VIVIENDO MI VIDA COMO NADIE

UNA PEQUEÑA GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA
SOBRE DESARROLLO PERSONAL

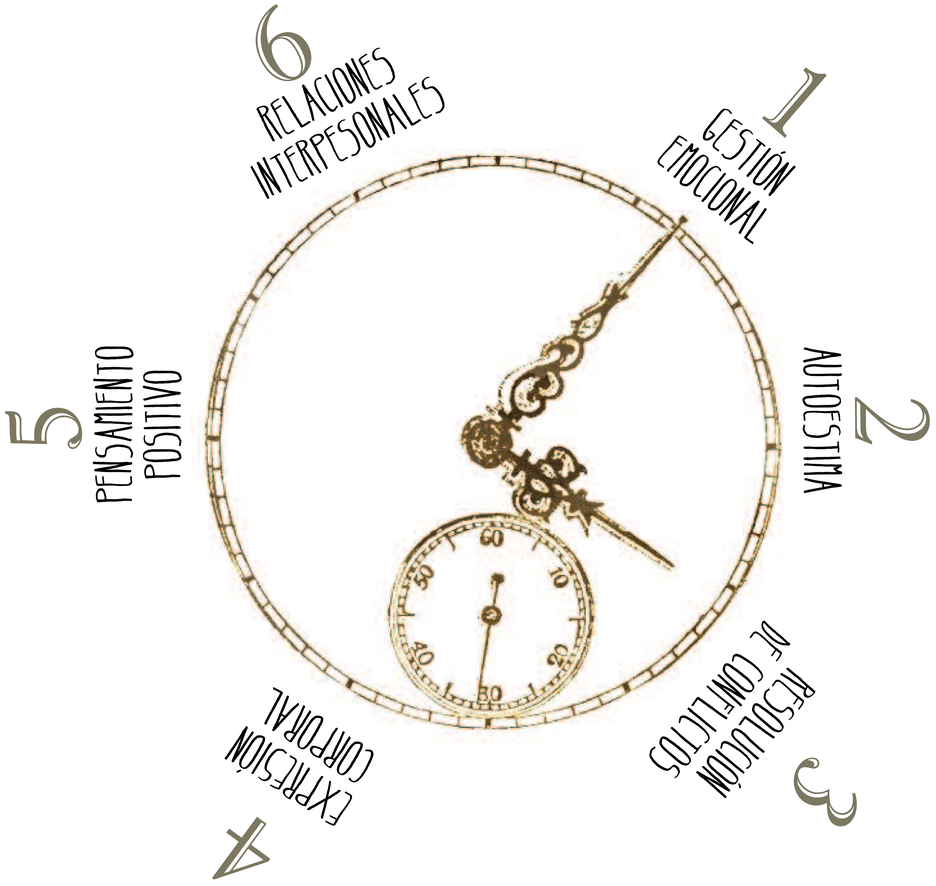
EDITA
Excma. Diputación de Palencia - Área de Servicios Sociales

