

UN ESTILO PARA VIVIR. APRENDIENDO A CUIDARME



Elaborado por:

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Ps. Ramsés Melo Moscoso
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director del Medio Estudiantil
UMNG

(Guía No. 8)



CON CARIÑO PARA:

Personal administrativo, cuerpo docente,
estudiantes de la Universidad Militar
Nueva Granada y allegados a este
contexto educativo (familiares, amigos,
Parejas, hijos, entre otros).

Esta canción es para ti:

Remamos

Kany García, Natalia Lafourcade

<https://youtu.be/hug1NLbLymM>

*LaUniversidad
QueTodos
Queremos*



**“Escucha
con la intención
de comprender
y no con la
intención de
responder”.**

-Stephen Covey

No sé cómo expresar lo que siento cuando estoy molesto, me malinterpretan, digo cosas que no quiero decir y lastimo a las personas cuando no quiero hacerlo.

La solución: Vamos a Comunicarnos efectivamente

¿QUÉ ME HIZO EXPLOTAR EMOCIONALMENTE?

Saca un momento para pensar en todo lo que ha transcurrido en este camino desde que el confinamiento y el aislamiento preventivo social llegó a ser parte de nuestras vidas, reflexiona y da paso al recuerdo de aquellas situaciones en las que te sentías estresado, con angustia, temeroso, irritado o aburrido, esos momentos en los que no nos sentíamos escuchados, en los que la comunicación y las formas de expresión se redujeron a una pantalla afectando incluso el sentido de lo que queríamos decir.

Sabemos que nos es fácil comunicar lo que pensamos y traducir en palabras nuestros más profundos sentimientos, resulta difícil para unos y fácil para otros; a tal punto, que nos cuesta identificar lo que sentimos, para poder expresarle a otros qué es lo que nos pasa; solo sabemos que sentimos más cansancio de lo usual, falta de deseo por las cosas que nos agradaban como si cada vez se nos agotaran las posibilidades de quehacer dentro de la casa.

Sin duda, la necesidad de comunicarnos con los demás está hoy más latente que nunca, siempre pensando en cómo expresarnos, en cómo poder decodificar una emoción, una incomodidad o una alegría en un mensaje claro y no interrumpido por la ausencia de factores importantes en el uso del lenguaje como la conducta no verbal y la expresión corporal que no están presentes en un mensaje de texto o en un correo electrónico.

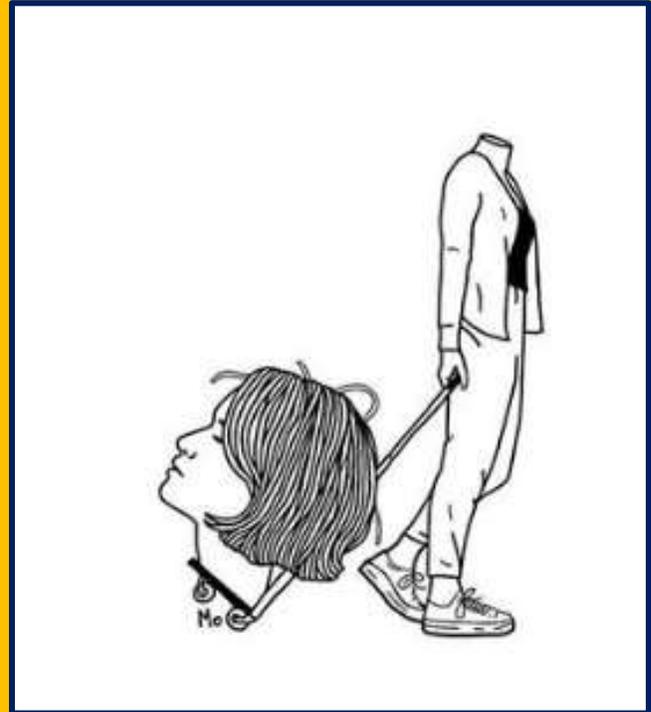
Hoy queremos decirte que la valentía y la esperanza que te han acompañado en estos meses, harán parte de una experiencia de vida que nos ha llevado a darnos cuenta que la comunicación efectiva puede ser un salvavidas en este mar de situaciones inciertas y cambiantes.

La conexión con los seres humanos causa un efecto positivo en nuestro bienestar personal, que el contacto físico es una fuente de energía y que más allá de la actividad que se realice, lo que más cobra valor es el poder compartir con el otro; que ante la adversidad, ante la mordedura de la soledad, una sonrisa, un abrazo, una mano en el hombro son medicina, que algo tan esencial como la comunicación, puede ser el puente para solucionar un problema, para poder conectarnos con los demás no de una forma superficial, que a pesar de las distancias podemos transmitir pensamientos, emociones, sentimientos y demás aspectos inherentes al ser humano.



Exploté emocionalmente cuando...

