

GUÍA SALVAVIDAS



Si estás leyendo esto, es porque estás interesado en técnicas y herramientas que de alguna forma puedan mejorar tu vida.

Si eres seguidor o suscriptor de mi página, sabrás que cada mes publicaba un REGALO que consistía en alguna técnica de utilidad, sólo estaba disponible gratis durante un mes. Todos los documentos son ejercicios breves y prácticos con una reflexión y pasos a seguir para trabajar temáticas específicas.

Esta guía salvavidas es la recopilación de los REGALOS DEL MES que según la retroalimentación de mis clientes, han sido los más útiles.

Me pareció buena idea ofrecértelos juntos en una recopilación.

Los temas que encontrarás en esta guía son:

- David y Goliat: una reflexión sobre lo que nos impide lograr lo que queremos (adaptación personal de The international school of coaching).
- Derechos emocionales: un ejercicio para trabajar y solucionar problemas en pareja (adaptación personal de The international school of coaching).

- Ejercicio de ámbitos: para aprender qué es parte de nuestra responsabilidad y qué no.
- Ejercicio de asertividad: aprender a decir que no, sin culpas.
- Estableciendo y alcanzando mis metas
- Gestión emocional: reflexión y ejercicio para aprender a analizar, observar y manejar nuestras emociones (adaptación personal de The international school of coaching).
- Técnicas para tomar decisiones.
- Worksheet rumiando el pasado y el futuro: herramientas para dejar de sentirnos atrapados por pensamientos recurrentes que limitan nuestro presente.

Cada apartado es distinto, pero todos te proporcionan información sobre el tema a tratar y posteriormente un ejercicio en forma de preguntas, reflexión o análisis. Te iré guiando paso a paso para que logres tu objetivo.

La puedes usar como tú quieras. Trabájala dependiendo de lo que te inquiete o quieras mejorar en tu vida hoy...

Puedes hacerlos muchas veces y verás que en distintas etapas, tendrás resultados diferentes...

Espero que te sean de mucha utilidad y que al trabajar con ellos encuentres las respuestas que andas buscando.

Sin más que decir aquí te los dejo.

Con cariño: Elisa, tu Life Coach.

David y Goliat



Cuenta un cuento muy viejo, que había un joven pastor llamado David, y un gigante, Goliat, que creía que con su fuerza podía abusar de todos. El caso es que Goliat siempre llevaba puestos casco, coraza, y en una mano tenía el escudo, y en la otra, una espada grande, como él. Y que se había ido a una llanura a decir bravuconerías, y que nadie se le acercaba, y que él se reía con carcajadas como truenos; y que entre una y otra, gritaba: –¡A ver, a ver quién puede conmigo! Y no había quien se le acercara. Y el gigantón se reía más alto aún.

Y el caso es que en aquel lugar vivía David, un muchachito alegre, que no hacía maldades. Todo el día lo pasaba cuidando las ovejas de su familia; llevándolas a lugares donde hubiera buena hierba para comer, y al río, donde se quitaban la sed. Si tenía una oveja recién nacida, él la cargaba si la veía cansada, y acariciaba a la madre. Y por las tardecitas, después que el Sol se iba, el pastor jugaba con las ovejas, corriendo tras ellas, que se viraban y daban golpecitos con sus cabezas en las piernas de David. Después de este retozo, el pastor dejaba a los animalitos en un lugar seguro y se iba al río, a darse un chapuzón. Luego, caminaba hasta su casa para comer su pan y su queso. Si había buen tiempo, regresaba con sus ovejas y dormía bajo un árbol, cerquita del rebaño. ¡Ah! Se me olvidaba decir que David tenía una honda que usaba de lo mejor. Durante años practicó y practicó, y no había quien le ganara en eso de tirar piedras lejos y con fuerza. La honda la utilizaba para jugar, pero, sobre todo, para defender a las ovejas. Si un lobo se acercaba, a pedradas lo hacía huir David, y si volvía, apuntaba mejor, y por lo menos le rompía una pata para que aprendiera a no atacar a los animales indefensos. Y resulta que un día David se enteró de lo que estaba pasando con Goliat. A David no le gustó nada. Y pensó: “Así

que porque es grande anda abusando de todo el mundo... Eso no es justo. Y si nadie se le enfrenta, no nos dejará vivir tranquilos.”

Por eso dijo: –¡Voy a pelear con el Goliat ese! Trataron de convencerlo de que si hombres ya hombres, y buenos guerreros, no se atrevían, menos debía atreverse él. –¡Voy a pelear con el Goliat ese! –volvió a decir.

Y allá se fue con su honda y con varias piedras que había recogido en el río. Cuando a Goliat le dijeron que aquel muchachito iba a pelear con él, se rió tan fuerte que sus carcajadas doblaban los árboles altos y levantaban polvareda por todas partes.

