



9a formación UpCare (04/06/2024): Evaluación del concepto "gente".

Adaptación

Aprovecho de las experiencias que provienen de sucesos negativos de la vida.

Coping: Estrategias nuevas para afrontar las dificultades

Según Progreso de Salud Psíquica, el éxito de afrontar las dificultades llega dentro de la capacidad de ser humano que administre bien cada problema y use esta experiencia para afrontar las dificultades futuras.

Dentro de esto pueden desarrollar estrategias buenas creando un tipo de inmunidad para los problemas futuros.

(Vassiliadou, 1998)

Factores que afectan las reacciones psicosociales en los estímulos del ambiente:

- Predisposición genética
- Influencias/influjos ambientales
- Comprensión personal de realidad

¿Cómo se define el afrontamiento de las dificultades?

Como un mecanismo de adaptación que promueve el bienestar y como psico-inmunológica operación que sea capaz que:

- Proteger el ser humano de hechos malos
- Que le proporcione el armamento ideal para que solucione los problemas futuros

Obstáculos para afrontar los problemas de las condiciones de la vida

- Ponderación inmadura de los problemas
- Convicciones desadaptadas



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Ponderación inmadura de los problemas

Según los modelos cognitivos las experiencias irreales conducen a ponderaciones inmaduras y por esta razón provocan reacciones patológicas como sentimientos de miedo, malestar, pena. (Beck, 1976)

Convicciones desadaptadas que están relacionadas con la disminución de las habilidades de apoyo de sí mismo:

- Expectativas no reales para una vida sin peligros
- Convicción desadaptada que los hechos malos pueden evitarse si alguien está en una situación de emergencia.
- Más de lo normal estimulación de las consecuencias negativas de un peligro
- Devaluación de las habilidades físicas del ser humano en la administración de peligros.

Desadaptados esquemas explicativos

- Hay situaciones que no puede afrontarlas
- Los problemas nuestros poco a poco se acumulan y al final nos matan
- Lo que ser alguien “adaptado” en la vida corresponde que esta vencido

Desadaptados mecanismos de defensa

Las personas que gastan mucho tiempo para conseguir de recepción de medidas (más de lo normal) de autoprotección con relación qué necesitan llegan a vivir en una situación de emergencia creyendo que de esta manera pueden comprender temprano el peligro que va a llegar.

Por otro lado , el estrés excesivo y continuo comporta resultados negativos en la salud. Lo más pequeño puede provocar problemas operativos en relación al objeto de miedo de la persona.

(Asmundson 1999)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Estrategias para un aprovechamiento de las experiencias

- Comprensión realista de problemas
- Ascenso de habilidades endógenas para afrontar las dificultades

Comprensión realista de problemas

Es muy importante que cada uno de nosotros acepte que no hay vida sin peligro y nadie no puede asegurarnos de condiciones de una vida segura. Solo en esa situación podemos desconectar de expectativas irreales y que refuercen la habilidad para sobrepasar las dificultades de la vida. (Salkovskis, 1996)

Equipo de condiciones irreales para el logro y la conservación de felicidad

- Que seas perfecto y sano para toda la vida.
- De lo que ganes y tener muchos bienes materiales
- Que denomines a los otros para siempre
- Lo logra de una garantía para toda la vida que lo que vas a desear podrá cumplir en el futuro.

Estrategias

- Probar interpretaciones nuevas y positivas de los sucesos y estrategias alternativas para afrontar las dificultades.
- Tuerza de atención en estrategias de afrontamiento contra las dificultades de otras personas, cuando se enfrentan peligros como esos que la persona quiere evitar.
- Aceptación real de que algo muy peligroso ocurre raramente en comparación con sucesos peligrosos falsos.
- Aceptación real que no es posible que desaparezcan los peligros reales
- Aceptación real que el miedo y la angustia pueden aumentar de un grado muy alto las consecuencias negativas.