1. Me sentí excluido.
2. Me sentí impotente.
3. Me sentí frustrado.
4. Me sentí excluido.
5. Me sentí desconectado.
6. Me sentí regañado.
7. Me sentí olvidado.



8. Me sentí descuidado.
9. Me sentí ignorado.
10. Me sentí solo.
11. Me sentí deshonesto.
12. Me sentí mala persona.
13. Me sentí inseguro.
14. Me sentí poco amado.

Exploté emocionalmente cuando...

15. Me sentí atrapado.
16. Me sentí controlado.
17. Me sentí manipulado.
18. Sentí que no era justo.
19. Sentí falta de pasión.
20. Sentí que no podía hablar.
21. No me sentí escuchado.

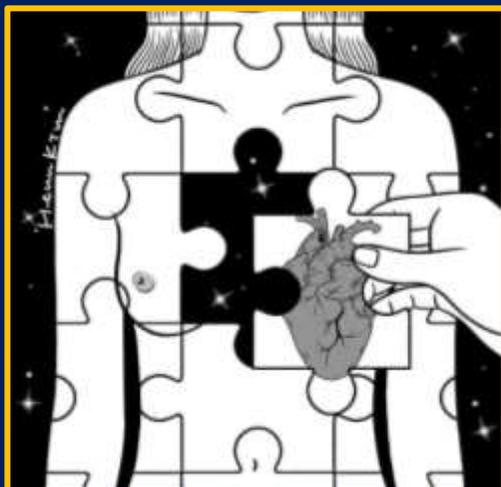


“Solo durante los tiempos difíciles es donde las personas llegan a entender lo difícil que es ser dueño de sus sentimientos y sus pensamientos.”

-Antón Chéjov

¿Es necesario hablar sobre mis emociones?

Socializar tus emociones te ayudan a...



1. Comunicar tus estados afectivos y expresar tu estado de ánimo.

Facilitan la interacción social y sirven para que el resto de personas de tu entorno, puedan predecir tu comportamiento, así como nosotros el suyo.

2. Indicarle al receptor que no es un momento apropiado para discutir un tema en particular y ayuda a clarificar los motivos por los cuales actuaste de una forma específica sin que te juzguen.



3. Que los demás puedan comprender tu situación y te retroalimenten con empatía.

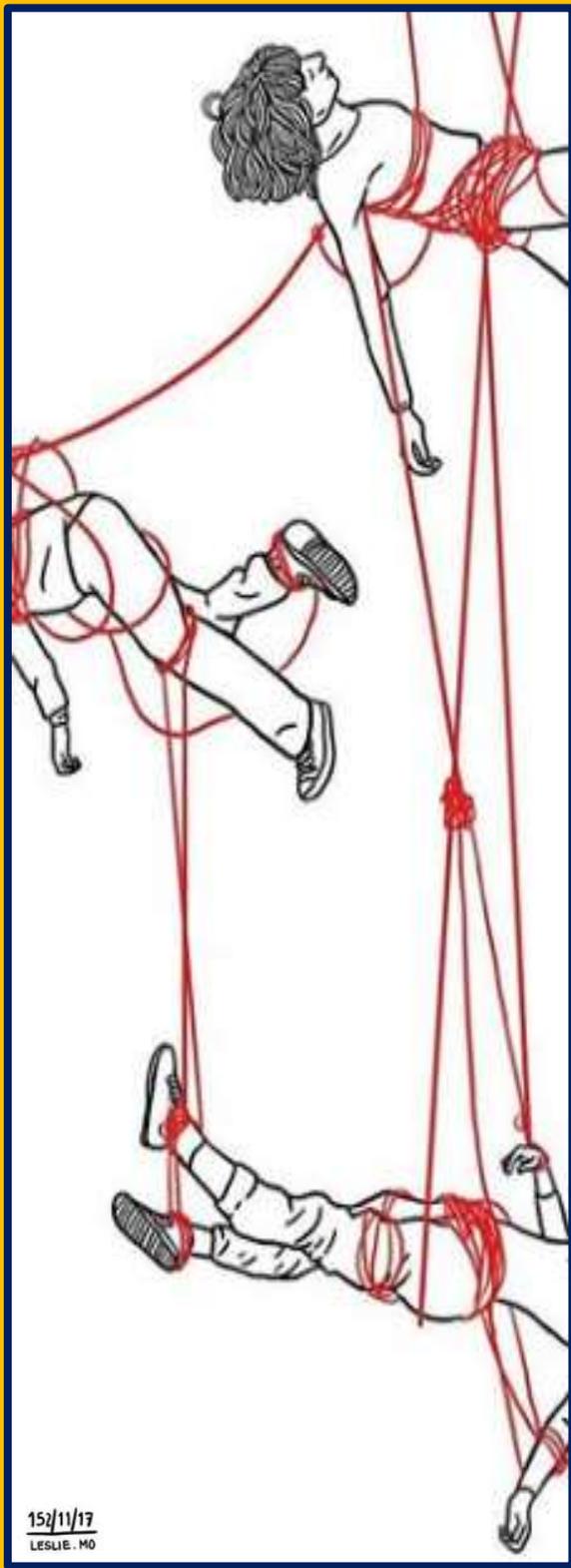


No tendremos el mejor resultado si seguimos diciendo una cosa cuando nuestra intención era totalmente lo contrario. **¿Qué solución encontrarás?**

