

QUINCENARIO REDactores.

17° Edición



COMO ADAPTARNOS
ANTE LA
PANDEMIA



FUNDACIÓN

CÁLMA

ÍNDICE

1pág	Presentación.
2-3pág	Hipocondría, en tiempos de pandemia
4-5pág	Fatiga pandémica
6-7pág	Parejas en pandemia
8-9pág	La discriminación racial y sus consecuencias
10-12pág	Un círculo que nunca va acabar: Violencia de género
13-14pág	Construcción de escaleras en San Juan de Lurigancho



15-16pág	Charla en la Universidad José María Arguedas
17-18pág	Trabajadores en tiempos de pandemia
19-20pág	El sentimiento del miedo
21-23pág	¿Qué es la violencia intragénero?
24-26pág	Qué es la indiferencia aprendida
27-28pág	Síndrome de diógenes
29-30 pág	Aporte de los animales a la salud
31-33 pág	Descubre como son las personas no empáticos
34-35 pág	Vulnerabilidad

36-37pág	Invitación, entre voluntarios y voluntarias
38-40 pág	Principios de la disciplina positiva en el aula
41-42 pág	Personalidad anancástica
43-45 pág	Resiliencia, el arte de recomponerse ante la adversidad
46-47 pág	¿Cómo salgo de las redes por un chantaje?
48-51 pág	¿Eres una persona altamente sensible?
52-54 pág	¿Qué es el vínculo del apego?
55-56 pág	La proyección como mecanismo de defensa
57 pág	Agradecimientos



FUNDACIÓN

CÁLMA

FUNDACIÓN

CÁLMA

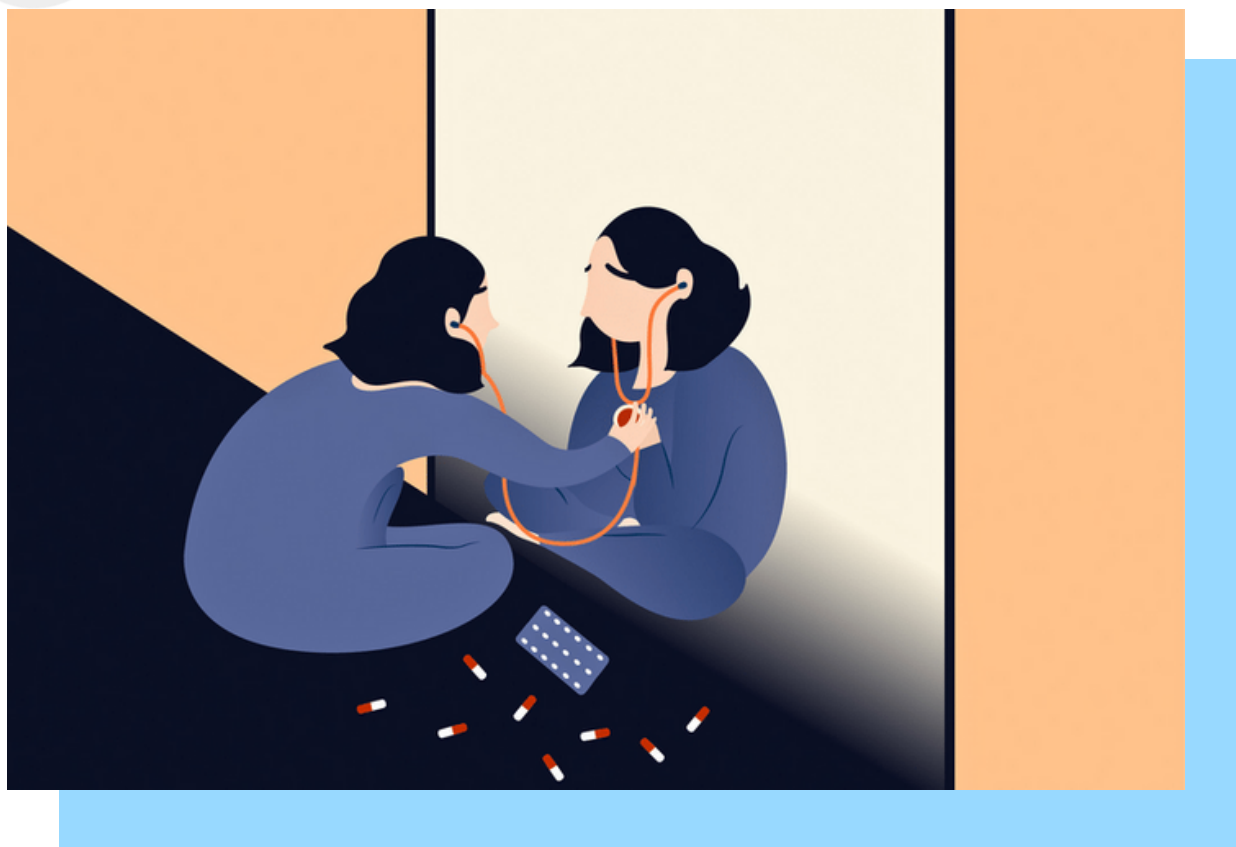


Fundación CALMA

Te presentamos nuestro nuevo quincenario REDactores, donde te mostraremos el gran trabajo que realizamos, el cual es posible gracias a ti. Semana a semana trasladamos tus donaciones a cientos de niños y familias enteras, convirtiéndose así, en una señal de esperanza.

Agradecemos el apoyo que nos estas brindando en estos momentos de Emergencia Sanitaria y poder permitirnos ayudar a personas con escasos recursos.

HIPOCONDRIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA



Es natural sentirse estresado o ansioso durante una pandemia causada por la COVID 19. Sin embargo, si estos sentimientos se vuelven obsesivos e irracionales, puede ser hipocondría, una condición que puede afectar seriamente su salud mental.

El "trastorno de ansiedad" o hipocondría es un trastorno mental en el que una persona cree de forma irracional y obsesiva que tiene o desarrolla un problema de salud grave.

LAS OBSESIONES COMUNES CON LA HIPOCONDRIA Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD INCLUYEN:

- ✓ La idea de que la tos debe ser un signo de una afección grave como la COVID-19.
- ✓ Estar atento a los síntomas de la enfermedad.
- ✓ Solicitar múltiples visitas al médico o llamarlos constantemente, generalmente el mismo día o por el mismo motivo.
- ✓ Evitar ciertos objetos, como las manijas de las puertas, si están sucios.
- ✓ Realizar exámenes médicos constantemente e ir repetidamente a centros de salud en busca de signos de enfermedad.
- ✓ Evitar a visitar a un médico por temor a ser diagnosticado.

Una de las principales dificultades que favorecen la aparición de conductas hipocondríacas es el funcionamiento de nuestra atención. Todos experimentamos tipos de sensaciones en nuestro cuerpo todo el tiempo.

Estas sensaciones pueden ser aún más llamativas o intensas si se dan determinadas circunstancias como, por ejemplo, falta de sueño, cambios bruscos en nuestro patrón de actividad y ejercicio físico, pasar mucho tiempo frente al ordenador, tener un poco de frío o cualquier otra condición menos importante.

FATIGA PANDÉMICA

La fatiga pandémica es un concepto establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que se refiere a la respuesta a medidas y restricciones a largo plazo en respuesta a la pandemia causada por la COVID-19. El Dr. Mauricio Droguett, psiquiatra de Clínica Las Condes, explicó: “Con el tiempo, cuando se mantienen estas medidas necesarias para cuidar la salud de las personas, eventualmente conducirán al agotamiento”. Los expertos aseguran que la fatiga pandémica puede manifestarse como fatiga.”

En este caso, el médico enfatizó que el peligro es que este agotamiento hará que las personas se cuiden menos, reduzcan el uso de mascarillas, no respeten el aislamiento y se laven menos las manos, lo que aumentará las probabilidades de infectarse. “Ahora estamos en el verano, y tal vez las vacaciones no sean como esperábamos. Este hecho aumentará esta frustración y traerá cuadros como angustia, tristeza, irritabilidad y la aparición de síntomas. Esto puede significar fatiga frente a la pandemia. Natural reacción”, dijo.



EL DR. MAURICIO DROGUETT RECOMIENDA LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA AFRONTAR MEJOR LA FATIGA PANDÉMICA Y SUS CONSECUENCIAS



Limite la cantidad de noticias que escuchamos.