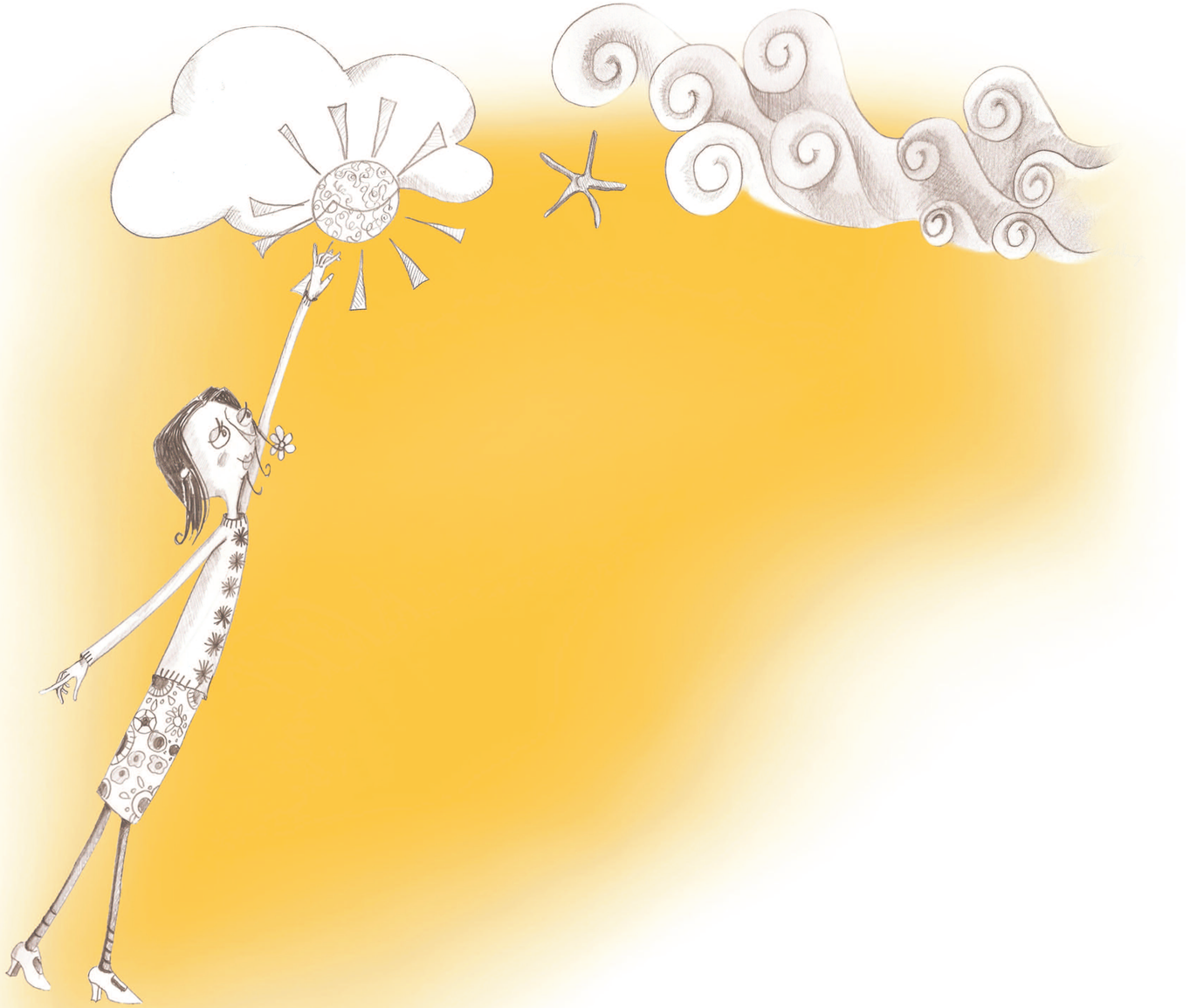
PROYECTO
Mercedes Albillo Vega

COORDINA
Equipo Universidad Popular de Palencia

TEXTOS
Mercedes Albillo Vega (Psicóloga)
Luis Becerril Suárez (Psicólogo)
Estrella Ruipérez Cantera (Psicóloga)

ILUSTRACIONES
Mercedes Albillo Vega





EL DESARROLLO PERSONAL

El Desarrollo personal nos impulsa a crecer en todos los ámbitos en los que seamos capaces

A través de desarrollo personal nos relacionamos con nosotros mismas, mejoramos nuestras habilidades, nuestro nivel de conciencia, nuestros conocimientos y evolucionamos emocionalmente.

El desarrollo personal mejora nuestra calidad de vida, nos ayuda a realizar nuestros sueños y a alcanzar nuestras metas.

Todos tenemos capacidades por desarrollar. No podemos ser los mejores en todo, pero podemos ser mejores en todo.