Si es complejo emitir un mensaje y hacernos entender cara a cara, donde podemos recibir una retroalimentación inmediata por ese receptor, imagínate cuanto más lo es transmitir un mensaje por WhatsApp, correo electrónico o mensaje de texto.

El secreto está en transmitir directamente lo que sentimos sin ser ofensivos.

Pero... ¿si me enredo y termino metiendo la pata?

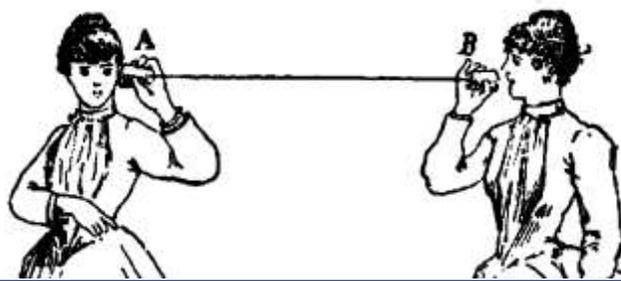


Lo sabemos... en ocasiones los intentos por solucionar un conflicto, solo consiguen empeorarlo.

Recuerda: la solución no está en cortar el hilo, ni mucho menos en dejar perder la relación...

¡hay que desenredarlo!, comunicación efectiva para todo y para todos.

Una palabra a tiempo, en el momento justo y con la claridad que se requiere en el aspecto verbal y emocional, pueden cambiar las cosas.



... ¿y si ya no hay nada que hacer?

No es necesario decir todo lo que pasa por nuestra cabeza.

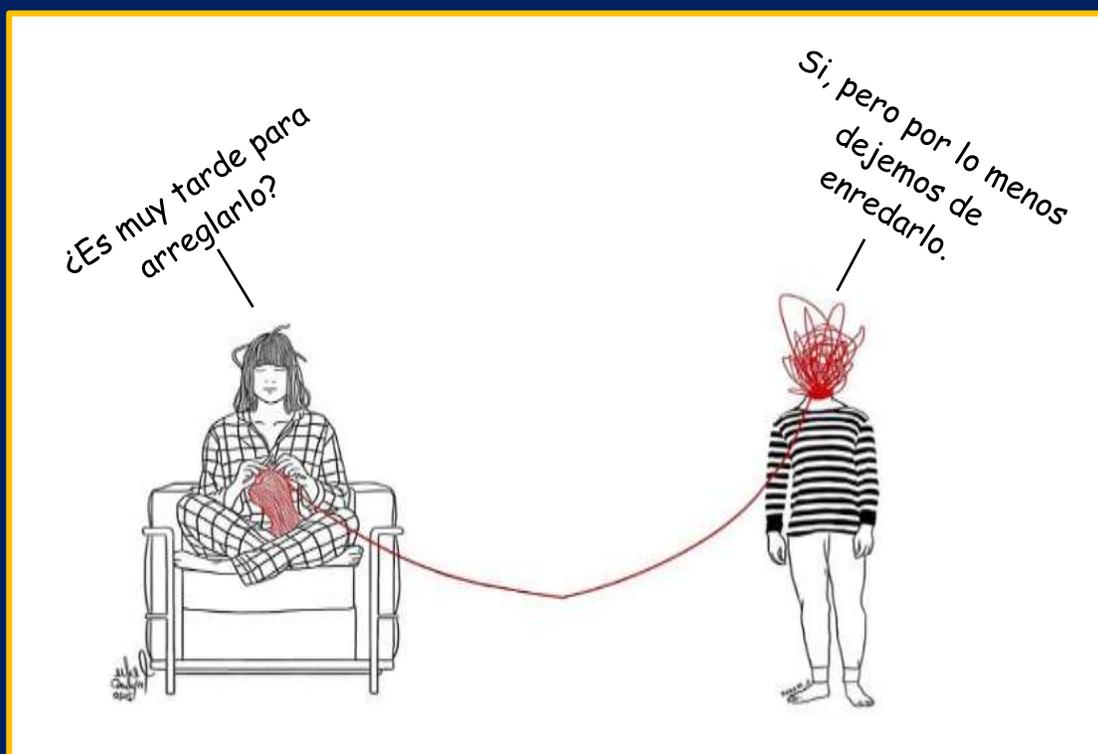
Debemos elegir las palabras, el tono y el escenario.

