

FOLLETO Nº 1



Orientar y asesorar a las personas

Con conflictos en sus emociones y en sus relaciones sociales.

En **NUEVOS OJOS** se orienta y se asesora, ambas modalidades se definen como procesos de ayuda y apoyo a la persona con conflictos emocionales, sean estos consigo misma o con las demás personas de su entorno. Por un lado, se denomina orientación a la modalidad de protección, auxilio o favor que un individuo, grupo o familia, o empresa, que se da en forma determinada en una situación de necesidad conflictiva. Por otro lado, se entiende por ayuda “cualquier acción humana tendiente a aminorar o resolver las necesidades de la persona en cuestión o grupo social”.

La orientación brindada en esta web es un proceso generalmente iniciado por la orientadora de nuestro equipo profesional, se refiere más al ámbito cognoscitivo y es más impersonal, es decir genérico. Se hace referencia a actividades que se desarrollan en grupo por lo que tiene carácter colectivo, o individual si lo requieren. Su ámbito de actuación es fundamentalmente el informativo aunque también se puede extender al educativo en general. Basándonos en el desbalance de las emociones como crisis temporal y la interacción de su medio ambiente o grupo social.

En cuanto al asesoramiento...

Lo definimos como el proceso iniciado por solicitud, a menudo, por la persona ya que se parte de la aceptación del mismo. Se refiere más al ámbito afectivo, personal, privado y confidencial. Puede ser individualizado o grupal y es multidisciplinar, ya que es extendido a diversos campos humanos.

Ambas modalidades se complementan en el caso de “Crisis emocional”, un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado básicamente por una incapacidad del sujeto para manejar (emocional y conceptualmente) situaciones particulares que lo alteran, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas personales que le llevarán a lograr resultados importantes...

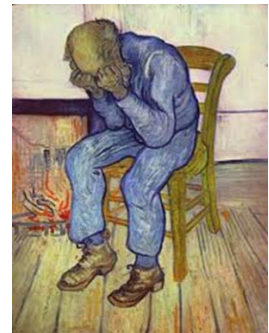


Por ejemplo, una persona que atraviesa por un estado de crisis se encuentra en una etapa vitalmente clave para continuar el curso de su vida. No importa qué tipo origen tenga la crisis sea, el suceso es emocionalmente significativo e implica un cambio muy radical en su existencia. La persona se enfrenta a un problema en el cual sus recursos de adaptación o aceptación del hecho, así como sus mecanismos de defensa usuales no funcionan. El problema rebasa sus capacidades de resolución y por lo mismo se encuentra en franco desequilibrio. Como resultado de todo esto la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad, stress, desbalance de sus emociones básicas, lo cual la inhabilita aún más para encontrar una solución.

Algunos sucesos que causan crisis son: la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación, la pérdida de un trabajo, una enfermedad seria... Todos estos son ejemplos de situaciones realmente difíciles en la vida de una persona. Donde la ayuda profesional reorienta la vida de la persona afectada. Damos la mano en **NUEVOS OJOS** para lograr una nueva visión de la vida y se logre un cambio de rumbo a favor.

Se trata, generalmente, de una *terapia breve* cuyo principal objetivo es dar **orientación y asesoramiento** a la persona en el preciso momento en que ésta lo requiere o solicita.

La palabra clave que brindamos es: RECUPERATE, PARARSE ES OBLIGATORIO.



EMOCIONES BASICAS QUE DEBEN SABER BALANCEAR: **MARTA**

- Miedo
- Alegría
- Rabia
- Tristeza
- Amor

Recursos psicológicos inmediatos para ayudarte a levantarte por ti solo:

1. **Capacidad para aceptar y manejar emociones intensas.** Es la capacidad para sentir sentimientos profundos, como un agudo dolor emocional sin que se produzca una alteración permanente de la armonía psicológica. Aprender a balancear las emociones en crisis es salir del

analfabetismo emocional donde muchas personas se encuentran. Saber recuperar el equilibrio o balance en MARTA...