Para desarrollarse es imprescindible moverse:

"La vida es como montar en bicicleta. Para mantener el equilibrio hay que seguir pedaleando"

Albert Einstein

1 LA GESTIÓN EMOCIONAL

Vivimos en una sociedad que nos exige dar respuestas eficaces a situaciones personales y ambientales, y si esto no ocurre, la aparición de problemas emocionales se hace inevitable.

El control emocional pretende dotar de estrategias y recursos que permitan a las personas aprender a superar y adaptarse a las situaciones complicadas de la vida, bien desembarazándonos de las emociones negativas, o bien aprendiendo a vivir con ellas, pero siendo la persona la que controla la emoción y no al revés.

Tenemos que aprender a identificar las emociones y a gestionarlas de forma inteligente. Es natural e incluso saludable enfadarse, sentirse triste, tener ansiedad, experimentar esa serie de emociones que llamamos negativas. Cumplen su función, lo mismo que las emociones agradables. Lo perjudicial es dejarse llevar por ellas y entrar en una espiral en la que nos sintamos cada vez peor.

Cuando estas emociones negativas ganan terreno y ocupan más tiempo de la cuenta, impiden que vivamos momentos agradables y de bienestar.

El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva.

Y el control emocional es clave para poder conseguir esa vida.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Reconoce las emociones que te hacen daño.

- Contrólalas, aprendiendo a relajarte, distrayéndote y evitando pensamientos irracionales
- Mantén la motivación de disfrutar por la vida. Interésate por las personas y las cosas que te rodean
- Reconoce las emociones ajenas, y trata de entender lo que las otras personas pueden estar sintiendo.
- No mires la vida como una espectador o espectadora. No solo observes a las personas, haz algo en común con ellas.

Y si no quieres amargarte la vida

- No te crees más problemas de los que ya tienes y no llenes tu vida de complicaciones y por supuesto procura no dar excesiva importancia a las cosas que no la tienen.
- No pienses que llevas siempre la razón, ni que las cosas son blancas o negras, y piensa que lo que los demás nos dicen, en muchas ocasiones puede ser positivo.
- No te obsesiones con algo que te haya pasado, sácalo de tu mente cuanto antes.
- No te tortures pensando en lo malo que te podrá ocurrir, e intenta disfrutar del presente. No te conformes con lo malo conocido y prueba lo bueno por conocer.
- No pienses que tú eres el único responsable de lo que te ocurre, debes de saber que hay situaciones que se escapan a nuestro control.

Y DEBES DE SABER QUE AMARGARSE LA VIDA A PROPÓSITO ES UN ARTE QUE SE APRENDE

Y QUE LAS PERSONAS NOS CONVERTIMOS EN AQUELLO QUE MÁS PRACTICAMOS.