La vulnerabilidad hace parte de nuestras fortalezas y esta nos permite cuidar más del otro y cuidarlos como a nosotros mismos.

Por eso es auto protector que, así como elegimos el momento, el lugar, las palabras y el tono, para expresarnos, también identifiquemos las personas a las que podemos mostrar vulnerabilidad.



Ten presente que incluso cuando ya es tarde para arreglarlo, siempre se está a tiempo para dejar de estropear lo que queda.



Si te interesa saber cómo mejorar esto, estas en el lugar correcto...



... ¡vamos!, pasa la hoja

APRENDAMOS SOBRE HABILIDADES DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL

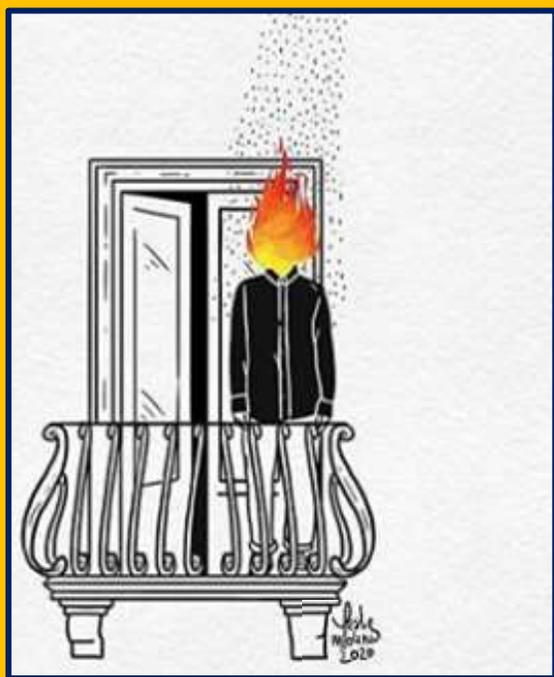
¿Y para que nos sirven las habilidades de efectividad interpersonal?

PARA VOLVERTE HÁBIL EN CONSEGUIR LO QUE QUIERES Y QUE LOS DEMÁS TE DEN LA AYUDA QUE NECESITAS.



- ✓ Lograr que otros tomen tus opiniones seriamente.
- ✓ Decir NO efectivamente a peticiones no deseadas.
- ✓ Saber solicitar de una forma asertiva una ayuda y lograr que los otros entiendan con claridad tu petición.

PARA CONSTRUIR RELACIONES SANAS Y FORTALECER LAS RELACIONES ACTUALES



- ✓ No dejar que las heridas y los problemas crezcan.
- ✓ Usar las habilidades interpersonales para evitar problemas.
- ✓ Reparar las relaciones cuando sea necesario.
- ✓ Resolver conflictos antes de que se vuelvan abrumadores.
- ✓ Encontrar y construir nuevas relaciones.
- ✓ Terminar con las relaciones que no tienen esperanza.

¿Y qué hay de los obstáculos?

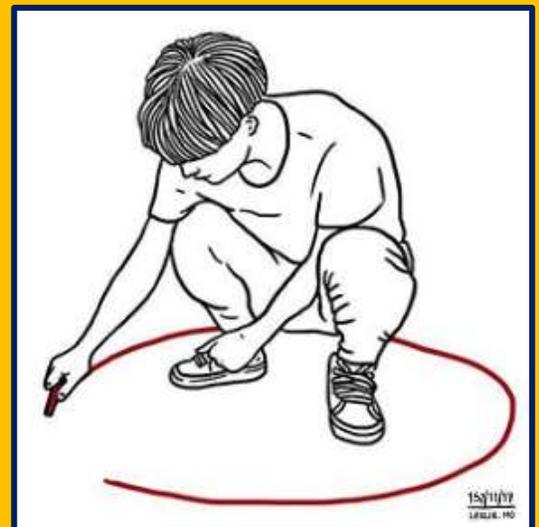
¿NO SABES LO QUE QUIERES Y TUS EMOCIONES SE INTERPONEN?



- ✓ Tienes las habilidades, pero no puedes decir qué es lo que realmente quieres de la otra persona.
- ✓ No sabes cómo equilibrar tus necesidades con la otra persona.
- ✓ Pedir mucho Vs. No pedir nada.
- ✓ Decir no a todo Vs. Ceder a todo.
- ✓ Tienes las habilidades, pero tus emociones (enojo, orgullo, desprecio, culpa) controlan lo que haces.