Al llegar David, el gigantón seguía riéndose. Pero David no tuvo miedo. Sin decir nada, puso una piedra en su honda, apuntó mejor que nunca y la lanzó. La piedra fue a enterrarse en la frente de Goliat, quien dio unas vueltas sobre sí, dejó caer el escudo y la espada, y luego cayó él, muerto. Todos se quedaron tan sorprendidos que no encontraron qué decir. David sí dijo:

–Lo primero es no tener miedo a nadie, por más gigante que sea. Lo segundo es estar convencidos de que tenemos la razón, de que es justo lo que queremos. Lo tercero es saber usar bien el arma que tengamos.

El lobo es el peor enemigo de las ovejas, el que más las persigue.

¿Qué reflexión podemos sacar de este cuento?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Cuál(es) crees que es (son) los “Goliats” en tu vida?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Conoces al “lobo feroz” que está impidiendo que llegues a lo que quieres ser/hacer/tener?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DERECHOS EMOCIONALES

Tenemos el derecho a sentir lo que sentimos frente a situaciones que no nos agradan sin sentirnos culpables por eso . Son muchas las ocasiones en las que aceptamos una petición directa o indirecta sin haber pensado antes, qué emoción nos causará el hecho de ceder a esa petición. Si la emoción es positiva no surgirá ningún conflicto interno derivado de la acción que vamos a realizar, si la emoción es negativa, ya bien sea antes o durante la realización de esa acción, se generarán emociones como rabia o culpabilidad finalizado el cumplimiento de la petición.

Siendo conscientes de que no estamos solos en el mundo, es importante que para que se den relaciones interpersonales saludables, podamos conjugar nuestros derechos con los del otro. Satisfacer siempre nuestros derechos, nos dará resultados a corto plazo, ya que obtendremos satisfacción en el momento, pero qué pasa en la relación con el otro, si no puede satisfacer nunca sus necesidades. Como en todo, en el equilibrio está la clave, dar y recibir en la forma justa y proporcionada.

¿Y qué pasa si no llegamos a un acuerdo? Si esa situación se hace repetitiva estamos entonces dentro de un conflicto de relación básico con la otra persona en la que habrá que ver qué otros temas están influyendo en las situaciones que se dan. En ese momento cada uno deberá valorar si las decisiones que toma son aquellas realizadas con respeto hacia el otro. ¿Y cómo ser justo en la conjugación de nuestros derechos emocionales? Para ello te proponemos este ejercicio con ejemplos de varias situaciones para que puedas valorar y practicar cómo establecer un acuerdo para conjugar tus derechos emocionales con otras personas.

Se entiende por:

“Mis Derechos”: Aquellas emociones que tengo derecho a sentir frente a una situación que me desagrada.

“Derechos del Otro”: Aquellas emociones que tiene derecho a sentir el otro frente a una situación que le desagrada.

“Derechos Conjugados”: Derechos universales que estarían por encima de las preferencias de uno o del otro.

“Preguntas para conjugar derechos”: Preguntas que me llevan a conocer cuáles son los hechos concretos y las emociones del otro que están desencadenando una situación que nos incomoda a ambos y nos produce conflicto en la relación. Estas preguntas a su vez nos llevarán a empezar a buscar soluciones para llegar a un acuerdo mutuo.

“Alternativas para conjugar derechos”: Propuestas de opciones por ambas partes para llegar a un acuerdo mutuo que nos permita conjugar nuestros derechos por ambas partes.

Instrucciones:

Una vez leído el marco teórico de la Conjugación de Derechos, expuesto arriba, realizar los ejercicios propuestos según las situaciones dadas.

Ejemplo:

Situación

Has empezado un taller de baile. Planeas hacer reunión fuera de clase, pero a tu pareja no le parece bien, se enoja contigo y te dice que esas personas no le gustan, te pide que no vayas... Mis Derechos:

1. Derecho a decidir ir a la reunión con mis compañeros de clase.
2. Derecho a tener un espacio personal y privado.
3. Derecho a escoger mis relaciones personales

Derechos del otro:

1. Derecho a que no me parezca bien que vayas a la reunión.
2. Derecho a “enfadarme”.
3. Derecho a decirle que esas personas no me gustan.
4. Derecho a pedirle que no vaya.

