

Habilidades sociales

Thelema

Asistencia y desarrollo terapéutico



Comunicación: la llave que abre todas las puertas

Tímidos, tibios, narcisistas, ermitaños...

Quien no puede comunicar lo que siente y crear empatía, no logra nada.

Nuevas habilidades vs. Viejas prácticas

Hemos escuchado muchas veces que los seres humanos somos seres sociales. Dependemos de otros para sobrevivir al nacer, y de alguna manera siempre lo haremos, ya que el éxito en cada asunto de nuestra vida, estará condicionado en gran parte por nuestra habilidad de coordinar acciones efectivas con los otros. Habilidad que, lejos de ser innata, es necesario entrenar y mejorar constantemente.

Dentro de estas habilidades, se encuentra nuestra capacidad de hacer pedidos y ofertas, la cual nos permite generar lazos, acuerdos y pactos basados en el compromiso y abriéndonos las puertas al ser parte fundamental de una cadena interminable de promesas, que sostienen al mundo.

Las personas que más desarrollan esta capacidad de hacer saber al otro de sus necesidades o insatisfacciones a través de los pedidos; y de mostrarse ante su sociedad como una posibilidad valiosa para los demás a través de las ofertas, son las que más lejos suelen llegar en sus metas.

Claro que esto no parece nada extraño ni complicado de entender. Hasta podríamos llamarlo “algo lógico”...

Lo que rompe esta lógica, es la construcción de un sistema social que, mientras necesita alimentarse de esta danza para sostenerse y desarrollarse, atenta contra la misma incentivando el individualismo y la autosuficiencia. Y esto está instalado desde que somos chicos y escuchamos frases como: *“Para qué le vas a pedir...si vos sos mejor que él...”* dejando implícita o explícitamente subrayada la idea de que si le pido a otro voy a ser “menos” que este; o *“ vos siempre dando la nota...no podés estar callado como todos?... ”*, que en muchos casos logran ir apagando esa sed por participar y ser parte, y que tantas veces terminan haciendo invisible a la persona llenándola de miedos e inseguridades.

Empezar a estar atentos a este tipo de frases que fueron atravesando generación tras generación, y que hasta muchas veces, ni siquiera nos damos cuenta que las tenemos, o lo que podemos generar con ellas (ya que las tenemos instaladas como cintas grabadas), podría empezar a cambiar el rumbo y fundamentalmente los resultados a nivel personal y social.

Y si consideramos que somos ese resultado, producto de una práctica social ya vieja, lejos de salvarnos está el ponernos en víctimas de la cosa. Está en nuestras manos entrenar nuevas formas de ser y hacer que generen resultados también nuevos.

Adrián D'Angelo
Coach Ontológico

Queridos lectores:

Empezando nuestro 8º año consecutivo de publicación, enfocaremos el trascendental tema de las “habilidades sociales”.

Todos conocemos personas cuya voz resuena, cuya presencia se impone y otras que pasan desapercibidas.

También registramos personas que las echan de todos los trabajos, o que consecutivamente las abandonan sus parejas o que carecen de amigos. Ellas posiblemente ignoran cuál es el problema.

Son “gente difícil”, que carece de la habilidad de interpretar contextos, decir claramente lo que sienten, tomar responsabilidad en sus propios asuntos.

En este número encontrarán diversos enfoques del asunto.

Presten especial atención al “Programa de Formación de Coaching”, cuya especialidad es, precisamente, generar las habilidades comunicacionales que sustentan todos los vínculos que funcionan.

Y como es habitual, nuestra sección solidaria y la invitación permanente a los que quieran enviar sus artículos a esta redacción y/o transformarse en auspiciantes de este proyecto.

Lic. María Inés Alvarez
Directora Thelema

=====

Frase del mes:

*“Uno dice lo que dice...
el Otro escucha lo que escucha...”*

=====

Para comunicarse con nosotros:
centroterapeuticothelema@gmail.com
centrothelema@yahoo.com.ar
www.centrothelema.com.ar
t.e. 4734-5483 / 15-6528-2011
Lun. A Vie. de 14 a 22hs y Sáb. de 9 a 15hs

Las habilidades sociales

Últimamente se suele hablar mucho de las habilidades sociales, pero ¿qué son?

Podemos decir que las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas que nos permiten relacionarnos con los demás. Y este concepto está íntimamente relacionado con el de Inteligencia interpersonal, que junto al tipo de inteligencia intrapersonal conforman la inteligencia emocional, tal como la desarrolla Howard Gardner.