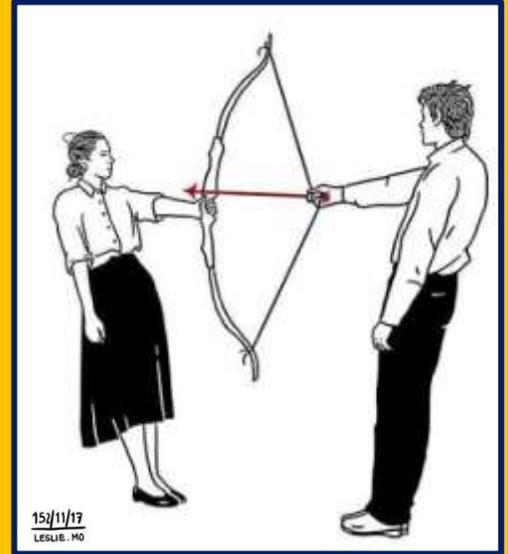
¿OLVIDAS TUS METAS A LARGO PLAZO PARA RESOLVER ASUNTOS A CORTO PLAZO?

- ✓ Pones tus necesidades inmediatas por encima de tus metas a largo plazo y te olvidas del futuro en ese momento.
- ✓ Las preocupaciones por las consecuencias negativas de pedir lo que quieres o decirle no a alguien, se interponen de manera efectiva.
- ✓ Creer que no mereces lo que quieres hace que continúes insistiendo.
- ✓ Creer que otros no merecen lo que quieren te hace inefectivo.

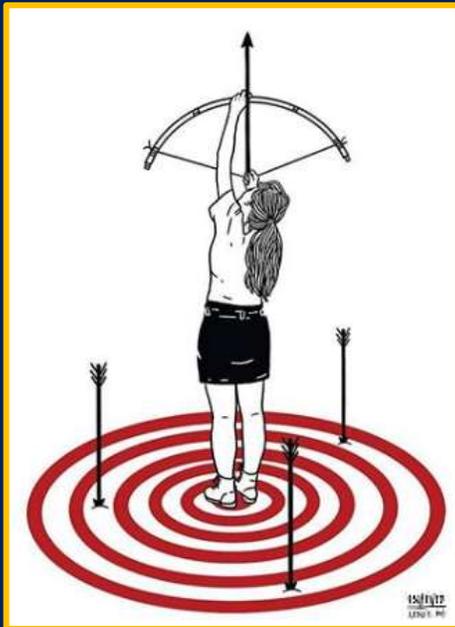


MITOS QUE SE INTERPONEN EN LA EFECTIVIDAD INTERPERSONAL

- ✓ Si pido algo se pondrá en evidencia que soy frágil.
- ✓ Tengo que saber si una persona va a decir que sí antes de pedir lo que necesito.
- ✓ Si pido cosas para mí es algo malo, atrevido, egoísta de mi parte.
- ✓ Siempre debería estar dispuesto a sacrificarme por los demás.
- ✓ El problema está en mi cabeza, si pudiera pensar diferente no tendría que molestar a nadie.



MITOS QUE SE INTERPONEN EN LAS RELACIONES Y EN MI AUTO - RESPETO

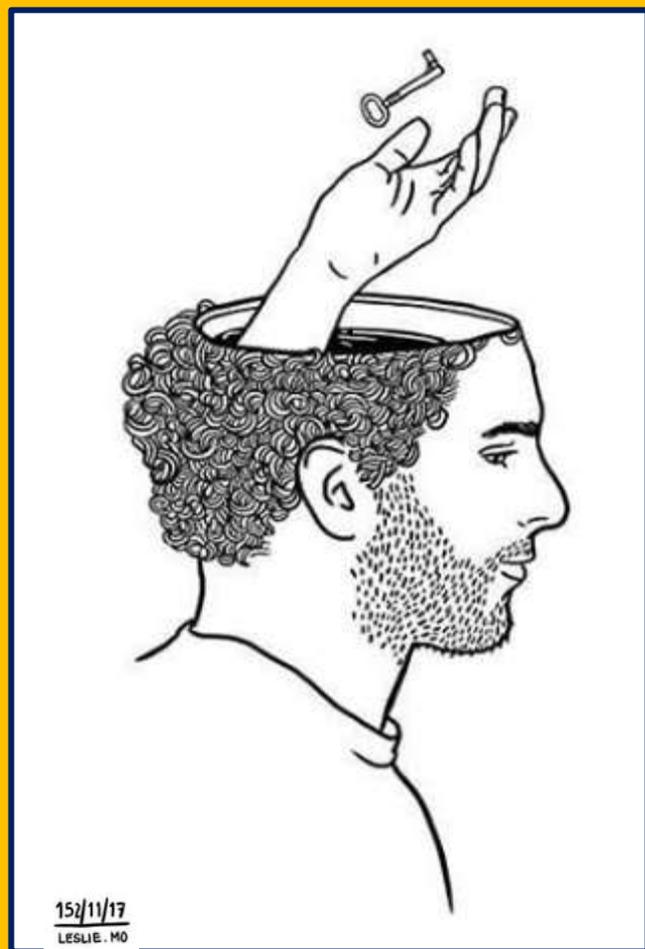


- ✓ Los demás deberían saber que su comportamiento hiera mis sentimientos, sin tener que decírselos.
- ✓ No debería tener que negociar o esforzarme en conseguir algo que quiera.
- ✓ Otras personas deberían preocuparse por hacer más por mí.
- ✓ Conseguir lo que quiero y cuando lo quiero es lo más importante.
- ✓ No debería ser amable o cortes con alguien que no lo es conmigo.