Derechos conjugados:

1. Derecho a respetar nuestros estilos de vida mutuos.
2. Derecho a relacionarnos con diferentes personas.

3. Derecho a expresar lo que necesitamos uno del otro.

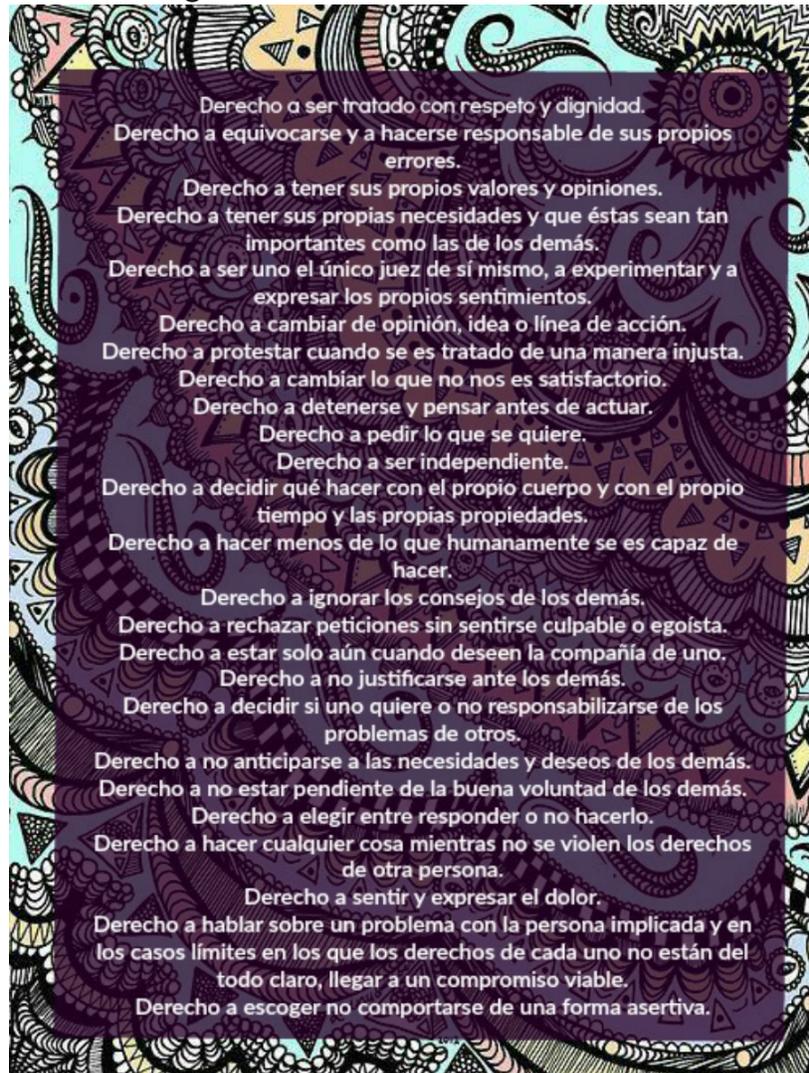
Preguntas para conjugar derechos:

1. ¿Qué es lo que no te parece bien de que vaya a esta reunión?
2. ¿Qué es lo que te molesta o te hace enfadar?
3. ¿Qué es lo que no te gusta de las personas con las que voy a la reunión?

Alternativas para conjugar derechos:

1. Podemos si quieres ir juntos a la reunión.
2. Podemos hacer otro día algo que te apetezca a ti.
3. Si algún día te apetece salir con tus amigos también puedes hacerlo.
4. Si te preocupa que llegue tarde te llamaré para que estés tranquilo/a.

Una guía sobre los derechos asertivos:



TU EJERCICIO:

Situación

Mis Derechos:

Derechos del otro:

Derechos Conjugados:

Preguntas para conjugar derechos:

Alternativas para conjugar derechos:

Ejercicio de ámbitos



Ámbito personal:

Lo que está bajo mi control y mis posibilidades.

Mis emociones, pensamientos, conductas, actitudes, reacciones y decisiones.

Ámbito del otro:

Lo que los demás pueden controlar de ellos mismos, pero yo no. Las acciones, pensamientos, sentimientos, conductas, actitudes y reacciones de los otros no están bajo mi control.

Ámbito del mundo:

Situaciones que ocurren en mi medio social y que no están directamente relacionadas conmigo, aunque me vea afectado por algunas de ellas, no están dentro de mi nivel de acción o control.

Ámbito de dios:

Todo lo que no está en control ni mío, ni de los otros, ni del mundo. Por ejemplo terremotos, accidentes, casualidades, milagros, etc....

Todos estos ámbitos se interrelacionan e influyen en mi realidad. Así como estos ámbitos pueden afectar directamente mi vida, yo también puedo afectar y modificarlos.

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que siempre que actúo o me relaciono con los demás y con el mundo, debo hacerlo desde mi ámbito, a partir de los aspectos sobre los que tengo control.

Algunas preguntas guía:

¿Esto que está sucediendo corresponde a mi ámbito o al de los demás?