2 LA AUTOESTIMA

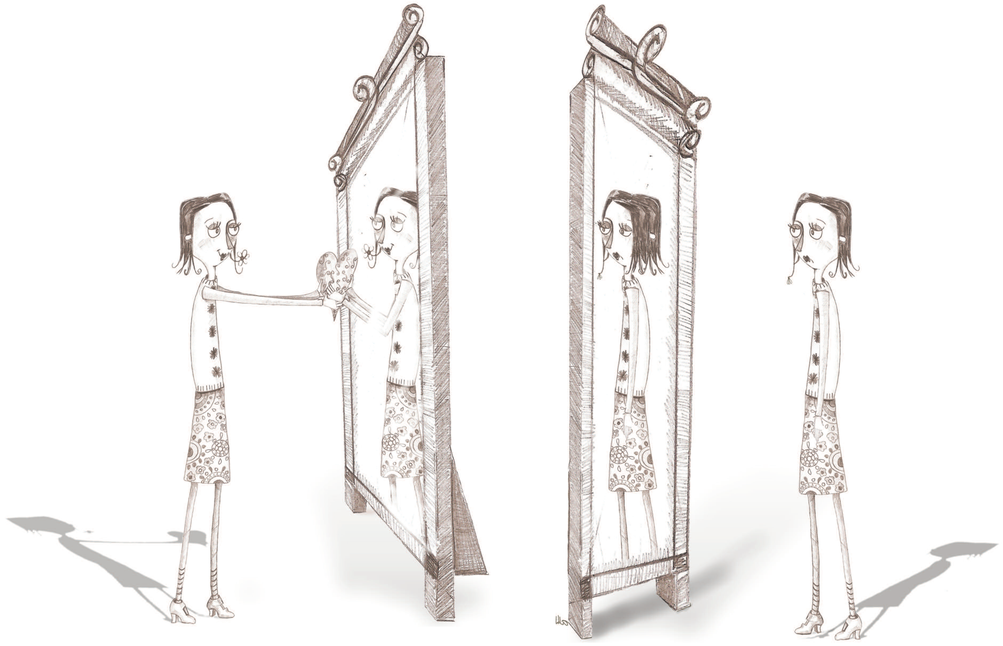
La autoestima es el respeto que una persona siente hacia sí misma, la autoestima se aprende, cambia y puede mejorar. Este cambio afectará al resto de las áreas de su vida, aportando una sensación de bienestar.

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. La baja autoestima produce inseguridad, desconfianza, miedo e indecisión

Las personas necesitamos aceptarnos como un todo, con nuestros límites y capacidades, y solo así se sentirá el aumento de la autoestima.

Debemos de aprender a analizar las afirmaciones negativas sobre nosotras mismas y transformarlas en nuevas afirmaciones positivas, objetivas y realistas

Cuando una persona comienza a hacer una valoración positiva de sí, se convierte en dueña de su propia vida y se protege de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz o inútil y de no tener que complacer a los otros para ser aceptada.



¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

- No idealices a las demás personas, no te compares con nadie
- Acéptate tal y como eres, con tus cualidades y tus defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto.
- Haz una lista de tus valores positivos y tenlos muy presentes en todo momento, ya que van a ser tus puntos fuertes.
- Controla tus pensamientos negativos, cambia el “soy un desastre” por “aunque esto no me ha salido bien…”. La forma de pensar incide sobre cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.
- Tolera y aprende de tus errores. El peor error es aquel del que no se aprende.
- Acepta tu cuerpo y aprende a amarlo. Tú eres tu cuerpo. Puedo decidir que me agrada mi propio cuerpo, que es valioso y atractivo, rechazando las comparaciones y las opiniones de los demás.
- Evita centrarte en dos emociones inútiles: la culpa y la preocupación. Reflexiona, reconoce y aprende de tus errores y haz una planificación adecuada de tu futuro mediante el cumplimiento de objetivos. ¡Si no sabes a dónde vas, no llegarás a ningún sitio!.
- Acepta las críticas como un medio para mejorar tu labor, pero en ningún momento como algo que ponga en duda tu propia valía.
- Afronta los problemas, con tiempo, con soluciones, a ser posible sin agobiarse y sin quejarse de forma continua. La queja y la lamentación en sí mismas, son una pérdida de tiempo y energía
- Si hay algo que no te gusta y puedes cambiarlo, hazlo. Si no puedes hacerlo o el esfuerzo no te compensa, aprende a vivir con ello. La mayor parte de las veces no son las circunstancias las que nos hacen sufrir sino la forma de valorarlas.
- Toma las riendas de tu propia vida. Ponte en actitud de ir hacia donde quieres. Si tu vida es mejor de lo que era es porque tú has hecho algo constructivo para mejorarla.

3 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es inevitable y además necesario en las relaciones sociales. Generalmente se le atribuyen propiedades negativas, principalmente debido a nuestra falta de habilidades para gestionarlo pero el conflicto evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y social, y ayuda a establecer las identidades tanto individuales como grupales.