2. **La capacidad para controlarse a uno mismo.** Es nuestra capacidad para reanimarse a uno mismo sin necesidad de recurrir en demasía a los demás o a apoyos externos. Aunque es bueno buscar el apoyo de los demás, también es importante tener la capacidad de auto-consolarse y calmarse, de modo que recurramos a los demás no porque sin ellos nos hundimos sino como una ayuda para afrontar una situación difícil. Otro motivo para fortalecer esta capacidad es que la persona que no puede consolarse a sí misma y tampoco cuenta con nadie a quien recurrir a acciones contrarias y destructivas de desahogo, como son el sexo, el tabaco, el alcohol o las drogas, agravando con ello su situación.
3. **Capacidad para estar solo sin sentirse desamparado o desolado.** Significa que una persona es capaz de disfrutar del tiempo estando sola sin sentirse vacía y triste, aunque suene absurdo. Para desarrollar esta capacidad hacen falta dos sencillas acciones: La persona puede desarrollar una conciencia de sí misma; esto significa verse internamente, valorarse más, conocerse en su interior, apreciar ciertos rasgos bellos de su personalidad (fortalezas) y aceptarse como es sin desprenderse por aquello que no le gusta de sí misma (limitaciones). La segunda acción es aprender a conectar con imágenes de apoyo mientras estás solo. Es decir, has de crear en tu mente un lugar seguro (refugio mental) y de apoyo, que le sirva como piedra de balance en los momentos de debilidad temporal.
4. **La capacidad para mitigar la rabia hacia uno mismo.** Es la capacidad para aceptar e integrar las críticas sin un daño grave o permanente en el sentido de la valía personal. Se relaciona con la capacidad para mantener una autoestima positiva, en alto, sin menospreciarse y menos juzgarse. La persona con un sentido de autoestima alta y más estable será más capaz de integrar las críticas o tolerar el rechazo. Traspasando la crisis en pro de su proceso de superación propia.
5. **Muévete.** Actíivate, y ponte a hacer todo lo que puedas, sueña, inventa, caminar, salta, canta, brinca, lee, etc. En vez de apartarte lo más posible de la situación como si no fuera contigo o desear que desaparezca, crea planes de acción y actúa. Resuelve y actúa como persona equilibrada en sus emociones.
6. **Se optimista y piensa en positivo:** Nada pensando que todo se arreglará como por arte de magia, Merlín solo existe en la fantasía, pero tampoco te vayas al extremo opuesto del negativismo y lo veas todo con pesimismo y desesperanza. Busca un término medio, real y al alcance de tus posibilidades, actúa, avanza y sal de la crisis.
7. **Otras ayudas.** Busca recursos de ayuda externos, como grupos de ayuda, libros de autoayuda y superación, recursos en internet, psicoterapia, personas con pensamiento positivo, grupos de crecimiento personal, nuevas actividades y nuevas decisiones en la vida, etc.
8. **Recorre al humor, riéte.** Siempre es bueno mantener el sentido del humor en situaciones tensas y difíciles, eso te ayudará a tomar distancia y no verte tan vencido por lo que está sucediendo.

9. ***Aprende de los demás dentro de tu propia experiencia.*** Recuerda situaciones parecidas en otras personas que hayan vivido personas conocidas o familiares, ¿qué recursos utilizaron, cómo lo han superado, como se encuentran hoy en día, quien les apoyo u oriento?

10. ***Otras acciones útiles.*** Una herramienta útil es escribir acerca de lo que te pasa, y que piensas, y de las posibles causas de su origen, además de lo que significa en ti. La oración tiene poder, pero no delegues todo a la oración misma. También la meditación y prácticas espirituales también pueden ayudar a determinadas personas en el proceso de superación de crisis emocionales. La práctica del yoga, del taichí, el inicio de nuevos estudios y hasta cambio de grupo de amistades ayuda considerablemente en estos casos.

INGRID & VIVIAN