¿Estoy queriendo tener control sobre algo que no depende de mí o algún otro ámbito está buscando tener el control de algo que no depende de ellos?

¿Cómo puedo mejorar la situación desde mi ámbito?

¿Qué acciones me corresponden?

¿Qué acciones corresponden a los demás?

¿Tengo poder para cambiar lo que otros sienten , piensan o hacen? ¿Por qué?

A partir de esta reflexión plantéate una situación que quieras trabajar o mejorar, desglósala en cada ámbito y después traza tu plan de acción desde tu ámbito.

EJERCICIO DE ASERTIVIDAD: DECIR "NO"



¡Se vale decir NO! La sociedad nos ha enseñado (sobre todo nuestra cultura latinoamericana) que es poco cortés negarnos. Nos hemos convertido en personas poco asertivas. Cuando decimos que sí sin querer, estamos cediendo nuestro poder, nos victimizamos, generamos rencores, reforzamos nuestras mañas comunicacionales.

Si llegamos a hacer lo que acordamos, nos desgastamos; si no lo hacemos, estamos faltando a nuestro compromiso. Como sea casi nunca tiene consecuencias favorables, ni en Nosotros, ni en la persona a la que le estamos ofreciendo un falso compromiso. Es mejor un NO claro y a tiempo que muchos Sí a medias. Decir que no es saber respetar nuestros límites y respetar también al otro; es reconocer claramente nuestras necesidades; es amarnos a través de una comunicación asertiva.

Es necesario que comprendas que un rechazo no significa, obligatoriamente, ser negativo. Todo lo contrario, puesto que de esta manera afirmará tu voluntad y tu mente independiente. Si aceptas todo, acabarás por someterte constantemente a las decisiones ajenas. Una mayor confianza en ti mismo te ayudará a hacer valer tus propios deseos.

Para decir "no", no trates de ejercer una voluntad de poder sobre los otros, sino una forma de voluntad sobre ti mismo. Este paso es esencial: posees un nivel óptimo de autoestima que te aportará seguridad a la hora de rechazar lo que no te gusta.

Se trata de aprender a decir que no de manera calmada y serena. El mejor método consiste en repetir siempre las mismas palabras para lo que no quieres.

EJEMPLO

Imagínate un pequeño escenario. Estás en tu oficina, desbordado, un viernes a las 15:00 horas. Tu jefe te pide que realices un trabajo extra. Sabes que si le dices que sí estarás atrapado en tu oficina hasta las 21:00 horas. Además, es el cumpleaños de tu mujer.

Naturalmente, sabes que la empresa necesita que hagas ese trabajo. En ese momento, tus relaciones con el jefe no atraviesan por sus mejores momentos. El jefe insiste en que debes realizar esa tarea. Sientes cómo la ira se apodera de ti y la necesidad que tienes de mandar a tu jefe a freír espárragos.

El presente ejercicio está diseñado para contrarrestar el miedo a decir NO, sin sentirse mal por eso.

¿Para qué sirve?

Este ejercicio sirve para practicar la asertividad y la auto-confianza, dado que en muchos casos, el temor al rechazo puede originar conflictos internos indeseables, al hacer que uno mismo niegue su esencia o realice tareas o compromisos que resulten en una baja autoestima o auto-valoración.

Instrucciones:

Lee los fundamentos teóricos, revisa el ejemplo y realiza el ejercicio propuesto:

EJERCICIO

Te has planteado cortar el pasto del jardín el próximo domingo. Realizarás esta actividad por la mañana, puesto que tienes previsto salir con tu mujer y tus hijos por la tarde.

Algunos consejos:

– Primero, debemos convencernos de que somos valiosos y merecemos respeto.

1. Emplea una frase corta y directa
2. Usa el lenguaje corporal para reafirmar tu postura
3. Si no lo tienes muy claro gana tiempo: “deja que lo piense y te contesto mañana”. Prepara a la persona a la posibilidad de que no puedas hacerlo.
4. Di **NO de forma educada** y usa el “pero” para algo positivo “No puedo, lo siento pero muchísimas gracias por pensar en mí”.
5. Habla desde el corazón, desde tu parte más sincera y transparente.

CÓMO decir NO en positivo



@RakeFL

"Un NO pronunciado con la más profunda convicción es mejor y más grande que un SI pronunciado sólo con el propósito de complacer o, lo que es peor, de evitar un problema." Mahatma Gandhi dixit.

Nunca digas NO inmediatamente, sin pensar.

Date tiempo para organizar tus ideas. La mayoría de las cosas no urgen tanto como parecen.

Confía en tus instintos.

Presta atención a tu intuición. Posiblemente te haga ver algo en lo que no habías reparado.

Primero, deja claro tus intereses.