Crea nuevas actividades y rutinas para compartir con la familia.



Cuida nuestro cuerpo. Esto incluye cuidar nuestra alimentación, cuidar las horas de sueño y mejorar la actividad física.



Incluir estrategias para reducir el estrés en nuestra rutina: Aquí lo fundamental, además del descanso, es buscar actividades que nos hagan disfrutar con nuestros seres queridos para aliviar el tiempo que estamos encerrados.



Manténgase en contacto con otras personas. Es fundamental mantener una conexión frecuente; Esto puede ser por teléfono, correo electrónico, reunión a través de canales de transmisión, etc. Reduce la sensación de soledad y encierro.



Es importante saber que estos sentimientos son naturales y normales. Reconoce nuestros sentimientos. Negar lo que estamos sintiendo supone un doble esfuerzo y no nos permite hacernos cargo de esas emociones.



Trate de pensar positivamente. Por ejemplo, cambie la idea de contención por el concepto de cuidado. Nosotros nos cuidamos y nos ocupamos del resto y esta situación no será para siempre.



PAREJAS Y EL CONFINAMIENTO

Estamos viviendo algo inusual desde el ámbito individual, social, familiar y de pareja debido a la pandemia producida por la COVID-19 y las medidas impuestas por el Gobierno de permanecer confinados en casa por un tiempo prolongado. Son muchas las consecuencias derivadas de este confinamiento y las relaciones de pareja se están viendo afectadas en muchos niveles.

Se presentan muchos días de mucha responsabilidad individual y de tener que lidiar con un malestar que puede ir variando día a día. Son numerosas las parejas que están coexistiendo durante esta cuarentena por el coronavirus y que se preguntan cómo cuidar la relación de pareja en este contexto que nadie preveía. Venimos en su mayoría de pasar sólo horas al día juntos, invirtiendo cada uno la mayor parte de sus horas en sus quehaceres y algún tiempo del día en la relación de pareja, ahora de manera no elegida hay que estar 24 horas confinados juntos.



CONSEJOS PARA AFRONTAR LA CONVIVENCIA



- *Tener un rincón en casa para sí mismo, donde poder retirarse en los momentos en los que lo necesite.*
- *Tratar de llevar dentro de casa, todo lo posible, lo que tenía fuera (trabajo, estudios, ejercicio o proyectos en general).*
- *Buscar momentos para estar juntos y conservar nuestra intimidad individual.*
- *Repartir las tareas de casa de manera equilibrada.*

A nivel emocional puede ser complejo. Después de muchos días o incluso pronto pueden aparecer desencuentros, diferencias en la relación. Va a ser inevitable y luchar para que no aparezcan es una exigencia e ideal inalcanzable.

Tenemos que dar por hecho que estas diferencias van a aparecer, lo importante es cómo las vamos a manejar.

Partimos de la base de que tu pareja no es la responsable de tu malestar, puesto que tenemos que aceptar que ésta es la situación de confinamiento en casa que estamos viviendo y que a todos se nos escapa de nuestro control.

Utilizar un lenguaje no violento puede ayudarnos para evitar heridas, hablar en primera persona de cómo nos sentimos y qué pensamos:

Es fundamental no atrincherarnos en nuestra visión como si fuera una verdad absoluta. En una pareja estamos ante dos subjetividades en interrelación y cada miembro de la pareja tiene su propia historia y su propia forma de ver el mundo, por lo que es importante no imponer lo nuestro o tratar de llevar la razón, sí llegar a acuerdos y negociar mucho.



**SIGUE TODAS LAS MEDIDAS, QUÉDATE EN
CASA Y SIGUE ESTOS CONSEJOS.
ENTRE TODOS VENCEREMOS AL CORONAVIRUS**



LA DISCRIMINACIÓN RACIAL

Y SUS CONSECUENCIAS



La discriminación racial puede afectar diversos ámbitos en la vida de la persona que sufre este tipo de maltrato. En muchas ocasiones se presenta dificultad para conseguir empleo, exclusión social, dificultad para generar amistades, etc. Asimismo, en las personas que son víctimas de agresiones verbales y físicas se presentan diversas consecuencias a nivel psicológico. Por lo que, el desarrollo de la persona afectada puede verse estancado por los efectos de lidiar con este problema.

CONSECUENCIAS DE SUFRIR DISCRIMINACIÓN

1

Baja autoestima: es notorio el decrecimiento de la autoestima de una persona que es víctima de insultos, comentarios desagradables e incluso agresiones físicas.



2

Aislamiento social: las personas que sufren de discriminación buscan la manera de escapar de las agresiones, por lo que optan por no relacionarse con otros por el miedo de cómo los traten.



3

Ansiedad y/o depresión: a un nivel mucho más alarmante, las agresiones generan pensamientos negativos en la víctima.



4

Comportamientos de sumisión: en muchas ocasiones, la víctima opta por normalizar estos actos y se someten al resto para conseguir la aceptación momentánea del resto.



5

Violencia como respuesta: la persona afectada tratará de buscar defensa y es muy posible que con el pasar del tiempo normalice la violencia contra los demás por miedo a seguir siendo la víctima.



6

.Sentimiento de pertenencia afectado: la necesidad de sentirse aceptado dentro de un grupo social es importante para desarrollarnos respecto a otras personas. Por lo que, se generan más inseguridades en el afectado.



UN CÍRCULO DE NUNCA ACABAR: **VIOLENCIA DE GÉNERO**

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la violencia de género son el conjunto de actos violentos que se cometen hacia una persona debido a su género. Además, nace de la desigualdad de género, el abuso de poder y la creación de normas imponentes en la sociedad. Este tipo de violencia sigue siendo recurrente en nuestra sociedad, pese a que año con año se busca reducir las brechas de desigualdad entre hombres y mujeres.

De Marzo a Setiembre del último año, durante el confinamiento, se han atendido 18 439 casos de violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar; de los cuales 15 324 eran mujeres y 2 515 casos correspondían a hombres (MIMP, 2020)

Dichas cifras nos ponen en alerta, ya que muchas personas se vieron afectadas a pesar de estar en el lugar que debería ser el más seguro, su hogar. Sin embargo, la violencia de género no solo se da dentro de la familia, sino que, lamentablemente, está inmersa dentro de todos los ámbitos de la sociedad.



ACTITUDES MÁS NOTORIAS DE UN POSIBLE AGRESOR

1

Suelen tener buena imagen pública:

Suele ocurrir con frecuencia que, en presencia de otras personas, el agresor actúe con normalidad. Sin embargo, en la intimidad de su hogar es donde manifiesta su agresividad.

2

Sentimientos de inferioridad y baja autoestima:

Estos sentimientos de inferioridad muchas veces se transforman en frustración que eventualmente puede convertirse en violencia hacia otros.

3

Motivación por el poder:

El o la agresora tienden a necesitar imponer control sobre los demás. Les gusta que las cosas se hagan a su manera y ejercen dominio

4

Internalizan estereotipos de género:

La mayor parte de los maltratadores utilizan como pretexto para la agresión los roles de género. Así, en muchos casos, si la mujer no cumple con ser sumisa y dependiente, aparece la frustración.

5

Bajo nivel de asertividad:

Los agresores no tienen la capacidad de responder asertivamente a los problemas. Ellos suelen responder de forma agresiva ante los cambios y no toman en cuenta los derechos del otro.



5

Relaciones de dependencia:

No se cumple siempre, pero muchos generan dependencia hacia su entorno. Ello provoca miedo hacia la idea de ser abandonado. Por lo que la necesidad de controlar a las personas aumenta.

6

Bajo nivel de asertividad:

Gran parte de agresores no tienen la capacidad de responder asertivamente a los problemas. Ellos suelen responder de forma agresiva ante los cambios y no toman en cuenta los derechos del otro.

7

Egocentrismo:

Casi todos comparten la tendencia a centrarse solo en lo que a ellos les sucede, como sus necesidades y preocupaciones. Ignoran lo que otros sienten, o las consecuencias que tienen sus propias conductas en la vida de los demás.

8

Inestabilidad emocional e impulsividad:

Los agresores pueden pasar rápidamente del afecto al desprecio. Esta falta de estabilidad genera frustración en ellos. Es así como, al no poder controlar sus impulsos, llegan a una agresión hacia la persona sobre la que tiene dominio.