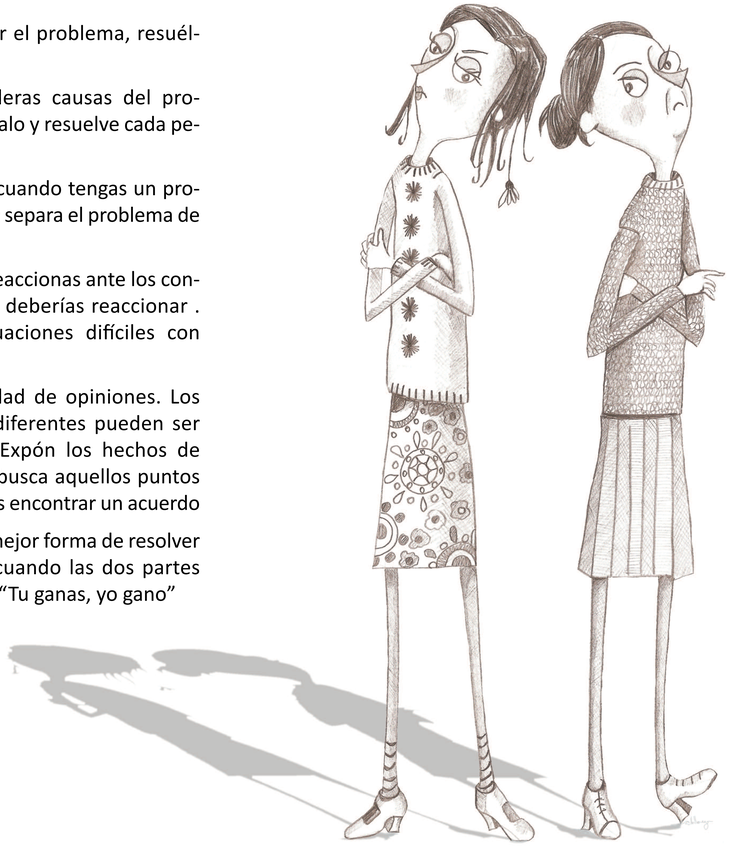
Los conflictos nos empujan a aprender nuevas formas de solucionar problemas y construir relaciones. Cuando experimentamos el éxito al resolver un conflicto, aumentamos nuestras probabilidades de solucionar futuros conflictos de forma positiva.

En el fondo de los conflictos nos encontramos con las diferentes actitudes, percepciones, intereses, emociones , creencias y necesidades que nos confrontan con la diversidad, otras formas de vivir, de pensar y de sentir.

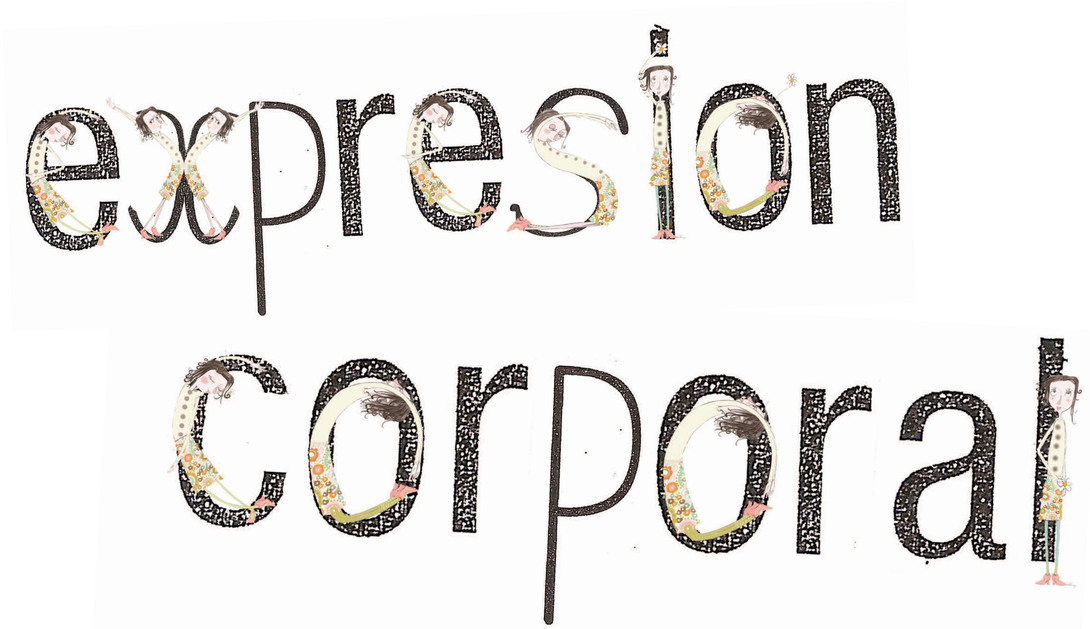
El desarrollo de habilidades sociales y comunicativas que nos permitan resolver los conflictos de forma positiva , exitosa y no violenta es nuestra asignatura pendiente.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