Como sabemos, la inteligencia, es un concepto mucho más amplio que lo que se creía antes, está comprobado que saber el CI de alguien no es un predictor de éxito suficiente, porque claramente una persona muy capaz pero que no puede relacionarse adaptativamente con su entorno, que tiene dificultad en el manejo de las relaciones interpersonales, difícilmente pueda trabajar en equipo, formar una familia, etc.

Las habilidades sociales incluyen un amplio rango de conductas, desde poder recibir y dar cumplidos, pedir favores, resolver conflictos, relacionarse con el sexo opuesto, afrontar entrevistas laborales, ser empático, etc.

Y hay un conjunto especial de habilidades sociales que se denomina asertividad que es la capacidad de expresar sentimientos, defender derechos, comunicar convicciones sin tener que ser agresivo, pero sí firme, siendo respetuoso y respetado.

Para ser asertivo es importante tener en cuenta el momento adecuado de comunicarnos, a la persona correcta, ser directo, el contacto ocular, la postura erguida, hablar en tono audible, que el contenido de lo que voy a decir sea claro para la otra persona, que el mensaje sea firme y fluido, y poder mantener el punto de vista a pesar de que el otro no esté de acuerdo, poder llegar a un acuerdo sin faltar el respeto al otro ni ceder en lo que necesito.

Algunas palabras que se pueden usar son: “Pienso”, “Siento”, “Quiero”, “Cómo podemos resolver esto?”, “Qué te parece?”, y todas aquellas expresiones que nos incluyan en primera persona porque de esa forma me estoy haciendo responsable de lo que siento o necesito.

Las conductas no asertivas son de dos tipos: la agresiva o la pasiva. De la primera algunos ejemplos de verbalizaciones son: “Si no lo haces”, “Deberías”, “No se hace así”, son mensajes impersonales.

Y la conducta pasiva tiene verbalizaciones dubitativas, débiles como “Quizás”, “Supongo”, “Si no te molesta...”, “Si podés...”

Una situación de ejemplo:

“Habías quedado con un amigo para cenar en tu casa, llegó dos horas más tarde y no te avisó”

Ante esta situación podemos reaccionar de tres formas:

Conducta agresiva: “Sos un desconsiderado, es la última vez que te invito”

Conducta no asertiva (pasiva): “Pasá, ahora sirvo la cena”

Conducta asertiva: “ Te estuve esperando un montón, me hubiera gustado que llamaras para avisar que ibas a llegar más tarde”.

Estas tres formas de reaccionar generan realidades diferentes.

Aunque no parezca algo tan importante, ser asertivo, tener la habilidad de poder decir lo adecuado a quien corresponde y con el afecto adecuado nos permite resolver problemas. Permite sentirse satisfecho con los demás y consigo mismo, crear oportunidades.

Y no poder relacionarse adecuadamente con los demás es muy perjudicial para cualquier persona porque somos seres sociales, y necesitamos la interacción. Muchas de las personas que están deprimidas o que tienen problemas de autoestima, suelen tener problemas para ponerse en el lugar de los demás o para expresar sentimientos o decir que no y de este modo, se sienten aisladas, diferentes a los demás y que no pertenecen realmente a ningún lado.

Afortunadamente, como las habilidades sociales se adquieren por observación e imitación, durante la infancia, las personas que no las desarrollaron adecuadamente debido a distintos problemas familiares, las pueden adquirir de adultos, pueden ser entrenadas y reforzadas por el entorno.

Lic. Vivian Hudson Figueroa
Mat Prof 45.971
(Alinea12)

*Mesa de cristal - transparente
- humo
- oro
con bordes esmerilados,
pulidos y biselado*



Taller de sillas y mesas artesanales

Juan Alberto
15-6046-9621 / 4759-9798

Cocino por vos
...Animate Fiestas
Reuniones

Con los sabores de tu casa

4382-2997
15-3331-5141
www.marcos-in-arte.com.ar
marcosinarte@yahoo.com.ar

N·P·C
NEW PENALTY CONCEPT



So Far Forward

DAMIÁN H. ODETTI
**Asesoramiento jurídico
y consultoría**

15-4411-9553
estudionpc@yahoo.com.ar

Carlos Omar Barrio

CONTADOR PÚBLICO - UBA

CAVASSA 2529
(1678) Caseros - Pcia. Bs. As.