CONSTRUCCIÓN DE ESCALERAS EN **SAN JUAN DE LURIGANCHO**

Como Fundación, uno de nuestros propios compromisos es brindar ayuda a las personas que realmente lo requieren, y todavía más en tiempos inciertos como el que estamos atravesando. Ello ha ocasionado que una cantidad enorme de familias disminuyan sus ingresos salariales; por lo cual se hace mucho más complejo mantener a una familia y más cuando sus hogares son difíciles de acceder por falta de escaleras o pavimento. En la actualidad en muchos AA. HH sus habitantes tienen dificultades al momento de subir hacia sus casas ya que para llegar ahí necesitan subir por un camino de tierra accionando que muchos tengan que hacer paradas para descansar y seguir subiendo

Es por eso por lo que el 7 de abril Fundación CALMA se hizo presente junto a nuestro aliado Cemento INKA y se realizó la intervención en San Juan de Lurigancho, donde se realizó la construcción de escaleras para dar una mejor movilización para sus habitantes.





Nuestro aliado Cemento INKA colaboró con la donación de 30 bolsas de cemento con las cuales se realizó dicha construcción junto a los voluntarios de la Fundación CALMA quienes desinteresadamente apoyaron en esta causa junto a los pobladores del lugar. La intervención fue un éxito gracias a la ayuda de todos los presentes que participaron y pusieron su grano de arena en esta intervención y siguiendo todos los protocolos de bioseguridad.

Fundación CALMA no se detiene, seguimos con nuestra labor de ayudar a quienes más nos necesitan, recuerda que tú también puedes ayudar donando o puedes hacerte voluntario a través de nuestra página web.

Dona o sé voluntario ingresando a: <https://fundacioncalma.org/intervenciones>

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



PARTICIPACIÓN DE FUNDACIÓN CALMA EN CHARLA DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ MARÍA ARGUEDAS

En tiempos difíciles es importante mantenerse instruidos acerca de diversas problemáticas actuales, ya sean de salud, educativas, sociales, entre otros muchos. Por ello, diversas organizaciones se unen para llevar a cabo charlas virtuales para el público en general.

En esta ocasión, Fundación Calma fue invitada a participar de la charla organizada por la universidad nacional José María Arguedas de Andahuaylas. Dicha charla que fue dirigida a profesores y público en general se trató acerca de la identificación y desarrollo de habilidades socioemocionales en el aula. Esta se llevó a cabo el jueves 29 de abril a través de una videoconferencia virtual organizada por la universidad.



La ponencia estuvo a cargo de la doctora y profesora Mónica Coronado, psicopedagoga especializada en investigación educativa con orientación socio antropológica, desde Argentina. Asimismo, se contó con la participación de más de 65 personas entre docentes, personal universitario y público en general que estuvieron interesados en ser parte de la charla.

Durante dos horas de videoconferencia, se trataron diversos puntos teniendo como eje principal la importancia de estimular el desarrollo de las habilidades socioemocionales de cada persona. Se definió el significado de estos términos para poder continuar con una explicación clara de lo que sería el temario. Además, se habló de la identificación, valoración, caracterización, evaluación e intervención de estas habilidades en los estudiantes.

Finalmente, el equipo de Fundación Calma, como parte de su labor de seguir ayudando a la comunidad, agradece a la universidad nacional José María Arguedas de Andahuaylas por hacernos parte de la labor de seguir instruyendo a la comunidad, una vez más. Juntos sigamos construyendo una cultura social con más conocimientos para lograr así una buena convivencia en nuestro país.



TRABAJADORES EN TIEMPOS DE PANDEMIA



En esta época de pandemia, la vida de millones de personas ha cambiado debido al COVID-19, existen personas que siguen en sus puestos de trabajo, día a día, sin descanso, para que a todos los demás, que sí podemos quedarnos en casa, nos afecte lo menos posible y podamos seguir realizando nuestras actividades. Personal de trabajo que lamentablemente no están siendo debidamente protegidas frente al virus y están expuestas a un posible contagio ellos y sus familiares.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS PARA LOS TRABAJADORES QUE NO PUEDEN HACER LA CUARENTENA EN CASA

El control de las propias emociones y el poder regularse junto a sus seres queridos y/o compañeros de trabajo, se ve afectado de un modo u otro, como nos sucede a todos. Durante los primeros días, el enfado seguramente será el sentimiento más frecuente en el puesto de trabajo, unido a una enorme frustración por tener que acudir y exponerse a un posible contagio por la covid-19.

A esto puede sumarse la preocupación por el resto de la familia que se queda en casa y es acerca de contagiarles de coronavirus a ellos. En estos primeros momentos y dependiendo del tipo de personalidad de cada trabajador, la persona podrá poner en marcha los procesos habituales de afrontamiento emocional.

Realizar las tareas laborales de forma efectiva en estas situaciones, supone un sobreesfuerzo a nivel mental y en muchos casos también físico, no poder contar con la ayuda de compañer@s por mantener las distancias, ver a los demás con una protección insuficiente o inadecuada en su trabajo, hacen que estas personas estén a veces constantemente pensando en los riesgos de contagio por coronavirus, por el contrario, evitando pensar en la situación a la que están expuestos, para poder continuar.



A medida que el tiempo pasa, estas personas se encuentran mental y físicamente más agotadas. Las situaciones de tensión en el trabajo se pueden intercalar con otras tensiones de la vida personal o familiar, en las que se puede sentir impotencia, rabia, miedo por uno mismo, por sus familiares, la tristeza por la situación que se está viviendo.

En una situación como la que estamos viviendo, una situación de supervivencia, cada persona tenemos unas demandas diferentes de nuestros seres más allegados y estas pueden cambiar con mucha facilidad, porque todos estamos sometidos a mucha tensión.

Por esto es importante fomentar la comunicación y la escucha y con las personas que están trabajando, para que todos los miembros de un hogar, sea en el mismo espacio o separados puedan tener ese apoyo incondicional y recibir la motivación de los suyos para afrontar cada día.



EL SENTIMIENTO DEL MIEDO



El miedo es un sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que va a pasar algo negativo, hablamos del malestar frente a un riesgo que, y aquello es primordial, podría ser real o imaginario. La relevancia de aquel matiz estriba en que aun cuando el riesgo no exista por ser imaginario, el temor, por otro lado, sí podría ser bastante real.

El miedo es una emoción bastante eficaz para huir o eludir los riesgos, no obstante, es una barrera que puede interponerse en el goce de una persona y en caso de que sea desmesurado, puede llegar a bloquear y a impedir el lapso de una vida común. Por cierto, varios de los trastornos más comunes poseen como origen el temor a una situación real o viable, como la ansiedad, las fobias o los ataques de pánico.

El temor nos paraliza y nos hace fijar toda nuestra atención en el estímulo desencadenante. Asimismo, en casos en los cuales sea primordial nos facilitará las conductas defensivas

entre otras actitudes fisiológicas se hallan las próximas un incremento de la presión cardiaca, sudoración, dilatación de pupilas, bajón de la temperatura del cuerpo, crecimiento de conductancia de la dermis, incremento del tono muscular llegando inclusive al agarrotamiento.

Cualquier cosa puede ofrecer miedo a una cierta persona y podría ser un temor real, frente a un riesgo real y que tiene un costo adaptativo o irreal si tiene origen imaginario, distorsionado y catastrofista como podría ser el temor por volar o a dialogar en público. Dichos no son miedos adaptativos debido a que no hay riesgo real y tienen la posibilidad de llegar a convertirse en fobias.





Como hemos observado, el miedo, es una emoción que resulta bastante eficaz en el momento de huir de riesgos o potenciales riesgos. No obstante, no se debe olvidar que es una barrera que te impide vivir la vida. En caso, de que sea desmesurado: "El temor nos paraliza, nos bloquea emocionalmente y nos dificulta gozar en muchas situaciones de los pequeños o enormes placeres de la vida".

El miedo, da sitio a una gigantesca proporción de trastornos psicológicos. Entre ellos cabe resaltar:

- 1 Trastornos obsesivos compulsivos**
- 2 Trastornos de ansiedad**
- 3 Ataques de pánico**
- 4 Síndrome de estrés postraumático**



La psicología clínica es un recurso algunas veces primordial para superar dichos trastornos debido a que el individuo afectado se ve bastante reducida en su día a día. En esos casos donde la gravedad sea extrema la medicación consigue efectos bastante servibles. No se debe olvidar, que jamás debemos de auto medicarnos.