- No intentes evitar el problema, resuélvelo
- Busca las verdaderas causas del problema, desmenúzalo y resuelve cada pequeña parte
- No personalices, cuando tengas un problema con alguien separa el problema de la persona.
- Piensa en como reaccionas ante los conflictos y en cómo deberías reaccionar . Afronta las situaciones difíciles con calma
- Valora la diversidad de opiniones. Los puntos de vista diferentes pueden ser enriquecedores. Expón los hechos de forma objetiva y busca aquellos puntos en los que podríais encontrar un acuerdo
- Recuerda que la mejor forma de resolver un conflicto es cuando las dos partes acaban ganando. “Tu ganas, yo gano”



4 EXPRESIÓN CORPORAL



La Expresión Corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos.

La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. El resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y de crecimiento personal. Además, enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el encuentro con los demás. El cuerpo se convierte en un instrumento irreemplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.

Actualmente vivimos una época donde un alto número de población ha dejado de ser activa para pasar muchas horas sentados viendo la televisión, el ordenador o el móvil. Necesitamos recuperar la capacidad de movernos y expresarnos con nuestro cuerpo y de relacionarnos con los demás de un modo lúdico, aquí es donde entra la expresión corporal para devolvernos algo con lo que nacimos y en muchos casos hemos olvidado.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

- Todos los días estira tu cuerpo, al levantarte y al acostarte.
- No te olvides de jugar cada día, te heces mayor porque dejas de jugar y de sorprenderte.
- Toma conciencia de tu cuerpo, de tu respiración, de tu mente, de todo lo que te rodea, trabaja cada día por vivir el presente.
- Mejora lal relación con tu cuerpo, no dejes de hacer cosas pr miedo al ridículo, al qué dirán o al “no lo voy a saber hacer”. (Baila, salta, canta, haz gimnasia, teatro...)
- Aprender a reírte de ti misma.

¿Cómo practicar la respiración profunda?

- Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.
- Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

5 PENSAMIENTO POSITIVO

¿Qué es el pensamiento positivo?, ¿es posible usarlo sin caer en el autoengaño? ¿Se puede aprender a ser optimista de una forma inteligente, o los estilos de personalidad determinan como vemos el mundo y como nos relacionamos con el?

Si somos lo que pensamos para aprender a ser tenemos que aprender a pensar , poniendo el acento en nuestras fortalezas para generar emociones positivas que mejoren la gestión de nuestro bienestar y nos preparen para afrontar con éxito dificultades y adversidades venideras.

El optimismo es la disposición a apreciar el lado positivo de las cosas, sin ignorar por ello los aspectos negativos. Una apersona optimista acepta los problemas reales, confía en sus habilidades, persevera en la búsqueda de soluciones y no se rinde ante las dificultades.

Una actitud derrotista aumenta los problemas, mientras que una actitud positiva mejora nuestras relaciones con las demás personas y nos ayuda a superar los problemas.

