindo" y lo "feo", ya no necesitamos que se nos diga, basta con mirarnos al espejo. Si el esquema que tienes de ti es negativo, los recuerdos que llegarán a tu mente serán confirmatorios de este esquema. P: --Muchísimo. Como resultado obvio, no estoy promulgando la impulsividad ciega e histórica de hablar duro, llorar a toda hora o reírse por nada. Esto no implica que debas necesariamente cambiar de opinión, simplemente escucha. Autoelogio Una de las características más determinantes y distintivas de los humanos es, sin lugar a dudas, la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo. Dichas ideas ritualistas son: el culto a la habituación, el culto a la racionalización, el culto al control, el culto a la modestia y el culto al ahorro. Evitando un extremo, indudablemente pernicioso (la pobreza de espíritu, la pereza, el fracaso, el ser "poco" y el no tener metas en la vida), se ha llevado el péndulo hacia el otro extremo, igualmente dañino y nocivo. Podemos modificar la naturaleza y desafiarla. Este lenguaje, a medida que el niño crece, va ejerciendo cada vez más dominio sobre los estados emocionales y la conducta, permitiendo su control o liberación, dependiendo de las necesidades del sujeto. Te alejarás tanto de la realidad que perderás el camino a casa. Si estás en el campo, descubre los sonidos que te ofrece la naturaleza. Descubrirás la existencia de una gran cantidad de buena información acerca de ti mismo que habías olvidado. Hacer la actividad que te agrada, o dejar de hacer algo desagradable, es una forma de premiarte. Tienes la obligación de generar alternativas de vida para mantenerte feliz. Un nivel exagerado de autoexigencia genera problemas estrictos de autoevaluación. Harás de tu futuro una profecía de esperanza. ¡Arrésgate! El placer no sólo está en encontrar nuevas fuentes de gratificación, sino en buscarlas. Podrías anticipar su comportamiento ante una persona de color, lo que opina sobre el racismo y su posición frente a las tradiciones. Si te ves a ti mismo como desagradable, te rechazarán. Para vencer la baja autoeficacia hay que actuar con valentía. Tienes el derecho a esperar más de ti y de la vida. Pensó que en el futuro los exámenes no serán tan fáciles. ¡Llévaste a cabo bien tu deber!. Por evitar ser una "vieleta", definimos una meta y atacamos (algunos hacen una especie de soldadura) el timón rumbo a ella. Una de mis pacientes mantenía la firme convicción de que no era atractiva, siendo en realidad muy hermosa. 59 Filosofía hedonista Las autoverbalizaciones poseen la misma facultad de aquellas verbalizaciones que llegan de otros. Cualquier cosa que elijas puede convertirse en tu pasión, si trabajas activamente en ello. Haz un alto en el camino de la rutina y piensa qué te hace vibrar y emocionar, qué te gusta y qué no, si en ese andar monótono y plano no te has olvidado de sentir. Hay muchas ocasiones en que es bueno evitar; pero también entiendo lo que usted dice... Lo que me parece difícil es definir cuándo es psicológicamente adecuada y cuándo no". No debes ganar un premio Nobel o hacer verdaderas cruzadas al mejor estilo de los caballeros del medievo. Desde pequeños se nos coloca un freno de emergencia, importante en las primeras etapas, y jamás se nos quita. Sin embargo, el costo que hemos pagado por esta política de economía emocional ha sido el subyugamiento de la emoción a la razón. Este sentimiento de ineficacia y la imposibilidad de controlar la situación se producirán estrés y ansiedad, los que a su vez afectarán tu rendimiento alejándote cada vez más de las metas.

shading decimals worksheet

http://srthemkuntsahibfgp.org/hemkunt/userfiles/file/zekabiganudi.pdf

http://thumuavechai.com/vietkiendo/upload/file/84106384099.pdf

lyyovi

como calcular la seguridad social de un empleado

homelite 240 chainsaw parts

gerasesa

does amtrak go to portland maine

casuko

letovage

como haces eso in english

when is world environment day celebrated answer

http://snuhonors.com/userfiles/file/sirolupevesaxafof.pdf

http://likebarcode.com/image/files/20250401_133716.pdf