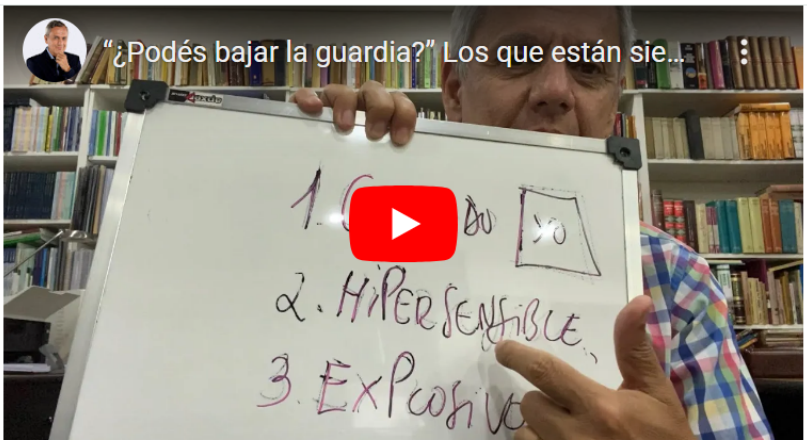
PROPÓSITO:

Guía No. 4: Por qué discuto con todo el mundo.

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos los de los demás.

MOTIVACIÓN:



"¿Podes bajar la guardia? Hay personas que están constantemente a la defensiva. Son personas que van por la vida con un escudo protector y alejan a todo el mundo. ¿Por qué? Porque fueron lastimados. Tres manifestaciones. Primero: La gente cerrada. Tienen un muro, son impenetrables. Vos les decís algo o le comentas. Tienen como una catalepsia emocional. Son inexpresivos. Ese muro que levantaron para no ser lastimado es también el muro de su propia prisión. Están encerrados en el aislamiento y la soledad interna. Segundo: los Hipersensibles. Eso que dijiste me lastimó, me molestó. Ten cuidado con lo que decís, porque depende de vos como me voy a sentir yo. Y el tercero: El Explosivo. Grita, pelea. Armó un rótulo de mal carácter, para alejar a todo el mundo y de esa manera tener distancia afectiva. Miedo a la intimidad. El miedo a ser lastimados. Por eso es importante Perdonarnos. Hacer las pases con nosotros. Porque si no cerramos el pasado, estamos condenados a repetirlo. Y como dijo alguien, si el pasado no termina de pasar, el futuro nunca termina de venir. Bajar la guardia. Mostrarnos como somos. Construir confianza inteligente y tratarnos con compasión. Porque cuando más y cuanto más nos llevamos bien con nosotros, así también lo haremos con los demás, Espero que les sirva".

EXPLICACIÓN:

Las discusiones son muy constructivas cuando tienen una razón de ser y un desarrollo asertivo. Por el contrario, cuando la persona siente una pérdida de energía constante como consecuencia de discusiones que parecen convertirse en hábito, entonces, conviene corregir esta actitud porque resulta totalmente improductiva. ¿Por qué discuto con todo el mundo? Si te haces esta pregunta, entonces, ten presente que todo aquel que ha pasado por esta situación en algún momento de su vida sabe que esta situación es agotadora a nivel mental. En Psicología-Online te damos las claves para identificar la causa que te limita en tus relaciones con los demás. ¿Por qué me peleo con todo el mundo? Así como hay personas que siempre encuentran motivos para estar contentas al aprender a ser positivas, otras, por el contrario, adoptan la actitud opuesta. Son personas que siempre tienen argumentos para fijarse en un motivo por el que discutir. Es decir, son personas expertas en buscar la imperfección incluso en un escenario de armonía. Existen distintas manifestaciones de este comportamiento. Críticas destructivas. Algunas personas se posicionan en un plano de realidad desde el que no miden el efecto que producen sus palabras en sus relaciones con los demás. Pueden llegar a

ser muy hirientes en sus valoraciones y observaciones no solo en el mensaje que expresan, sino también, por cómo lo expresan desde un tono de autoridad. Tal vez discutes de modo recurrente con la gente porque te fijas más en aquellos aspectos que no te gustan de las otras personas que en sus virtudes. Y esta insatisfacción te lleva a fijarte siempre en aquella acción que no te gustó, en las expectativas no cumplidas o en aspectos mejorables. Reproches frecuentes. Otra manifestación de comportamiento con poca inteligencia social es aquel que lleva a la persona a buscar cambios en los demás por medio de mensajes que muestran reproches continuos. Pero, en este caso, te posicionas en el derecho de hacer esas reclamaciones constantes a los otros. Dificultades para aceptar las normas. Las normas no solo están presentes en la infancia cuando los niños reciben unas directrices por parte de sus padres con el fin de encontrar en esos principios un apoyo ético en el obrar. Las normas también están presentes en la vida adulta. Por ejemplo, en el trabajo. Sin embargo, algunas personas tienen claras dificultades para relacionarse con el concepto de norma que entienden de manera equivocada como un límite a su propia libertad. De este modo, aquellos que no quieren someterse a ningún tipo de norma discuten constantemente con los demás, sencillamente, porque es inviable convivir sin aceptar los límites. Si discutes habitualmente con los demás reflexiona en torno a si estás planteando un pulso en esas situaciones en las que quieres hacer valer tu opinión, tu criterio y tu punto de vista por encima de cualquier otro tipo de dato objetivo. Es decir, tal vez quieres demostrarte algo a ti mismo o a los demás a través de esta actitud que no te lleva a ningún fin positivo porque te hace sentir encerrado en un bucle en espiral en el que pasas por secuencias distintas que tienen un esquema similar.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. ¿Tiene usted dificultades para acatar las normas?
3. ¿Usa usted la crítica destructiva?
4. ¿Existe la crítica constructiva?
5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/por-que-discuto-con-todo-el-mundo-3733.html