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)

¿QUÉ ES LA

VIOLENCIA INTRAGÉNERO?



El término de “violencia intragénero” responde a la agresión por parte de un miembro de pareja LGBT ejerciendo sobre el otro. Este mismo modo se emplea para las relaciones heterosexuales, cuando el agresor o agresora busca el control total de su pareja, ya sea por medio de la dominación, o la búsqueda de sumisión de la víctima, teniendo como consecuencia: la violencia física, psicológica, económica, sexual y etc. Es importante recalcar que, a diferencia de las relaciones heterosexuales, la violencia intragénero no sucede entorno al sexismo, ni a la desigualdad de poder entre mujeres y hombre, sino que existen ciertas especificidades:

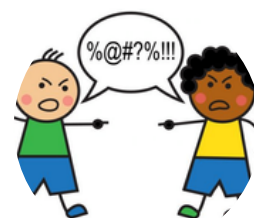
LA **VIOLENCIA INTRAGÉNERO**

SE PRESENTA EN **3 FASES:**

1

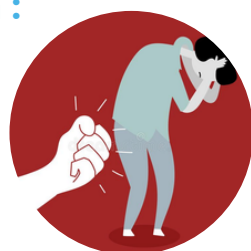
Acumulación de tensión:

Sucesión de episodios que ocasionan un constante incremento de ansiedad y hostilidad.



Eclosión aguda de violencia :

la descarga de la violencia acumulada en la anterior etapa. Aquí el maltrato es totalmente exuberante.



3

Arrepentimiento:

Conducta de arrepentimiento del agresor a la víctima, pudiéndose comportar de manera cariñosa, mostrando culpabilidad por lo sucedido.



MITOS FALSOS DE LA VIOLENCIA INTRAGÉNERO



Las víctimas más débiles tienen un rol femenino mientras que quienes maltratan son más fuertes y tienen un rol masculino



La realidad es que ser víctima o agresor, o agresora, en el caso de violencia intragénero no se relaciona a los roles sexuales, ni mucho menos, con la fuerza física sino con la desigualdad de poder. En la violencia física es presente en la agresión y dominio psicológico de la víctima.



Las mujeres no son violentas, por tanto, las relaciones entre lesbianas son igualitarias. Puede haber discusiones, pero no violencia.



¿QUÉ ES LA INDEFENSIÓN APRENDIDA?



La indefensión aprendida es un estado psicológico, se define también como una condición psicológica. Ello, se manifiesta como el “sentimiento de falta de control sobre su ambiente y, sobre las circunstancias que le rodean”. De esta manera, las personas con dicha condición, evitarán actos en el que tengan que enfrentarse consigo misma.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA INDEFENSIÓN APRENDIDA EN LAS PERSONAS?

Pensamientos de derrota y resignación:

1

Personas que piensan que nunca podrán ganar y se sienten destruidas. Están resignadas y piensan que no podrán cambiar su situación



Ansiedad:

2

Personas que sienten ansiedad y están en constante estado de alerta. Esto provoca los síntomas comunes de la ansiedad.



Bloqueo y pasividad:

3

Ante la presentación de una mala situación, estas personas no pueden defenderse y pueden incluso llegar a bloquearse. No buscan soluciones a los problemas.



¿CÓMO SALIR DE ESTA CÁRCEL PSICOLÓGICA DE LA INDEFENSIÓN APRENDIDA?

Piensa que eres una persona capaz

Pregúntate a ti mismo a ver por qué no vas a poder hacer algo que otras personas hacen. Piensa que eres una persona capaz y totalmente válida.



1

Realiza actividades que antes no hacías.

Si dejaste de realizar diferentes actividades vuelve a retomarlas. Escondarse o acobardarse no sirve de nada, solo nos traerá consecuencias negativas.



2

Hay otros caminos

Piensa que siempre existen otras alternativas y que podemos hacer frente a los problemas de diferentes maneras. No existe solo la vía de la indefensión.



3

Analiza la situación:

Cuando te encuentres ante una situación a responder de manera pasiva piensa y analiza.

Pregúntate a ti mismo “¿por qué no puedo defenderme?”, “¿qué puedo hacer para defenderme?”.



4

SÍNDROME DE DIÓGENES



El síndrome de Diógenes perjudica, más que nada, a personas mayores de 65 años, sin embargo, comúnmente frecuente ser una patología que surge como resultado de otras enfermedades previas, como el trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo, o por otras conductas que tienen la posibilidad de agravarse como el coleccionismo u otras razones.

Por lo menos la mitad de los pacientes que sufren esta patología padecen alguna clase de patología de la mente: los diagnósticos involucrados más comunes acostumbra a ser la demencia, la depresión psicótica y trastornos de personalidad.

En muchas situaciones es complicado intervenir con dichos pacientes por el propio aislamiento que padecen y pues no desean ser ayudados. En la situación de que el individuo acceda a iniciar un procedimiento éste va a tener diferentes superficies o aspectos de mediación.

FUNDACIÓN

CÁLMIA

Es muy importante que el núcleo familiar se implique en el procedimiento. Va a ser primordial explicarles porqué se ha producido el trastorno al igual que facilitarles pautas de actuación y comportamiento con el paciente. Va a ser primordial hacer una limpieza y sanitización en hondura de la casa. Generalmente se necesita recurrir a una compañía de aseo profesional.



DIAGNÓSTICO

Para diagnosticar esta patología es importante que sea nuestra familia la que informe sobre el caso, debido a que el paciente no lo va a hacer por sí mismo. Igualmente, el especialista debería, en primera instancia, identificar si sufre de síndrome de Diógenes o, por otro lado, solamente hablamos de un trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad.

Los pacientes de la segunda enfermedad acostumbran a tener un comportamiento egosintónico y, generalmente, alegan una potencial utilidad de los objetos que albergan. Se diferencia del síndrome de Diógenes en que frecuenta ser un comportamiento que no pasa de las fronteras de su historia privada por lo cual únicamente es popular por su grupo familiar.

Los parientes deberían examinar a sus más grandes que viven solos, en especial si han visto cualquier componente de peligro, como un comportamiento huraño o un confinamiento voluntario.

Sin embargo, a menudo resulta difícil ayudarlos debido a que son ellos los que evitan toda clase de atención. Esto provoca que algunas veces llegue inclusive a debatirse si se trata realmente de una patología o solamente un estilo de vida.





Aporte de los animales a la salud mental

Las mascotas, en lo que respecta a la parte del bienestar mental, nos dan cariño, no juzgan, ni nos cuestionan ni se ríen de nosotros. Y tampoco nos discriminan por nuestro aspecto físico o por los errores que hemos cometido.

Kelly Rushton, de la Universidad de Manchester indicó que "ser dueño de una mascota tiene una valiosa contribución a la salud mental, por eso deben incorporarse a los planes de cuidado individual de los pacientes".

Por tanto, los investigadores recomiendan encarecidamente que "estos animales se consideren como apoyo en el tratamiento de patologías psiquiátricas", por ejemplo, en el caso de una depresión.



BENEFICIOS

1

Evitan el sentimiento de soledad

Contar con una mascota en el hogar ayuda a que la persona se sienta más segura de sí misma y más protegida. También puede ayudar a evitar estados como la depresión por sentimiento de soledad, ya que su compañía estimula el contacto físico y la comunicación.



2

Alivian la depresión

Las personas deprimidas no sienten el deseo de relacionarse. Cuando una persona mantiene un vínculo con una mascota, tiene un motivo para levantarse de la cama.



3

Aumentan el sentimiento de felicidad

Los dueños de mascotas, tras compartir un rato de juegos, experimentan un aumento de oxitocina, se estimula la producción de serotonina y la dopamina, al mismo tiempo que el cortisol se disminuye, todas estas hormonas ayudan a disminuir los niveles de estrés y son un buen antídoto contra la depresión.



4

Reducen el estrés

El equipo de la psiquiatra Sandra Baker de la Universidad Commonwealth de Virginia (EEUU) midió las ondas cerebrales de distintos dueños de perros antes y después de pasar un rato con ellos. Estos estudios han revelado que tener una mascota y acariciarla frecuentemente, ayuda a reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión.