Ayuda a tu interlocutor a entender lo que tratas de proteger. Podéis tener más cosas en común de las que os pensáis.

PIENSA Y PREPARA DE ANTEMANO UN PLAN B.

Se trata de que te escuchen, estén o no de acuerdo contigo. Sé natural y expón tu caso con convicción.

Expresa tu necesidad sin necesidad.

Antes de empezar con tu 'plan A', ten listo un 'plan B'. Tener varias opciones te dará confianza.

Si te excedes en tu tono y lenguaje, perderás la razón y la esencia de lo que tratas de comunicar. Mantén la calma, sé amable y respeta a los demás como se merecen.

SÉ RESPETUOSO

Al cerrar una puerta, abres otra.

No apagues la conversación. Crea alternativas a las que pueda acogerse tu interlocutor.

fuente: <http://www.soulseeds.com/grapevine/2011/06/saying-yes-with-outlet-and-saying-no-with-clarity>

ESTABLECIENDO Y ALCANZANDO MIS METAS



Para poder cumplir con lo que quieres lograr, es importante que comiences planteándote metas a largo (7 a 10 años) mediano (3 a 5 años) y corto plazo (hoy a 1 año). Esto te ayudará a poder visualizar lo que quieres a largo plazo, centrandote tu atención en el aquí y ahora. Si te planteas metas que puedes comenzar a lograr hoy, la frustración será casi nula y te motivarás a ir cumpliendo pasos más grandes.

A continuación te presento una serie de preguntas que te ayudarán a formular tus metas y tomar en cuenta cada aspecto, para mantenerlas realistas y alcanzables:

Mi situación ideal es (visualización de cada detalle y emociones que quieres experimentar una vez lograda tu meta, no te limites)

Mi meta a largo plazo es (objetivo específico de acuerdo a esa visualización): _____

1. ¿Para qué fecha aproximada tienes proyectado cumplir esta meta?

2. ¿Con qué información ya cuentas?

3. ¿Qué te hace falta saber e investigar?

4. ¿Qué personas te pueden ayudar a cumplir tu meta?

- Que _____ te _____ proporcionen información:_____
- Que _____ te _____ motivan a lograrlo:_____
- Que _____ te apoyan para administrar tus tiempos:_____

5. ¿Con qué cosas ya cuentas para comenzar a lograr tu meta?
Cualidades, recursos materiales y económicos

6. ¿Qué te hace falta tener, saber o hacer para comenzar a lograr tu meta?

7. Situaciones que podrían dificultar su cumplimiento: _____

8. Cómo puedo resolverlo: _____

En base a esto debes plantearte una meta a MEDIANO PLAZO ¿qué necesitarías estar haciendo a mitad del camino para cumplir tu meta a largo plazo?

Ahora analiza, de acuerdo a tu realidad actual (meta a corto plazo):

¿Qué necesitas modificar de tu rutina y ritmo de vida actual para poder comenzar a cumplir tu meta? , ¿es posible hacerlo?

¿Qué fortalezas y cualidades personales te ayudarán a cumplir tu meta?

¿Cuáles son tus áreas de mejora u oportunidad (limitaciones internas y externas) que te dificultan lograr tu meta?

¿De qué manera crees que puedes comenzar a vencer estas limitaciones?

Es hora de poner manos a la obra, anota paso por paso lo que necesitas comenzar a hacer desde hoy para lograr tu meta:

Acción	Horas a la semana	Recursos que necesitas	¿Qué quieres lograr con esta acción?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Gestión emocional

Este ejercicio está dirigido a establecer que existen OPCIONES diferentes ante una misma situación, y que es necesario fortalecer nuestra capacidad de mirar las alternativas cuidadosamente y pensar en ellas antes de actuar por impulso.

¿Para qué sirve?

Este ejercicio sirve para distinguir las primeras emociones que recibimos, de aquellas que son más adecuadas para nosotros; asimismo, que siempre es posible construir mejores opciones una vez que se analizan las primeras y se detectan los errores de interpretación relativos a éstas, para dar paso a un nuevo pensamiento y una nueva emoción.

Instrucciones:

De acuerdo a la situación planteada, analiza las posibles primeras emociones y pensamientos derivados de éstas. Luego, detecta los posibles errores derivados de esas primeras emociones (generalizar: siempre, nunca, todos, nadie; Victimizar: por qué a mí, es injusto, la vida es dura; pensamiento catastrófico; uso de "deberías"; filtro mental: pensamiento subjetivo dependiente de un estado de ánimo, etc...), y re-construye nuevos pensamientos con sus respectivas nuevas emociones. Utiliza el gráfico de la página siguiente como referencia.

Este ejercicio se puede trabajar con diferentes situaciones en referencia a una situación que suela producir, ansiedad, culpabilidad, ira, tristeza... sin motivo aparente.