Ascenso de habilidades endógenas para afrontar las dificultades

R. Lazarus (1999) examina dos categorías básicas de las técnicas para afrontar las dificultades.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Descubrimiento de una solución rápida para la solución total de problema (problem focused coping).
- Absolución de sentimientos negativos que se deben en la evaluación del problema (emotion focused coping).

Iniciativas básicas de administración y rentable de las dificultades

- Revisión real de factores y tratados de los cuales un problema ha ocurrido.
- Evaluación real de las posibilidades de reaparición del problema después de la culminación de los esfuerzos necesarios.
- Localización y registro de un “Aprovecho Escondido” que surge del problema y de una dificultad.

Control real de las consecuencias del problema

- Análisis de coste real y de las consecuencias de vida sin error de “hipergeneralización”.
- Control de las consecuencias de crítica que surge de “otros importantes”.
- Valoración de lógica coste-aprovechamiento así que determine un “proceso de aceptación de decisiones” exacto.

Control de sí mismo

La capacidad de control de sí mismo ha demostrado que es una de las condiciones básicas de adaptación y es una herramienta para afrontar contra las dificultades. (Kanfer & Karoly 1972)

Es posible que se haya debilitado la **negación ego-céntrica** de la persona tanto si de negar para afrontar los dolores y los peligros. Más que en ocasiones de luto donde los sentimientos de luto dificultan a la persona. Por esta razón el objetivo de las estrategias cuales podrían ayudar para la administración de luto no es absolución de sentimiento normal de luto pero de aumentación de control de sí mismo. (Breckenridge et al 1986)

Administración creativa de luto

- Aceptación de la responsabilidad de apoyar a los otros para que puedan sobrepasar el luto
- Aceptación de realidad que la muerte es normal



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Aceptación de iniciativa de incertidumbre de vida
- Comprensión de que la vida ha dado a los seres humanos con habilidades superación de los más duros sucesos
- Esfuerzos de aceptación de “eliminación” posible de “ausente otro” con respeto y no de compasión

Para las personas de “**síndrome de adaptación**” o “**ideas de suicidio**” es la única solución la receta médica

Estrategias para el tratamiento creativo de pérdida

- Activación de mecanismos creativos físicos con el resultado de consecución de un objeto.
- Reconocimiento de beneficio que pueda resultar de los cambios de tratados.
- Estimación de beneficio que resulta de un creativo tratamiento de luto.
- Reconocimiento de valor de las habilidades para el descubrimiento de soluciones alternativas
- Aceptación real de iniciativa “nunca para siempre”
- Desarrollo de las posibilidades para la extracción de satisfacción de “el viaje a Ítaca” y no de existencia de peligros

La frase “el viaje a Ítaca” significa la experiencia de “viaje” a dirección de objeto que alguien ha definido

Estrategia para una orientación creativa de los sentimientos de desvalorización

- Aprovecho de la oportunidad para el reconocimiento de errores posibles para el mejoramiento de estrategias.
- Evaluación de crítica de una mirada verdadera aunque sí que proviene de importantes “otros” para que comprenda si la crítica es justa o injusta.
- Comprensión creativa del valor de la crítica como una oportunidad de cambio si es justa.
- Comprensión creativa crítica como oportunidad de mejoramiento de otras habilidades.
- Aprovechamiento de la oportunidad de producción de talentos físicos como adaptación, creatividad etc.
- Avance de habilidades físicas de tolerancia de la persona a medio de “aceptación digna” de crítica.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



El concepto de comunicación

El apoyo es necesario si se proporciona de sí mismo o si de su entorno (apoyo social) ambos dependen de que como las personas comunican con el resultado que intercambien con eficacia comportamientos apoyables. Esto necesita habilidades concretas las cuales se relacionan con el desarrollo de la persona (Infante et al 1996, Hergi et al 1994) para el logro de una comunicación armónica.