5

Las mascotas pueden ayudarlo a estar más activo

A pesar de que la distancia social mantiene a muchas personas en casa, las mascotas nos dan una razón para salir al aire libre, tomar aire fresco y estar activos.





DESCUBRE COMO SON LAS PERSONAS NO EMPÁTICAS

La empatía es una habilidad esencial, forma parte de la inteligencia emocional y ayuda a formar relaciones interpersonales. Ser empáticos nos ayuda a entender la posición del otro y ver el problema desde su punto de vista. También nos ayuda a reconocer nuestras emociones y la de los demás. Ello hace que nuestra adaptación social sea más rápida. Sin embargo, hay personas que no cuentan con esta habilidad esencial de empatía, hasta se puede llegar a tener una ausencia de esta.

Seguramente, a lo largo de su vida han conocido a personas que no han sido capaces de comprender sus sentimientos. No saben como posicionarse en ese tipo de situaciones, tampoco piensan en algo más que no sea ellos mismo. Tampoco, se preocupan si con sus acciones o comentarios pueden dañar a una persona. Además, no pueden establecer relaciones de igualdad con la otra persona, siempre va a ver ese nivel de superioridad al momento de dirigirse al otro.



La ausencia de empatía va a repercutir en la vida de la persona que carece de ella y en como se va a desenvolver. Se puede generar inestabilidad, problemas para relacionarse y en la adaptación. Las primeras personas que ven a resaltar ese comportamiento son las que están en tu entorno, ellos pueden identificar las acciones que estás realizando. Tu círculo debe ser tu soporte en vez de negar las actitudes deben ayudarte a trabajar en esas actitudes en vez de ser atacados por ello.

Las personas pueden carecer de empatía por diversos factores. Habitualmente estos comienzan en la infancia y se van desarrollando a lo largo de la adolescencia. Uno de los principales es en como fue el estilo de crianza, haber crecido sin muestras de afecto en nuestro entorno puede provocar carencia en el desarrollo de la inteligencia emocional.

La ausencia total de la empatía esta relacionada con diferentes trastornos psicológicos como pueden ser: el trastorno narcisista de la personalidad. Es cuando las personas que lo padecen están preocupadas por ser ellos mismos que no pueden ver lo que esta pasando mas allá. En otras palabras, las preocupaciones de los demás no existen.



Algunas veces, nos va a tocar tener que relacionarnos con personas que carezcan de empatía. En esos casos es muy importante no culpabilizar a las personas, si queremos tenerla presente en nuestra vida debemos cuidarnos que esta no nos dañe o haga sentir mal, por que al final no va a ser consciente del daño que esta haciendo y como nos puedo hacer sentir. Usar un lenguaje claro y conciso puede ser asertivo y con ello, expresare con mayor claridad como nos sentimos. Así expresamos limites a sus comportamientos.

Finalmente, si conocemos a alguien sin empatía debemos tratar de comprenderle y ayudarlo en su comprensión. Eso no significa justifica todo lo que esta persona realice sino tratar de entender por que es así, tal vez la persona esta encerrada en si misma por sus problemas del pasado. O también, puede que esa persona tenga un gran sufrimiento y usted esta allí para ayudarlo

Contacto:



Contigo Empresas

980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



VULNERABILIDAD

A lo largo de nuestra vida, nos enfrentamos a diversas situaciones que, muchas veces, nos vuelven más susceptibles de lo normal. El miedo que tenemos a que algo nos afecte directamente, a veces, no se puede controlar.

En este sentido, la capacidad que tenemos los seres humanos de dejarnos afectar por los hechos de nuestra vida, es denominada vulnerabilidad. Este es un rasgo que se presenta en casi todas las personas al estar o sometidas a situaciones que percibimos como amenazantes o peligrosas.



Además, suele suceder que nos culpamos a nosotros mismos por sentir ese miedo que, en varias ocasiones, no nos dejan vivir con normalidad. Ello, con el pasar del tiempo, nos puede volver personas insensibles, frías y con muy poca empatía. Por esta razón, si no atendemos estos miedos y la tristeza que nos genera, no podremos continuar con un ritmo de vida que sea óptimo para nosotros.

Asimismo, la vulnerabilidad es un estado que nos permite conectarnos con otras personas de manera adecuada, desde un sitio personal e íntimo. Gracias a ello nos aprendemos a cuidarnos y a saber cuándo necesitamos pedir ayuda a otras personas. Esta vulnerabilidad es la que realmente nos hace seres humanos que sienten, piensan y reaccionan ante cualquier problema.



Desde Fundación Calma, queremos que sepas que ser vulnerable no es sinónimo de ser débil, por el contrario, te hace real. Por ello si necesitas apoyo para entender tus emociones, contáctanos en nuestras redes sociales o en los números de teléfono que te brindamos. Estamos para ayudarte.

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)



INVITACIÓN AL PRIMER ENCUENTRO VIRTUAL

*ENTRE VOLUNTARIOS Y
VOLUNTARIAS*

Encuentro de Voluntarios y Voluntarias



El miércoles 5 de mayo Fundación CALMA fue invitado al primer encuentro virtual entre voluntarios a través del INABIF, organizado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, dentro de este encuentro se encontraron diferentes ponentes como los representantes de Fundación Telefónica, Grupo de teatro Maguey, Asociación Pintando Sonrisas, INFOPUCP, Asociación Clownsciente y estudiantes de la Universidad Faustino Sánchez Carrión.



Esperemos que más adelante se pueda realizar más encuentro entre voluntarios de forma virtual para seguir compartiendo nuestras experiencias y anécdotas con personas que les gusta ayudar a los demás



Recuerda que tú también puedes ser voluntario de nuestra fundación:



Envíanos un mensaje al siguiente número: 910 571 087





PRINCIPIOS DE LA DISCIPLINA POSITIVA

EN EL AULA



La Disciplina Positiva está basada en la comunicación, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones y aprender las herramientas para entender el comportamiento de las personas (incluso cuando no es adecuado) y reconducirlo con respeto, sin luchas de poder y de un modo siempre positivo. Dichas técnicas ayudan a que las personas aprendan habilidades fundamentales sociales de autonomía de una manera profundamente respetuosa y alentadora tanto para niños como para adultos. Dicho esto, cuando hablamos de autonomía nos referimos tanto a la parte intelectual de cómo saber resolver problemas por sí mismo y en el lado emocional, saber tomar buenas decisiones para su vida, independientemente de lo que piensen los demás.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DE LA DISCIPLINA POSITIVA EN EL AULA?



La disciplina positiva en el aula es un conjunto de principios educativos que promueven un desarrollo armónico y el logro de habilidades socioemocionales. Estas contribuyen a generar en los sujetos autodisciplina, en forma respetuosa y alentadora.



Obtiene el sentido de lograr a una conexión y pertenencia, de forma amable, firme, efectiva, para vincularse proactivamente y contribuir a la sociedad. En el caso de la disciplina positiva en niños, en la toma de una sanción ya sea por una discusión o pelea, siempre maneja una clara cuestión, basada en el porqué de la acción



En el caso de desarrollo de habilidades socio emocionales es clave encontramos relevantes la adaptabilidad y asertividad. La adaptabilidad se hace parte del grupo, busca integrarse.



De otro lado, el ser asertivo nos ayuda a expresar lo que se piensa y siente en forma adecuada al medio y ausencia de ansiedad. La iniciativa de esta es la decisión o persistencia en llevar adelante una conducta, a pesar de los obstáculos situaciones, interpersonales o sociales encontrado.



IMPORTANTES ACCIONES A CONSIDERAR DENTRO DE LA DISCIPLINA POSITIVA EN EL AULA

Firmeza, pero también amabilidad

1

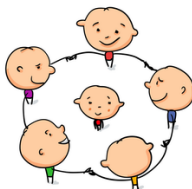
Una de las claves de la disciplina positiva es precisamente la disciplina. Significa constancia y superación y es la clave que permite a las personas desarrollar confianza en sus propias habilidades y ganar autocontrol. Cuando educamos con disciplina enseñamos a no rendirnos.