Buscar el desencadenante es una forma de tomar conciencia y poder empezar a producir el cambio.

Situación:

Llamo al celular de mi pareja y no me responde:

PRIMERAS EMOCIONES	PRIMEROS PENSAMIENTOS	ERRORES	NUEVOS PENSAMIENTOS	NUEVAS EMOCIONES
Angustia	"Y si ha tenido un accidente"	Catastrofismo	"Seamos serios. La posibilidad de un accidente es mínima"	Tranquilidad
Culpa	"Debería haberla llamado una hora antes"	Uso "Debería"	"No he podido llamarla antes, ni había motivos para hacerlo"	Sosiego
Rabia	"Estos móviles son una mierda"	Filtro Mental	"A veces olvido lo bien que nos ha ido el móvil con tanto viaje"	Alegría

Tu ejercicio:

*Nota: para entender el "error", pensamos en la "consecuencia que tienen estos pensamientos y emociones en mi vida", si la consecuencia es negativa, posiblemente estés frente a un "error" de pensamiento o creencia limitante.

PRIMERAS EMOCIONES	PRIMEROS PENSAMIENTOS	ERRORES	NUEVOS PENSAMIENTOS	NUEVAS EMOCIONES

Preguntas de ayuda en este ejercicio y para cualquier situación planteada:

¿En qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción?

¿Dónde se originó esa emoción la primera vez?

¿Qué pasó para que ahora se repita esa emoción, cada vez que se produce el mismo hecho?

¿Cuál ha sido la realidad final en esas situaciones?

¿Qué emoción te gustaría sentir?

¿Qué pensamiento nuevo podrías generar para crear esta nueva emoción?

TÉCNICAS PARA TOMA DE DECISIONES

Todo el tiempo estamos tomando decisiones en el curso de nuestra vida, algunas veces no nos hacemos conscientes de esto, sin embargo, así es.

Existen diferentes tipos de decisiones y por lo tanto, distintas formas de tomarlas. Día a día nos enfrentamos con situaciones triviales como ¿qué ropa usar?, ¿qué sabor de helado elegir?, ¿caminar o ir en autobús? Y con otras situaciones más significativas como ¿qué profesión u oficio elegir?, ¿con quién casarnos?, ¿cómo cuidar de nuestra salud?, etc.

Puede parecer que según el tipo de decisión que hemos de tomar, será el grado de esfuerzo y consciencia que ponemos ante la situación, sin embargo, puede ocurrir que hasta el asunto más trivial afecte considerablemente nuestra vida; por ejemplo: si decido comer un helado de fresas, sabiendo que soy alérgica o si decido caminar un trayecto largo sin acceso a agua en un día caluroso de verano...

Por el contrario, es fácil asumir que para las grandes decisiones como con quién me voy a casar, vamos a invertir una gran cantidad de tiempo y esfuerzo, para asegurarnos de que hagamos lo que más nos convenga. Tristemente, con frecuencia esto no sucede; dejamos que "la vida", "las circunstancias" o "los otros" tomen las riendas de nuestras vidas, casi siempre porque sentimos que no tenemos el control o nos sentimos víctimas del contexto o de los demás.

Debemos recordar que somos nosotros quienes tenemos el control de nuestras vidas y por lo tanto, la responsabilidad de nuestras decisiones no recae sobre nadie más.

Si elijo que alguien más decida sobre mí, igual estoy decidiendo, decido ceder el control de mi vida y convertirme en una víctima o una espectadora. Si bien es cierto que hay situaciones en nuestros caminos en los que no todo lo que suceda está en nuestras manos, siempre tenemos el poder de elegir qué hacer dentro de esa realidad.

¿Cómo podemos saber si las decisiones que tomamos son las mejores? – No hay manera de saberlo más que tomándolas, hasta que esté viviendo el resultado o la consecuencia, sabré a ciencia cierta si eso fue lo mejor para mí. Por suerte, no existe el fracaso, sólo los aprendizajes que me permiten en un futuro tomar mejores decisiones o ir por otros caminos, donde me sea posible encontrar mi realización personal.

La buena noticia es que sí existen maneras de asegurarnos de aumentar las probabilidades de éxito en lo que emprendemos.

Algunos aspectos importantes a tomar en cuentas cuando tomamos decisiones:

1. Entender qué ámbitos de la situación están en mis manos controlar y me conciernen directamente; cuáles dependen de otras personas o del medio y realidad en el que ocurren (sobre los que yo no tengo control). No puedo decidir qué pueden pensar los demás o cómo van a reaccionar; tampoco decido si hoy va a llover o si la situación económica es cada vez más complicada, pero sí puedo decidir si lo que los otros piensen me afecta o qué voy a hacer para mejorar mis finanzas personales.

