RED GLOBAL de FACILITADORES de SERVICIO a la COMUNIDAD

Red Global de Facilitadores de Servicio a la Comunidad... ayudando a la gente a construir comunidades, confiadas y resilientes.

Boletín
Febrero de 2009

Cambio y Transición

En nuestra caótica economía, más y más personas se encuentran a sí mismas perdiendo sus empleos, siendo degradadas, subempleadas y desempleadas por mucho tiempo más del que cubre el seguro de desempleo, si es que califican para éste. Estos son tiempos muy atemorizantes. La gente está bajo mucho estrés y presión. Deben tomarse decisiones inesperadas, que cambian la vida, y a menudo dolorosas.

Reconociendo que cada uno enfrenta la situación de manera diferente, alentamos a los líderes, gerentes, colaboradores y amigos para conversar en torno a la transición y el cambio.

En su libro *"Managing Transitions" (Gestionando Transiciones),* William Bridges escribe: "No son los cambios que usted hace, son las transi-ciones. El cambio es situacional: un nuevo lugar, un nuevo jefe, nuevos roles en el equipo, nuevas políticas. La transición es el proceso psico-lógico por el que la gente atraviesa hasta llegar a la nueva situación. **El cambio es externo, la transición es interna**".

La conversación real que las personas deben tener entre sí es cómo cuidarse unos a otros cuando todo en el mundo está atravesando por esta locura. Si las conversaciones se orientan hacia esa dirección, la gente podrá enfrentarse mejor con las situaciones de transición en las que pueden verse a sí mismo@s como resultado de todo el cambio alrededor de ell@s.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

El siguiente artículo sugiere unos pocos pasos prácticos para dirigir el cambio y la transición de manera más efectiva…

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

10 Estilos de Auto Conversación Negativa

Por Izzy Gesell

(Basado en el trabajo de Walt Schafer, autor de *"Stress Management for Wellness"*)

Much@s de nosotros estamos atravesando momentos de estrés ahora. Piense acerca de cómo tiende usted a procesar las malas noticias, la ansiedad, la preocupación. Si usted tiende a alguna de las siguientes (actitudes), no se está ayudando a sí mism@ o a otr@s a encontrar una manera de avanzar. Hay métodos efectivos para sustituir este tipo de pensamientos.

- **Exagerar**: Convertir una situación insatisfactoria o difícil en algo peor, terrible, o intolerable.
- **Culpar:** Concluir incorrectamente que algo o algún otro es directamente responsable de algunas dificultades que usted enfrenta.
- **Falso Control:** Atribuirse a usted mism@ la causa del comportamiento o sentimientos de otra persona. *["Si yo supiera todo el tiempo dónde está mi hij@, nada malo pasaría". "Si yo le diera a ella muchos regalos, ella me amaría".]*
- **Negativizar:** Ver únicamente lo negativo en las situaciones.
- **Catastrofizar:** Pensar que lo peor está a punto de ocurrir.
- **Sobregeneralizar**: Generalizar, a partir de un solo evento o pieza de información, a todas o muchas cosas similares.
- **Pensamiento Polarizado:** Creer que las cosas son blancas o negras, buenas o malas, perfectas o erradas; la tendencia a irse a los extremos, en la cual no hay puntos medios.
- **Magnificar**: Hacer de un evento más de lo que realmente es; "hacer una tormenta en un vaso de agua".

- **Maximizar/Minimizar:** Concentrarse demasiado en las cosas que no le gustan de usted mism@, minimizando sus atributos positivos. [Agradecer a otro que lo alaba y saltando al "pero…"]
- **"Debería"**: Culpara otros o a las circunstancias y demandar que ell@s cambien. ["*Usted no debería haberme dicho* eso*!" "La gente debería ser más considerada con mis necesidades!" "Esta enfermedad no debería haberme ocurrido a mí!"]*

Una solución—Monitoree/cambie su auto conversación de una forma sistemática:

1. **Haga una pausa y respire profundo** (realmente, usted necesita más oxígeno; cuando la gente está estresada, tiende a jadear y/o respirar superficialmente, como ataque de pensamiento ansioso.
2. **Pregúntese a sí mism@**:
   - ¿Cómo es mi auto-conversación ahora, palabra por palabra?
   - ¿Cómo estoy perturbándome a mi mism@?
   - ¿Qué puedo controlar? [Puede ser algo pequeño, pero concéntrese en lo que pueda ser]
   - ¿Cómo puedo reinterpretar esta situación, de manera que responda con sentimientos y acciones razonables y objetivos?
3. **Dígase a sí mism@** su nueva, reinterpretada y positiva auto-conversación. Repítasela tanto como quiera.

Una vez que usted reconoce su autoconversación negativa, puede poner a trabajar este método para sí mism@. No es siempre fácil y requiere práctica, mas una vez que usted "le toma le hilo", se sentirá menos ansios@ y más en control de su situación.

Izzy Gesell, un muy reconocido especialista en dinámicas personales y el poder de la autoconversación, comparte algunas de sus conclusiones. Esté atent@ a más información acerca del primer seminario web de GFSC webinar, dirigido por Izzy, ***Cómo Lograr Equilibrio en Tiempos de Estrés****.*

Puede contactar a Izzy en izzy@izzyg.com.

GFSC ofrece mentoría, métodos y materiales para fortalecer la resiliencia comunitaria en tiempos de crisis.

Agradecimientos

Nuestros continuos agradecimientos a:

Ximena Combariza por traducir nuestro boletín del Inglés al Español.

Peggy Bushee Services por su apoyo administrativo.

Kiosk/Hot Conference por los servicios de "web hosting", http://www.hotconference.com/GFSC/partners1.php

Slingshot Media, http://www.listcast.com por la distribución de nuestro boletín y el servicio de lista de correo.

Consejo Asesor de GFSC por su paciencia, experticia, consejo y soporte.

Grupo Directivo GFSC2009

Presidente:	Lenny Diamond
Vice Presidente:	Tim Karpoff
Secretaria-Tesorera:	Marieann Shovlin
Directora Ejecutiva	BJ Diamond

Visítenos: http://globalfacilitators.org

Escríbanos: info@globalfacilitators.org