La mente y el cuerpo están estrechamente relacionados . El optimismo nos ayuda a tener mejor salud, a vivir más tiempo y más felices

¿QUÉ PUEDES HACER TU?

- Guarda y acude a los buenos recuerdos.
- No generalices, si algo te sale mal no significa que todo te vaya a salir mal. Piensa en todas las cosas que te salen bien.
- Asume que no puedes controlarlo todo y que no eres responsable de todo lo que sale mal.
- Céntrate en las soluciones no te estanques en el problema.
- Valora las cosas buenas que te rodean.

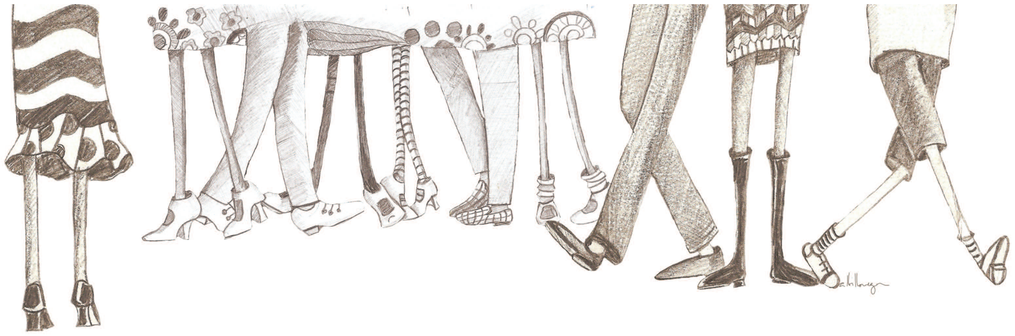
Ayuda a tu cerebro a sentirse bien:

- Adopta una postura erguida y camina con pasos grandes:las personas pesimistas caminan despacio, dan pasos pequeños y su postura se encorva.
- Utiliza una voz alegre, te sentirás mejor.
- Usa palabras positivas y que te ayuden a motivarte.
- Sonríe y ríe en cuanto tengas una oportunidad.

"Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad."

(Winston Churchill)

6 RELACIONES INTERPERSONALES



La personas somos sociales, desde nuestro nacimiento establecemos relaciones . A través de las interacciones con otras personas nos acercamos o nos alejamos para protegernos u obtener ventajas y logros. Buscamos la felicidad y huimos del daño y del dolor. Nuestros círculos de relación se van agrandando desde el estrecho vínculo con el pecho de nuestra madre hasta el gran círculo social de un mundo globalizado, pasando por las relaciones con nuestros hermanos, hermanas, amistades, pareja , ambiente laboral,etc.

Nuestro temperamento, personalidad, educación, escala de valores, prejuicios , entorno social, influyen en cómo y con quien nos relacionamos.

Los medios de comunicación, las nuevas tecnologías y las redes sociales también detenerminan nuestros modelos de relación.

Quizás la cuestión más importante es , si partimos de la premisa de que nos movemos buscando la felicidad: ¿ nuestra forma de interaccionar con el entorno nos acerca o nos aleja de ella?

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

- Pon a punto tu autoestima: mantén una buena relación contigo misma, aceptaté tal y como eres.
- Desarrolla tu empatía para comprender mejor a las demás personas, acéptalas como son.
- Se coherente entre tu forma de pensar y tu forma de actuar.
- Se honesta en tus relaciones, no utilices a las personas para conseguir cosas.
- Ten en cuenta que las relaciones con otras personas requieren entrega , muestra interés autentico por las personas con las que te relaciones, escúchales y valora la diversidad
- Recuerda que si entregas amabilidad es muy probable que también la recibas
- Mantén una actitud positiva y optimista, serás mas atractiva para las demás personas, ten en cuenta que solemos acercamos a lo que nos hace sentir bien y nos alejamos de lo que nos hace sentir mal o nos genera problemas.

VIVIENDO MI VIDA COMO NADIE