Sugerencia para reflexionar sobre los ámbitos:

Ámbito personal:

Lo que está bajo mi control y mis posibilidades.

Mis emociones, pensamientos, conductas, actitudes, reacciones y decisiones.

Ámbito del otro:

Lo que los demás pueden controlar de ellos mismos, pero yo no. Las acciones, pensamientos, sentimientos, conductas, actitudes y reacciones de los otros no están bajo mi control.

Ámbito del mundo:

Situaciones que ocurren en mi medio social y que no están directamente relacionadas conmigo, aunque me vea afectado por algunas de ellas, no están dentro de mi nivel de acción o control, por ejemplo: las guerras, las crisis económicas, la inseguridad pública.

Ámbito del universo:

Todo lo que no está en control ni mío, ni de los otros, ni del mundo. Por ejemplo terremotos, accidentes, casualidades, milagros, etc....

Todos estos ámbitos se interrelacionan e influyen en mi realidad. Así como estos ámbitos pueden afectar directamente mi vida, yo también puedo afectar y modificarlos.

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que siempre que actúo o me relaciono con los demás y con el mundo, debo hacerlo desde mi ámbito, a partir de los aspectos sobre los que tengo control.

Algunas preguntas guía:

¿Esto que está sucediendo corresponde a mi ámbito o al de los demás?

¿Estoy queriendo tener control sobre algo que no depende de mí?

¿Cómo puedo mejorar la situación desde mi ámbito?

¿Qué acciones me corresponden?

¿Qué acciones corresponden a los demás?

¿Tengo poder para cambiar lo que otros sienten, piensan o hacen? ¿Por qué?

A partir de esta reflexión plantéate una situación que quieras trabajar o mejorar, desglósala en cada ámbito y después traza tu plan de acción desde tu ámbito.

2. Analizar el contexto de la realidad sobre la cual debo decidir, qué está sucediendo, cómo se está dando la situación, quienes están involucrados, a quiénes afecta.
3. Recursos con los que cuento para tomar la decisión: características personales y recursos externos que me ayudarán a tomar una mejor decisión, por ejemplo: mi paciencia, capacidad de análisis, mi hermana que es objetiva y me hace buenas sugerencias, papel y lápiz para hacer una lista de pros y contras, etc...
4. Posibles consecuencias de mi decisión: Escenarios de lo que podría ocurrir si decido hacer A o B.

Una vez tomados en cuenta estos puntos, podemos proceder a llevar a cabo el proceso de toma de decisiones.

Una forma es respondiendo y reflexionando sobre estas 10 preguntas:

1. ¿Cuáles son las opciones? Descríbelas.
2. ¿Qué otra opción tienes? Siempre existe alguna otra opción. Al menos 3 opciones deberían existir en todo proceso de toma de decisiones. La tercera opción puede ser A+B o ni A, ni B.
3. ¿Cuáles son las ventajas de cada una de las opciones? Analiza cada opción por separado
4. ¿Cuáles son los inconvenientes de cada opción?

5. ¿Si escoges la “opción A” que *ganarás*? ¿Y si escoges la “opción B”?...
6. ¿Si escogieses la “opción A” que *perderías*? ¿A qué estarías renunciando?
7. ¿Qué es lo que te está impidiendo o *bloqueando* para tomar la decisión?
8. ¿Qué *necesitas* para tomar la decisión?
9. ¿Cómo te *sentirías* si tomases la “opción A”? Valora como te sentirías con cada una de las opciones.
10. ¿Qué te dice tu *intuición*? Escuchar tu intuición y tu corazón es importante, la toma de decisiones no es un proceso puramente racional.

Escribir la respuesta a cada una de las preguntas, contárselo a alguien o grabar tu voz te ayudará a realizar el análisis. Te ayudará a **liberar tu mente de la maraña de argumentos**, sacándolos fuera, donde te resultará más sencillo organizarlos.

Técnica de las interrogantes

Para analizar mejor el contexto y que no se nos escape nada a la hora de resolver problemas

QUÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Necesito lograr - Situación se está dando - Pasaría si no se encontrara solución o no se tomara una decisión - Necesito para encontrar una solución
POR QUÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Quiero solucionar esto - Surgió esta situación - Necesito tomar una decisión
CÓMO	<ul style="list-style-type: none"> - Podría ser esto diferente - Puedo averiguar más sobre lo que está sucediendo - Puedo involucrar a personas que son relevantes en el asunto
DÓNDE	<ul style="list-style-type: none"> - Surgió esta situación

	<ul style="list-style-type: none"> - Hace impacto o dónde afecta - ¿El dónde importa? ¿Por qué?
QUIÉN	<ul style="list-style-type: none"> - A quién intento complacer con esto - A quién le importa o afecta esta situación - Estaría o está involucrado (opiniones, acciones, ayuda) - Necesita ser informado
CUÁNDO	<ul style="list-style-type: none"> - Se originó esta situación - Necesitamos tomar acción - Tiene que estar resuelto

Responde estas preguntas, una vez que lo hayas hecho, tendrás un panorama más amplio que te permita decidir de la manera más objetiva posible.