“La forma en la que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas”.

- Anthony Robbins

COMUNICACIÓN EFECTIVA



1. ¿Cómo quiero que los demás se sientan con respecto a mí después de pasar un tiempo juntos?
 2. ¿Qué tengo que hacer para tener o mantener una buena relación de cualquier tipo?
- ✓ **Sé efectivo en tus objetivos.**
 - ✓ **Sé efectivo en tus relaciones.**
 - ✓ **Sé efectivo en tu auto – respeto.**

PAUTAS PARA SER EFECTIVO EN TUS OBJETIVOS

Una forma de recordar estas habilidades es con el acróstico del **GRAN SER**.

G

GANANCIA: De forma anticipada refuerza (recompensa) a la otra persona al explicarle qué ganará si consigues lo que quieres o necesitas. Si es necesario, **también aclárale las consecuencias negativas si no lo consigues.**

R

RECIPROCIDAD: Propón soluciones al problema y pide que te propongan otras soluciones. Reduce tu petición. Di no, pero ofrécete a hacer otras cosas o a resolver el problema de otra manera. **Enfócate en lo que funcionará.**

A

AFIRMACIONES: Afirma lo que quieres o di claramente NO. No asumas que los demás descubrirán lo que quieres. **Recuerda que los demás no pueden leer tu mente.** "Realmente me gustaría que me llamarás cuando vayas a llegar tarde".

N

NOMBRES: Nombra tus sentimientos. **No supongas que la otra persona sabe cómo te sientes.** "Cuando llegas tarde a la casa, me preocupo por ti". Utiliza frases como "Quiero" en lugar de "Deberías", "No quiero" en lugar de "No deberías".

S

SEGURIDAD: Muéstrate efectivo y competente. Usa un tono de voz y una postura corporal que reflejen seguridad; **haz un buen contacto visual. Sin tartamudear, susurrar, mirar al suelo, retroceder.** Sin decir, "No estoy seguro", etc.

E

ENFOQUE: Mantente enfocado en tus metas. Mantén tu posición. **No te distraigas. No te salgas del tema.** Disco rayado: Sigue pidiendo, diciendo que no o expresando tu opinión, una y otra vez. Solo sigue repitiendo lo mismo una y otra vez.

R

RESUMEN: Resume o describe la situación actual (si es necesario). Ajústate a los hechos. **Dile a la persona exactamente a qué estás reaccionando.** "Me dijiste que llegarías a la hora de comer, pero llegaste a las 11"

PAUTAS PARA SER EFECTIVO EN TUS RELACIONES

Una forma de recordar estas habilidades es con el acróstico del **GANA**.

G



GENTILEZA: Se amable y respetuoso.

Sin atacar verbal o físicamente. En vez de eso, expresa el enojo directamente con palabras.

Sin amenazar: Si tienes que describir las consecuencias dolorosas por no conseguir lo que quieres, hazlo calmadamente y sin exagerar. No manipules, ni uses amenazas indirectas.

Sin juzgar: Sin cuestionar la bondad de los otros, sin un “si fueras una buena persona tu...”.

Sin culpar.

Sin ridiculizar: Sin decir cosas como “no seas bobo”, sin torcer los ojos o decir “no me interesa”.

A

ATENCIÓN: Escucha con atención y muestra interés.

Escucha su punto de vista, mantén el contacto visual al hablar, mantén el respeto, no la interrumpas.

Se sensible con la petición de la persona de dejar la discusión para otro momento. Sé paciente.

N

NEUTRALIDAD: Se neutral, sonrío, di las cosas de buen modo, se diplomático. Puedes usar un poco de humor. Deja tu mala actitud en la puerta.

A

ACEPTACIÓN: Valida al otro con actos y palabras. Demuestra que entiendes sus sentimientos y pensamientos. Intenta ponerte en sus zapatos o ver las cosas desde su punto de vista, y actúa o di algo en consecuencia. Di cosas como: “me imagino que esto es difícil para ti...”, “veo que estas ocupado y...”. Busca un lugar privado si la persona se siente incómoda de hablar en público.

PAUTAS PARA SER EFECTIVO EN EL AUTORESPECTO

Una forma de recordar estas habilidades es con el acróstico del **VALE**.