Sentido de pertenencia

2

Dos de las necesidades psicológicas más importantes consisten en sentirse valioso y aceptado dentro de un grupo (bien sea en la escuela o en la universidad)



Educación a largo plazo

3

Los principios de la disciplina positiva basados en el respeto, la disciplina y el afecto son mucho más eficaces, no solo para promoverlas desde primera instancia (niños) a que aprendan y respeten las normas, sino también para desarrollar valores positivos, seguridad y confianza



Respeto mutuo y otros valores

4

Cuando utilizamos la educación en positivo conseguimos es que todos obtengan valores como el respeto, la empatía, la resolución de problemas, la cooperación y la responsabilidad.



Confianza en sus propias capacidades

5

Como puedes ver, la disciplina positiva en el aula gira a un sentido de comportamientos psicológicos que busca la seguridad de sí mismos y la autonomía.



PERSONALIDAD ANANCÁSTICA

Muchas veces hemos sentido la necesidad de que todo en nuestra vida salga tal y como lo planeamos. Esto es un rasgo común en diversas personas, ya que nos ayuda a motivarnos al momento de realizar una tarea. Sin embargo, algunas personas desarrollan una obsesión compulsiva hacia este sentimiento de control y perfección sobre todo lo que hace. Incluso, muchos pueden verlo como algo sin mayor importancia, pero sabemos

¿Qué es la personalidad anancástica?

Los psicólogos lo definen como la personalidad que se caracteriza por la preocupación patológica por el orden y el perfeccionismo. Además, se desarrolla una necesidad de control sobre todo lo que hacen y sobre las personas de su entorno. La falta de flexibilidad en las personas que tienen este tipo de personalidad afecta de manera sustancial el desarrollo óptimo en los centros laborales, educativos e incluso en la misma vida social de la misma.

Las personas que padecen, de lo que los especialistas consideran un trastorno, presentan diversas alteraciones en su comportamiento. Desde la demora en la toma de decisiones porque les es difícil organizarse, hasta los arranques súbitos de ira cuando no tiene el control sobre su entorno.

Esta personalidad se va haciendo más notorio conforme la persona crece. Debido a que en muchas ocasiones los diversos acontecimientos que han pasado, a lo largo de sus vidas, son los que hacen que este trastorno se desarrolle con mayor facilidad. Asimismo, con el pasar del tiempo, una de las consecuencias más notorias es el deterioro de la persona a nivel laboral, social y personal; lo que puede desembocar en episodios de estrés, frustración, ansiedad o depresión.



RASGOS Y SÍNTOMAS QUE SE PRESENTAN

- 1) Preocupación excesiva por los detalles, reglas, listas, orden u organización hasta el punto de afectar la actividad o tarea principal.
- 2) Dedicación excesiva al trabajo, excluyendo las actividades sociales y de ocio.
- 3) Excesivamente inflexibles en cuestiones de moralidad, ética o valores.
- 4) Acumulan cosas que ya no tienen valor práctico ni sentimental.
- 5) No les gusta trabajar con otras personas a menos que el resto haga las cosas tal cual ellos quieren.
- 6) Son tercos y rígidos excesivamente.



CÁLMA
CONSTRUYENDO ARTESANOS LÍDERES MEDIADORES ACTIVOS

¿SE PUEDE TRATAR?



Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)

Sabiendo que es un problema que no afecta, por igual, a todos los que lo padecen, las personas que presenten mucho desgaste emocional que afecte su vida, sí ameritan de acompañamiento psicológico. En algunos casos, es necesario incluir medicación para disminuir los síntomas más problemáticos. En este sentido, si consideras que puedes estar pasando por esto o conoces a alguien que necesite de ayuda, comunícate con nosotros a través de las redes sociales o los números de contacto que al final de este artículo se adjuntarán.



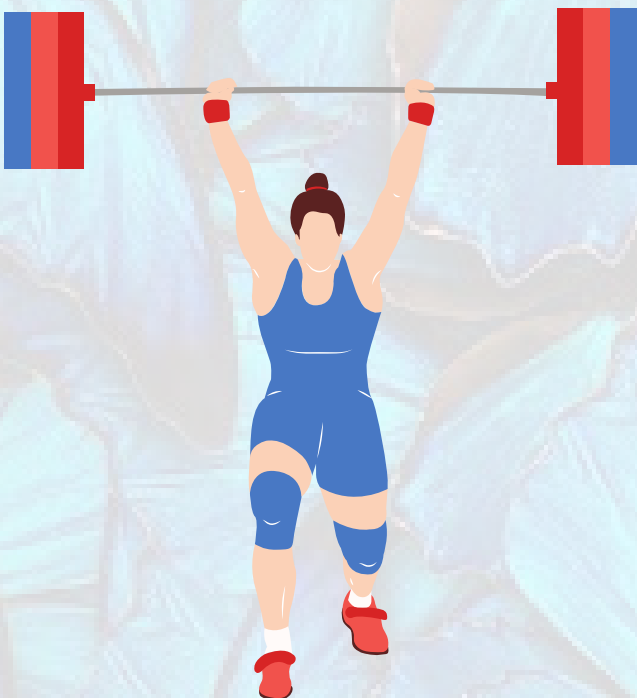
RESILIENCIA, EL ARTE DE RECOMPONERSE ANTE LA ADVERSIDAD

La resiliencia es una virtud que consiste en superar y adaptarte a momentos adversos, con la confianza de que saldrás adelante a pesar de todo, no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.



¿CÓMO PODEMOS SER MÁS RESILIENTES?

La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas.



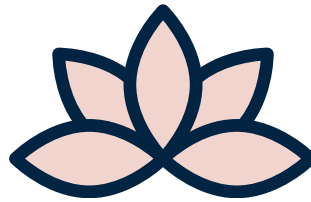
CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

1 IDENTIFICAN LA SITUACIÓN

Se genera una expectativa de que toda persona optimista pueda superar las dificultades. El optimismo sistemático sólo conduce a continuos choques de situación.



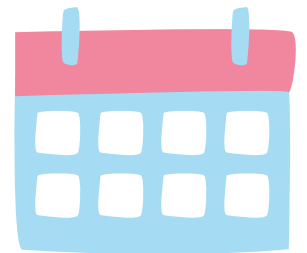
Las personas resilientes deben contar con una misión, visión y valor, esta última con sentido común para ofrecer maneras de interpretar y encauzar los acontecimientos.



2 ACIERTAN SENTIDO

3 ORGANIZAN CON ESTRATEGIAS

Saber hacer el máximo con lo que se tiene a mano. Ver posibilidades donde los demás sólo ven confusión. Ahora bien, la improvisación más efectiva es la que se elabora sobre la base de unas normas y unas rutinas sólidamente fijadas.



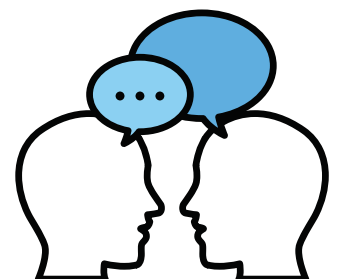
Pues sabes que muchas veces son inevitables. Gracias a ello, afrontas los problemas con mayor confianza y creatividad.



4 TOLERANTE Y FLEXIBLE A LOS CAMBIOS

5 SABES COMUNICAR TUS INQUIETUDES

Para sentirte comprendido y reconfortado, sin dejar que tu ego interfiera.



6

**BUSCAN
LA AYUDA
DE LOS DEMÁS Y
EL APOYO SOCIAL**

Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y en buscar la ayuda de un psicólogo cuando lo necesitan.

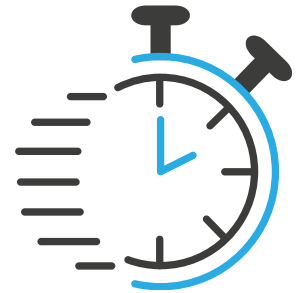


CONSEJOS PARA CULTIVAR LA RESILIENCIA EN EL TRABAJO Y LA VIDA EN GENERAL

1

**CONOCE
TUS LÍMITES**

Explora a fondo tus capacidades y así podrás plantearte metas retadoras, pero al mismo tiempo realistas.



Será bueno para tu autoestima y para motivarte a ir por más, sin rendirte ante los reveses que se presenten.



2

**CELEBRA
TUS TRIUNFOS**

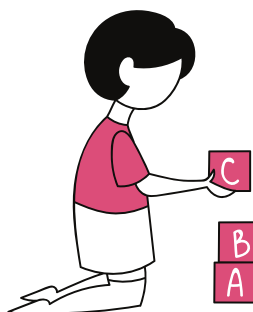
3

RELACIÓNAME

Recuerda que la resiliencia no es innata, necesitas relacionarte con tus amigos y colegas para recibir feedbacks y vivir experiencias que fortalezcan tu capacidad para empatizar, conectar, adaptarte y manejar conflictos.