Tel./Fax: 4750-8605
Cel.: 15.5328-4069

E-mail: omarbarrio@hotmail.com

Hazmat sa



Materiales para la Construcción

CEMENTO - CALES - ARIDOS

Entregas en Obras

ALMEYRA 2250 (1650) San Martín
Tel.: 4750-0271
Fax.: 4759-5345

Agenda

ENTRENAMIENTO EN LIDERAZGO

El entrenamiento en liderazgo es una experiencia de autoconocimiento profundo, que te revela sorprendentes aspectos de tu personalidad, te libera de las cargas emocionales del pasado y te impulsa a la concreción de tus proyectos.

Programa diseñado sobre la base del coaching ontológico.

Son tres niveles correlativos para los cuales se requiere inscripción previa.

Próximo **Nivel 1** : 8, 9, 10 y 11 de marzo. Costo: \$650

Entrenador: Coach Hector Palacio

Nivel 2 : 22, 23, 24, 25 y 26 de febrero de 2012. Costo \$650

Entrenador: Coach Adrián D'Angelo

Nivel 3: Apertura 25 de marzo. Costo \$850

Entrenador: Coach Adrián D'Angelo



Para más información e inscripciones: 4734-5483 / 15-6528-2011

Lun. A Vie. De 14 a 22hs. Sábados de 9 a 14hs

mail: centroterapeuticothelema@gmail.com

centrothelema@yahoo.com.ar

www.centrothelema.com.ar

Dime cómo reaccionas ante el conflicto... y te diré quién eres...

Tipo avestruz: Coloca el manto piadoso a cualquier circunstancia.

Son frases habituales: *"Pero si no pasa nada...es una manchita en el pulmón nada mas....son "quistes malos"*

"Es normal de los chicos decir pavadas (" Si no paso de grado me tiro abajo del tren")

"Lo dijo en chiste...Vos hace oídos sordos como yo...."

Siempre pasa que los hombres se tiren una canita al aire...mientras yo no me entere"

Para ellos, todos son divinos, maravillosos y dignos de confianza, minimizan o niegan las estafas laborales o familiares...justifican lo injustificable.

Esta actitud corresponde a la estructura fóbica, el rasgo fundamental es la evitación, procura no enfrentarse a lo temido y vivir como si ese algo no existiera. El miedo lo lleva a *cerrar ojos y oídos ante lo evidente.*

Son personas tibias, incapaces de reclamar, de contradecir al otro. Nunca expresan una opinión jugada, siempre buscan "quedar bien con Dios y con el Diablo".

Su sometimiento las hace proclives a generar cáncer con el correr de los años ya que se tragan grandes dosis de resentimiento.

Tipo rebelde: En el otro extremo del arco están los que viven en conflicto permanente, tienen como lema el **dime que opinas, que me opongo.**

Sus frases habituales: *"Tenes que hacerle juicio....te caíste por culpa de su vereda.....hacete valer"*

"La verdad son todos unos pelo.....Es el séptimo médico (o abogado, o arquitecto, o psicólogo) que consulto"

"Lo que pasa es que tengo mala suerte...por eso me echan de todos los trabajos...(o me dejan todas las parejas...)"

Esta actitud se corresponde con un trastorno desafiante de la personalidad...Representa un anclaje en la adolescencia...donde la frustración que provoca ser todavía dependiente del adulto se traduce en agresividad y oposicionismo.

Son personas rígidas, soberbias, con dificultades graves para interpretar los contextos e insertarse en ellos naturalmente. Se ofenden de nada. La exacerbación de su narcisismo los hace creer que el mundo les debe algo.

Se comunican desde la crítica y desvalorización de los otros .

Este modelo vincular los lleva al fracaso en alguna (o en varias) áreas importantes de la vida: familia, equipos de trabajo, etc.

Y entonces?

La primer palabra cuando pensamos un conflicto es determinar exactamente **CUAL ES**, y donde nos vamos a posicionar (según nuestras fortalezas y en el contexto que se analiza).

Recortar el tema que nos separa de toda la historia...

Si estamos discutiendo “*cuánto dinero me tenes que pasar de cuota alimentaria*”...traer a la conversación “*porque tu familia nunca me quiso*”...no hace más que empantanar el campo del diálogo, predisponer emociones a la defensiva y hacer fracasar el acuerdo.

El segundo tips es evitar las **conversaciones calesita**.