V

VALORES: Rígete por tus propios VALORES.

No vendas tus valores ni tu integridad por razones que no se justifican. Sé claro acerca de lo que crees, de tus conceptos de lo moral y de la forma válida de pensar y de actuar. ¡No negocies tus valores!

A

Autenticidad: No mientas, no actúes como desvalido cuando no lo estás, no exageres o inventes excusas. ¡Se Auténtico!

L

LOGRA VALIDARTE: Recuerda validarte a ti mismo a tus sentimientos y a tus deseos, al igual que lo harías con otras personas.

E

ECUÁNIMIDAD: Sé justo contigo mismo y con los demás.

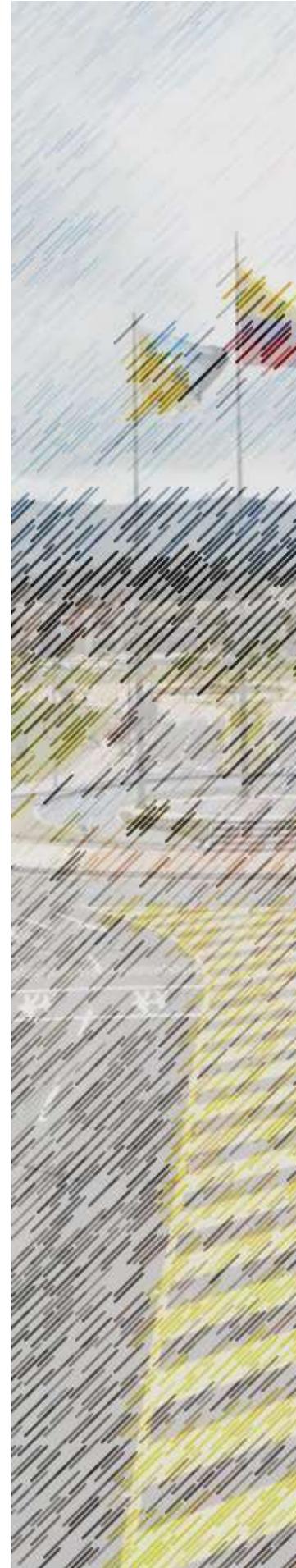
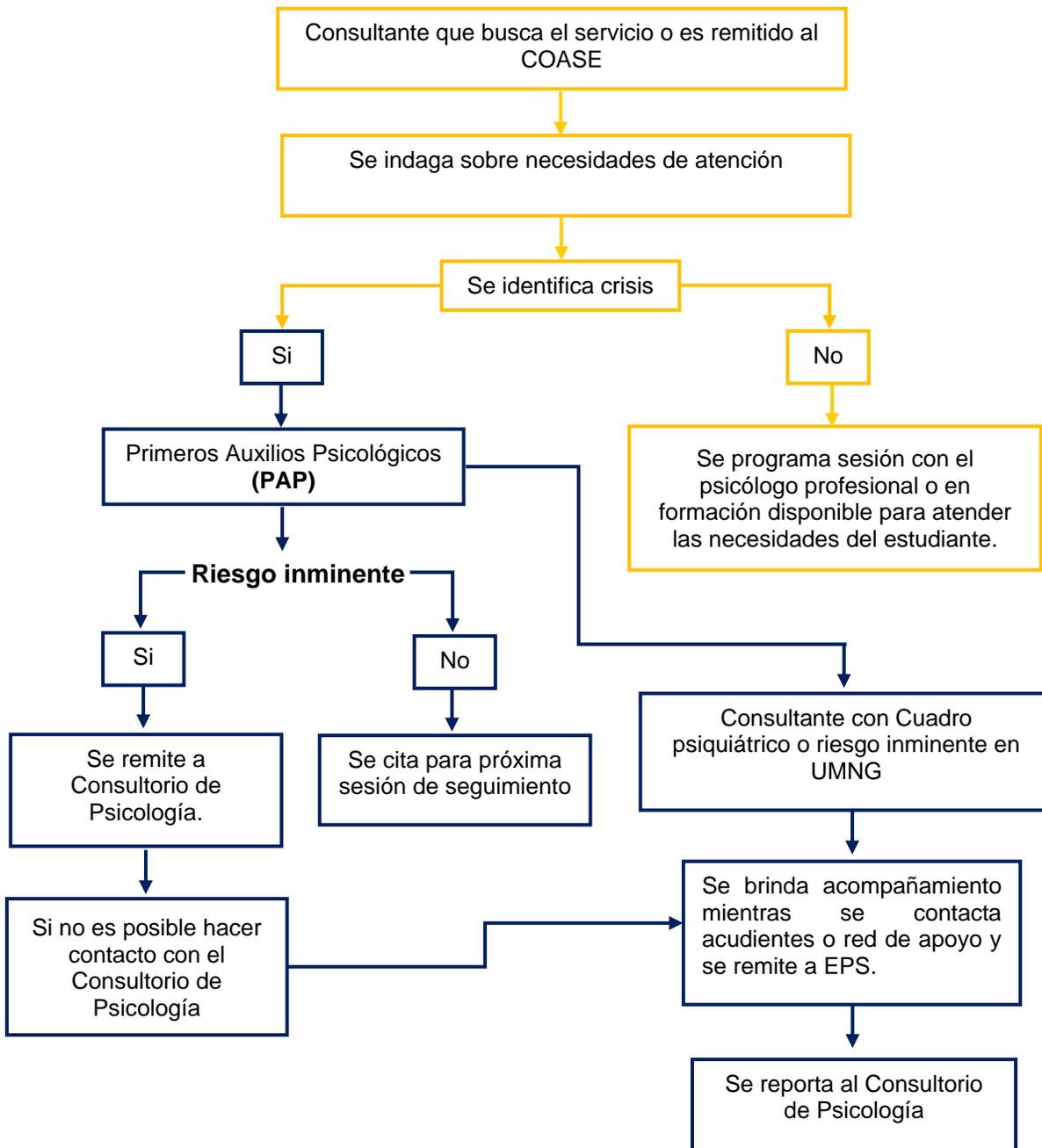
No te disculpes una y otra vez. No pidas perdón por existir o por pedir algo, no pidas perdón por tener una opinión o mostrar un desacuerdo. No te muestres avergonzado. ¡No invalides lo que es válido!