Sacar lecciones de errores propios y ajenos te ayudará a prevenir futuros problemas y ser más optimista ante las adversidades.



4

**APRENDE
DE LOS
ERRORES Y
RECHAZOS**



¿CÓMO SALGO DE LAS REDES DE UN CHANTAJISTA EMOCIONAL?

Casi todos nos hemos topado en algún momento de nuestras vidas con un chantajista emocional. ¿Cuántas veces nos hemos visto envueltos en una relación tóxica que no podíamos cortar porque nos sentíamos culpables de lastimar a la otra persona?, incluso puede haber llegado al punto de que la otra persona nos amenaza con infringirse daño a sí misma si terminamos la relación. El chantaje emocional puede suceder no solo en relaciones de pareja, se puede dar incluso en una relación de amigos o familiar, ¿cuántas veces hemos tenido que hacer o dejar de hacer algo por miedo a que alguien no lo aprobará, dejándonos manipular?



FUNDACIÓN

CÁLMA



46 pág

CONSEJOS PARA PODER EVITAR TERMINAR ENVUELTO EN UNA SITUACIÓN COMO ESTA

1

Aceptar: El primer paso para solucionar cualquier problema es reconocer que estamos lo tenemos. Si bien puede ser difícil porque es una persona demasiado importante para ti y a quién le tienes demasiado cariño, no olvides que eso no significa que tengas que soportar ser manipulado: tú estás primero que nadie.



2

Poner límites: Nadie tiene por qué decidir por ti, tú eres el único dueño y responsable de tus decisiones. Decidas lo que decidas, esa va a ser la mejor opción, ya que es lo que tú quieres. Si la otra persona te presiona para que hagas lo que él o ella quiera porque dice tener más conocimiento del tema, agrádecele su consejo y preocupación pero recuérdale que lo que termines haciendo es algo que te concierne únicamente a ti.



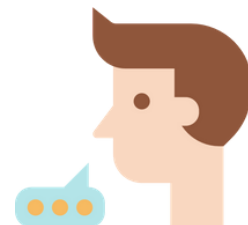
3

Aprende a decir que NO: No tienes que ponerte a la defensiva, ya que si tú te alteras, la otra persona también lo hará; dilo de forma cordial y con tacto, teniendo una buena justificación.



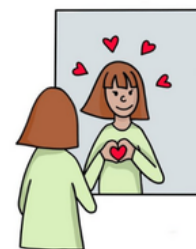
4

Comunicar: Aprendan a decir lo que realmente piensan y a expresar sus verdaderos deseos y necesidades. Si sientes en algún momento que la otra persona te está lastimando, díselo, esto es lo más sano para no terminar en una relación tóxica en la que ambos se manipulan.



5

Autoestima: Una de las causas principales por las que podemos terminar cediendo ante las manipulaciones de un chantajista emocional, es por un problema de aceptación propia. Debes tener una mejor relación contigo mismo, quererte y reconocer lo mucho que vales, así no permitirás que nadie te dañe ni se aproveche de ti.



¿ERES UNA **PERSONA** ALTAMENTE **SENSIBLE**?



¿Habías escuchado alguna vez del rasgo P.A.S. (persona altamente sensible)?, este es un rasgo en la personalidad que está presente aproximadamente en el 15% al 20% de la población y que se da por una sobresaturación en el sistema neurosensorial, es decir, reciben mucha más información sensorial que una persona con sensibilidad media o promedio, por lo que sienten todo de manera más “intensa”.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE TIENEN P.A.S

Reflexionan mucho:

1

Procesan toda la información que reciben de manera muy profunda e intensa, lo cual los lleva a analizar a extremo las situaciones y reflexionar sobre estas.



Confía en tu valor:

2

Estas personas suelen hacernos sentir inferiores a otros. Aprende a ver lo importante que eres para que no te roben la energía.



Son muy emocionales:

3

Al experimentar felicidad, tristeza, impotencia o cualquier emoción, lo hacen de forma muy intensa, pero esto a su vez provoca que sean muy empáticos.



Notas hasta los mínimos detalles:

4

Sus sentidos son altamente sensibles, por lo que pueden percibir cosas como pequeños cambios en su entorno o cambios de estado emocional en las personas que los rodean.



Se asustan con facilidad:

5

ya que, como mencione, sus cinco sentidos son muy sensibles.



Tienen la **necesidad de caerle bien a todo el mundo.**

6



Son perfeccionistas:

7

Tienen cuidado con cada detalle.



Les es difícil tomar decisiones:

8

Ya que se toman su tiempo para analizar a fondo la situación y cada consecuencia que puede traer lo que elijan



9

Se enamoran fácilmente:

La sensación de atracción es tan intensa que se ilusionan rápidamente.



10

Les es difícil decir que NO:

Se preocupan tanto por las personas de su entorno que tienen miedo de lastimarlas al negarles algo; además, está su constante deseo por caerle bien a todos. .



11

Les conmueven las artes:

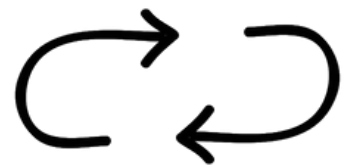
Lloran con una canción, una película o un libro, ya que los toca profundamente y al ser tan empáticos se ponen más que nadie en el lugar del protagonista del libro, película o del compositor.



12

No les gustan los cambios:

Si un pequeño cambio es tan evidente para ellos ya que instantáneamente sienten que algo ha afectado o ha sido modificado en su entorno, imagina cómo los puede afectar un gran cambio.





Los expertos consideran que es muy probable que las personas con este rasgo sufran trastornos “post-Covid” como consecuencia del gran cambio que ha significado la inesperada crisis sanitaria. Pero, no olvides que si eres una persona con P.A.S., y en algún momento sientes que no puede seguir lidiando tú sol@ con la situación que atravesamos, puedes ponerte en contacto con nosotros.

En la **Fundación Calma** siempre vamos a estar dispuestos a darte la mano para ayudarte a que te levantes, solo llámanos o escríbenos y te brindaremos el apoyo de un excelente profesional en psicología. No tenemos por qué avergonzarnos ni tener miedo de pedir ayuda si creemos que la necesitamos, porque no eres el único: como tú, somos muchos los que nos hemos visto afectados la complicada situación que vivimos.

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)

¿QUÉ ES EL VÍNCULO DEL APEGO?



El apego es el vínculo afectivo y emocional más profundo e íntimo que una persona puede tener ello, hace referencia a la necesidad de proximidad y de conexión emocional. Es por ello, que es importante que este inicie en la etapa temprana. Algunas de las características más importantes de dicho vínculo de apego son las siguientes:

- El vínculo del apego produce seguridad, consuelo, agrado, etc.
- Si es estimulada correctamente, puede generar una buena relación.
- La pérdida o amenaza de la figura de apego provoca que una persona obtenga sensación de profunda e intensa ansiedad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL VÍNCULO DEL APEGO?



Como seres humanos que somos, priorizamos la felicidad a lo largo de nuestra vida y a su vez, la felicidad de nuestros seres queridos. Sin embargo, está científicamente probado que no existe la felicidad completa ni eterna, la felicidad como tal, es un sentimiento condicional. Dentro de la salud mental y el bienestar en las personas, el vínculo del apego tendrá un papel relevante. Es por esta razón, es importante conocer que es el vínculo de apego, los tipos y consecuencias de las rupturas de esta.

TIPOS DE APEGO

Apego seguro

1

La figura del apego, desde primera instancia conecta con las emociones, y sirven como guía en el aprendizaje de las emociones a su vez, responde con seguridad a las situaciones nuevas e inseguras. Ello, favorecerá la seguridad en uno mismo y en su entorno.



Apego ansioso

2

La figura del apego, ya sea madre o padre es una figura con ansiedad. Así, en lugar de tranquilizar al niño(a) y brindar seguridad genera ansiedad. Son conductas inseguras, personas con indecisión e inseguras, no conectan con sus emociones positivas.