Hoja de trabajo para tomar decisiones:

Dilema:					
Fecha:				Necesito decidir para esta fecha:	
Grado de importancia	Trivial	Poco importante	Medianamente importante	Muy importante	Urgente
Nivel de indecisión	Totalmente indecisa	Muy indecisa	Medianamente segura	Segura	Totalmente segura
Lo mejor que podría pasar					

Lo peor que podría pasar	
Lo que mi intuición me dice (corazonadas)	Pros y contras
	+
	-
	+
	-
	+
	-
	+
	-

Conclusión según mi intuición	Conclusión racional

Decisión:

Pasos a seguir:

Desarrollo de habilidades para tolerar situaciones de estrés (rumiando pasado y futuro)



Pocas veces (desgraciadamente) nuestra cabeza está en el momento presente. Muchas de las situaciones que nos provocan estrés en el aquí y el ahora, son pensamientos que nos trasladan al pasado o que nos proyectan al futuro: aquella vez que no dije las palabras correctas o que erré la decisión; el quemante “qué tal si... me corren del trabajo, se acaba la buena racha, tengo un accidente... etc. Todas cosas que no existen, porque ya sucedieron o no han sucedido, que sin embargo nos quitan la paz.

Rumiamos una y otra vez los hechos del pasado o del futuro y nos quedamos atrapados en espirales de pensamientos recurrentes y obsesivos que en realidad no sirven de nada, porque no hay nada que hacer en un tiempo que no existe, sólo podemos actuar desde nuestro presente.

Este ejercicio está diseñado para que canalices de forma productiva esa energía que te proyecta a un tiempo pasado o futuro y te saque de ese rumiar estresante e inútil:

Hoja de trabajo: Mejora el momento

1. Cuando estés rumiando sobre el pasado:

- a) Recuerda y enlista situaciones de las que te sientas orgulloso porque lograste algo importante o bueno.

- b) Recuerda y enlista personas y situaciones de tu pasado que hayan sido buenas y/o amables contigo

- c) Describe a detalle tu "lugar seguro" (sitio real o imaginario donde te sientes seguro y en paz)

-FLASHBACKS:

Cuando te sorprenda un flashback (recuerdo súbito de una situación pasada que te roba la paz) imagina cada recuerdo: -Estando aprisionado dentro de un globo y cuando revientas el globo, el recuerdo explota.

-Estando dentro de una piñata. Cuando rompes la piñata: ¿qué saldría de

ahí? _____

-Imagínate encogiendo las memorias que llegan a tu cabeza, entonces la recoges y las colocas en una pequeña caja, una botella o quemándolas.

-Imagina que cambias los colores de las imágenes a blanco y negro - Visualiza las imágenes desenfocadas o al revés.

-Imagina las escenas bajando el volumen.

- Visualiza que estás rodeado por la policía o cualquier fuerza que haga entrar en control este recuerdo y haz que las cosas sucedan en tu cabeza de la forma en la que tú hubieras querido que sucedieran. ¿A quién llevarías contigo y qué harían en esa situación?

2. Cuando estés rumiando sobre el futuro:

a) Juega con el “qué tal si...” positivo

- ¿Qué tal si _____ (algo bueno) pasara?
- ¿Qué tal si _____ (todo resultara mejor de lo que esperaba)?
- Pregúntate ¿qué puedo hacer hoy desde mi realidad y posibilidades?, ¿Qué es necesario hacer? Deja ir los imposibles.

b) Imagina que eres un súper héroe, capaz de hacer que las situaciones que vives sean favorables:

- ¿Cuáles serían tus súper poderes?

- ¿Qué nombre tendrías?

-¿Qué tipo de disfraz usarías?

-¿Qué pasaría si exageraras y extendieras la catástrofe de cosas que tu mente te está diciendo que pueden pasar, aumentando detalles cómicos y tontos a la historia? ¿Cómo quedaría?

Descríbela:

-¿Qué pasaría si tu fantasía más grande y maravillosa se hiciera verdad?

*Fuente: Gloria Welchel. LPC.

Elisa Valenzuela 

Psicóloga - Life Coach



 Cel. 2225.46.31.50

 25 pte. 502-3 altos. Col. Chulavista

 Facebook: @elisalifecoach

elisavlifecoach@outlook.es

www.elisalifecoach.com

.....