“Nadie es inútil en este mundo mientras pueda aliviar un poco la carga a sus semejantes.



- Charles Dickens

RUTA DE ATENCIÓN DE CASOS QUE SOLICITAN LOS SERVICIOS DE ASESORÍA PSICOLÓGICA



LÍNEAS DE ATENCIÓN CIUDADANA

Recuerda:



Estas líneas de atención las puedes usar en caso de presentar situaciones de violencia intrafamiliar, ideación suicida, entre otros casos de emergencia.



La salud es de todos

Minisalud

¿NECESITAS AYUDA CON EL MANEJO DE TUS EMOCIONES?

MARCA LA LÍNEA NACIONAL 192 - OPCIÓN 4



PROTEGE TU SALUD MENTAL Y #EVITAELCORONAVIRUS

 Línea 123 Línea única de emergencias Nacional. Permite acceder a todos los servicios de emergencia las 24 horas del día todos los días del año.	 Línea 106 Línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, atendido por un equipo de profesionales en psicología que brindan un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional
Línea 141 Línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Para denunciar maltrato infantil	Línea 155 Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia
Línea Púrpura Distrital. Línea destinada a la orientación psicológica o legal a mujeres víctimas de violencia. Teléfono: 01 8000 112 137 Chat de WhatsApp: 300 755 18 46	Línea 195 Línea de información de la Secretaría General. Usada para consultar acerca de medidas legales para la ciudadanía en Bogotá.
Canal de reporte COVID - 19 Correo habilitado por la UMNG para reportar posibles casos de COVID - 19 reporte.covid19@unimilitar.edu.co	Línea 122 Línea de atención de la Fiscalía General de la Nación. Destinada al reporte hechos de corrupción, informar delitos y recibir orientación.



UNIVERSIDAD MILITAR
NUEVA GRANADA

Centro de Orientación,
Acompañamiento y Seguimiento
Estudiantil - COASE



Referencias

Colectivo de Psicólogas y Momento DBT (2017) de DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition, de Marsha M. Linehan. Copyright 2015 por Marsha M. Linehan.

Imágenes tomadas de:

Leslie Molina – Artista:

https://www.instagram.com/oh_long_leslie/

<https://co.pinterest.com/pin/541557923914670784/>

<https://www.pinterest.es/pin/780319072918163637/>

Susana Ivorra – Psicóloga – Terapeuta de parejas:

<https://instagram.com/susanaivorrapsicologa?igshid=ddfo0l8y9xpk>

Raque Riba Rossy – Escritora y Artista:

<https://instagram.com/lola.vendetta?igshid=2d4gtjjzdx1>

Beatriz Torres Pardo – Psicóloga Clínica:

https://instagram.com/bea_terapia?igshid=1b5klkzfg0eqk



**¡Hey tú!, Aquí están los
medios de contacto por si
necesitas ayuda**



**CONTACTOS CENTRO DE
ORIENTACIÓN,
ACOMPANAMIENTO Y
SEGUIMIENTO ESTUDIANTIL
COASE**

Sede Villa Académica (Calle 100):
acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co

Sede Campus Nueva Granada:
acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co

Sede Medicina:
acompanamiento.medicina@unimilitar.edu.co

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Ps. Ramses Melo Moscoso
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director del Medio Estudiantil UMNG