Apego ambivalente

3

Cuando el vínculo de apego no es de calidad, puede crear ansiedad. En su gran mayoría se convierten en personas inseguras, solitarias, desconfiadas y que tienen muchas dudas ante nuevas situaciones



Apego evitativo

4

La figura del apego no está presente es por esta razón que, no conecta con las situaciones emocionales de sí, ni con los demás. Son personas egoístas, que no empatizan con los demás y están desconectados de sus emociones.



¿QUÉ PUEDE OCURRIR CUÁNDO SE PRODUCEN LAS RUPTURAS VINCULARES?

1

Personalidad cuidadora

En este caso, las personas de personalidad cuidadora se enfocan en intentar agradar y satisfacer las necesidades de los demás, desarrollan mucho enfado interior.



2

Personalidad indolente

Suelen culpar a los demás de todas las acciones que impactan de manera negativa, sin intención a realizar algún esfuerzo para cambiar ello.



3

Personalidad perfeccionista

Se ven esforzados a estar satisfechos, y cumplir con la perfección ya que, las acciones tomarán nunca será suficiente.



4

Personalidad narcisista

En este caso, se desarrolla un carácter poco empático donde sus necesidades se anteponen a las de cualquier otra persona.



Como conclusión, la creación de un apego seguro supondrá la estabilidad emocional y salud mental a la cual hacíamos referencia al principio. Es por ello que, Fundación Calma da relevancia a la importancia del apego, trabajarla y crear lazos de unión de calidad.



Contacto:



Contigo Empresas
980254561



(aliados@fundacioncalma.org)

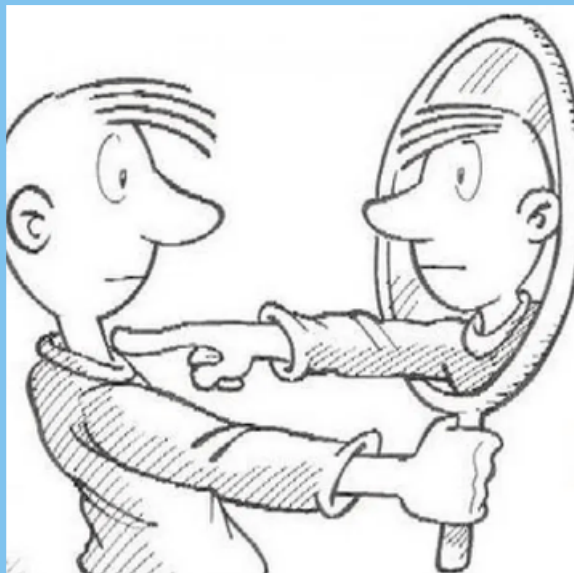
Inscripción conferencias, talleres, etc: 980254561
Donaciones: 980254561

LA PROYECCIÓN COMO MECANISMO DE DEFENSA



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE



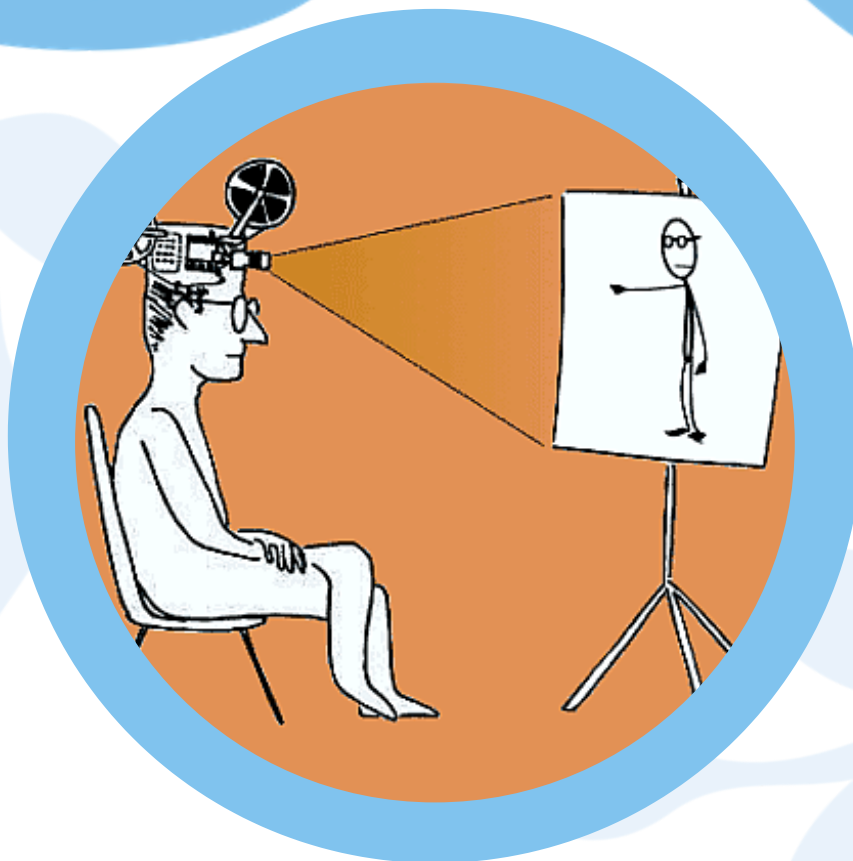
FILM NEGATIVE

La proyección pertenece a los mecanismos de defensas que usamos para defendernos de las amenazas externas, atribuyendo la responsabilidad de nuestros propios aspectos, sentimientos y/o conductas al otro (persona o ambiente). El individuo culpa de lo que le pasa al otro, pensando que lo malo o lo que produce malestar viene del ambiente hacia uno mismo, en vez de ver que la responsabilidad recae en él/ella, y de que hablamos de algo propio e interno. Es un mecanismo natural que funciona como barrera con el fin de minimizar el sufrimiento y ambivalencia que hace perder la homeostasis. Por desgracia se trata de una forma disfuncional de defendernos, debido a que esta modalidad no posibilita solucionar el caso conflictivo.

Para el desarrollo fisiológico requerimos digerir y asimilar los alimentos imprescindibles para nuestra supervivencia. Sin embargo, una vez que comemos por alguna otra causa que no sea la expuesta, los alimentos no nos sientan igual y nos acceden triunfas de expulsarlos de nuestro interior.

Si reprimimos este quiero y al final no expulsamos los alimentos, éstos tienen la posibilidad de llegar a intoxicarnos u otro efecto negativo para nosotros mismos.

Los mecanismos de defensa psicológicos operan de manera semejante. En esta situación capacidades, herramientas, patrones de conducta, valores éticos, morales, estéticos, etcétera. proceden de todo el mundo exterior, más concreto de nuestro ambiente más próximo.



La proyección se convierte en una técnica para conservar la estabilidad de la mejor manera que cada uno ha aprendido y sabe hacer. A corto plazo nos puede contribuir a estar más tranquilos con las amenazas pensando que nos hemos liberado de éstas o de que propiedades que nos inquietan no son nuestras propias, sin embargo, a extenso plazo las cosas cambian.

Si continuamente culpamos a los otros, los conflictos se van a repetir constantemente y no vamos a ser capaces de solucionar las situaciones problemáticas. Esto irá generando frustración y negatividad persistente en nuestras propias interrelaciones con los otros y con el ambiente, generando un malestar e insatisfacción constante hacia el planeta. En casos extremos puede llegar a ocasionar una desorganización psicótica.

Esto es algo muy común del ser humano no tenemos que avergonzarnos, pero si tenemos que aprender a responsabilizarnos de nuestras acciones, si ves que alguien cercano a ti o tú mismo estas viendo que esto está afectando tu vida social o laboral no dudes en consultar con nosotros, en **Fundación CALMA** estamos para ayudarte.

Contacto:



Contigo Empresas
980254561



aliados@fundacioncalma.org

Inscripción conferencias, talleres, etc:
980254561

Donaciones: 980254561





Tu apoyo es valioso para nosotros, para llegar a cada una de estas personas que más lo necesitan. No solo en lo material, si no también en lo emocional y espiritual.

¡DONANDO ALEGRAMOS
CORAZONES!

Para nosotros no hay donación pequeña, todos son gestos de solidaridad con los cuales haremos un gran cambio en el mundo ¡Sé parte del cambio!



¡QUIERO AYUDAR!





FUNDACIÓN

CÁLMIA

Síguenos en nuestras redes sociales

 @fundacióncalma

 @fundacióncalma