- Que elija los pensamientos rentables y las que puedan ser útiles para la evaluación
- Que reconozca qué tipo de apoyo necesita de los otros
- Que descubra si el apoyo es necesario
- Que descubra que tipo de apoyo pueden dar a los otros
- Que pida el apoyo de una manera clara y amable
- Que comprenda el tipo de apoyo quieren a los otros de el
- Que decida si es capaz apoyar a los otros
- Que ofrezca su apoyo que los otros necesitan de discreción
- Que da apoyo sin esperar algo
- Que esfuerce avanzar sus habilidades para que ofrezca un apoyo efectivo

Evaluación de adecuación de los tratados para la prestación y aceptación de apoyo

Pasos:

- Fijación de las necesidades y obligaciones de los otros cuales quizá impidan la prestación o de aceptación de apoyo
- Evaluación de los antecedentes teniendo en cuenta el resultado
- Un plan concreto de apoyo

Limitaciones:

- La prestación de apoyo se basa en la aceptación de los otros
- El objetivo de lo cual se presta el apoyo y los bienes posibles no son comprensibles sin no la hemos aceptado de inicio o no son reales

Factores que se relacionan de la disminución de efectividad de la comunicación

- Negativos esquemas cognitivos
- Comportamientos impedimentos
- Lucros refutados
- Diferencias de civilización



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Diferencias personales
- Dificultades psicológicas

Obstáculos a la prestación de apoyo recíproco

- Desadaptados conocimientos sociales
- Factores que se relacionan de una comunicación falsa

Desadaptados conocimientos sociales

Promueven el aislamiento y no ayudan las relaciones entre los hombres que viven en una sociedad.

Ejemplos:

- “Lo que seas acertado en la vida no significa que no tienes la necesidad de apoyo.”
- “ Antes debes coger apoyo y después lo das”
- “ Si alguien ayuda a los otros ,los otros lo explotaran”
- “No debes perder si ayudas a los otros”
- “Debes coger más de lo que das a los otros”

Factores que se relacionan de una comunicación falsa

- Desadaptada representación cognitiva del “mundo”
- Motivaciones negativas o posiciones que se atribuyen de “ otros”
- Declinación de persona que sea suspicaz
- Modelos desadaptados de comportamiento social
- Ausencia de la manera que los seres humanos impresionan sus pensamientos y sentimientos
- Eliminación de esfuerzos de una persona para localizar y dibujar una imagen para el lucro común.
- Comprensión a los otros como amenazas o adversarios
- Desadaptada administración de las dificultades de las relaciones

Estrategia para el éxito de un prestación armónico de apoyo recíproco

- Evaluación de destrezas positivas de comunicación
- Promoción de destrezas positivas de comunicación



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Evaluación de destrezas positivas de comunicación

- **Autocomprensión real:** Tasas internas y predisposiciones que recomiendan el sector para el logro de destrezas de comunicación (Shaw 1997).
- **Autoevaluación real:** Estimación y quizás graduación de los conceptos positivos de la personalidad.
- **Auto-crítica creative.**
- **Autonomía de pensamiento:** Evitación de expectativas desadaptadas y comportamientos heterónimos.
- **Absolución de dependencias:** requiere madurez y operaciones cognitivas y una situación psíquica sana. (Horwitz & Scheid 1999)
- **Críticas evaluadas que se forman en base de los menos alteraciones de la vida real.**
- **Desarrollo de desadaptados esquemas explicativos.**
- **Obtención de positivos esquemas cognitivos.**
- **Control cognitivo de los esquemas explicativos:** control continuo para encontrar una solución.
- **Una imagen falsa mínima por el cambio de informaciones:** falseamiento mínimo y presentación concreta.
- **Comprender los sentimientos de los otros.**
- **Localización y fijación de lucro común:** Estimación de necesidades verdaderas.
- **Comprender el hecho como consecuencia de una crítica objetiva es una obra muy difícil.**
- **Afrontación creativa de las dificultades:** En una situación de una inmunológica psíquica cual será muy útil para los problemas futuros.



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- **Bienestar psíquico:** La familiarización de la persona con los esquemas cognitivos positivos, la evaluación positiva y el uso de las experiencias que provienen de las dificultades de la vida.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477