Si es la vigésima vez que le dijo “porque vos no te jugas por esta relación “ y la trigésima que escucho “te crees que la tarjeta de crédito es de goma?”...Cuando detectemos que decimos y escuchamos las mismas frases asumir que la **conversación esta agotada**, que se convirtió en un desgastante recorrido que no llega a ningún lado y **donde nadie saca la sortija**

En esta fase hay que buscar alternativas: un mediador (un amigo en común, un coach, un psicólogo, un cura de confianza), alguien que “refresque” el pantano con otras preguntas, con otros puntos de vista.

También se puede probar mandando un mail o una carta o una canción...que exprese lo que quiero transmitir de una manera nueva

El tercer tips es que todo conflicto se enfrenta como una negociación...y antes de empezar cualquier negociación hay que tener definido **internamente hasta donde se puede ceder sin sentir que se traiciona al propio yo**.

Negociar es un arte...el arte de perder algo en pro de una ganancia mayor. Hay que llegar al tablero con un piso y un techo previamente determinado, para no marearse, para no quedar frustrado sintiendo que “me pasaron por arriba”

Cuarto tips: el que se enoja pierde. Cuando el contrincante entra en cólera o levanta la voz es el momento del arte marcial: hacerlo caer usando su propio impulso.

El caso más extremo que viene a mi memoria es la hija adolescente, angustiada y desbordada, al borde del llanto “prepotendo” al padre que no la deja salir “dale...pegame...si sos un viejo de m...”

Que pasaría en el mundo familiar si el padre se sube al enojo y le da una paliza? (desde denuncia penal a divorcio...cualquier cosa)...

Que pasaría en el mundo familiar si el padre la abraza y le pregunta con calma: “*Hija porque estas tan mal? Qué te pasa?*”

Como decíamos en cierto entrenamiento: “Nunca una piña logro lo que un abrazo no pudo”

María Inés Alvarez
Lic en psicología (UBA)
Mat: 80567

Timidez: La vida como tortura

La timidez es uno de los estados más complicados que afecta el universo de las relaciones personales en su normalidad. Se le considera una pauta comportamental limitadora del desarrollo social de quienes la experimentan, en las diversas áreas de su realidad cotidiana.

Distintas teorías buscan explicar su origen: alteración neuronal, herencia, lo que es indiscutible es que las vivencias de los primeros años de vida son determinantes en este modo particular de vincularse con los otros.

El tímido no habla porque no se anima. Tiene un mundo de conversaciones en su cabeza que lo consumen, pero no encuentra el momento, el modo para dejarlas salir. Estrechamente ligado a la baja autoestima, la persona “no existe”, el mundo no la registra, pasa desapercibida a pesar de sus esfuerzos.

Algunos tips para tímidos:

1. Reconoce tu miedo y acéptalo. **No creas que un día, mágicamente, abrirás los ojos y no te sentirás así.** La única manera de cambiarlo es trabajar sobre esto.
2. Habla sobre tu miedo y compártelo con los demás, **el silencio es siempre la peor opción.**
3. Reafirmate y céntrate en tus éxitos. Enumera tus cualidades, quiérete. Habla sobre ti mismo con respeto y cariño. Evita las auto recriminaciones, los insultos y las conversaciones internas sobre lo inútil que eres. **La timidez se relaciona directamente con la baja autoestima.**
4. Busca frecuentar grupos de actividades que te atraen o para las que eres bueno. Aunque te sea sumamente incómodo al principio, la energía grupal es contagiosa. **Encerrarte horas con tu computadora solo agrava el problema.**
5. Busca ayuda profesional La ciencia evolucionó muchísimo en dar respuestas a esta dificultad. Es necesario encontrar como generaste este patrón de comportamiento y hay múltiples abordajes que en corto tiempo logran grandes resultados.

Extraído de la web.

Alquilo Habitaciones
Sin garantía hipotecaria
Comunicarse con **Juán Alberto**
1560469621

Servicio Post Impresion



Medio corte - Trazados

Puntillados - Micropuntillados

Av. Crovara 225 - Lomas del Mirador - Tel/Fax: 4454 - 1114 ID: 597*3154

TAROT Lucia

ATENCION
Tarot
+ Numerología
PENDULO
GRATIS

Lic. en Parapsicología, Vidente, Astróloga, Numeróloga, Master Reiki
Alta magia con Angeles

CONSULTORIO EN ZONA SAN MARTIN Y A DOMICILIO

Tel 4754-1740 | 11-4060-4308 lunes a Viernes de 9 a 21hs
lucesentucamino@hotmail.com Sábado de 10 a 18 hs.



La Argentina

Apostamos al País

Fábrica de Sándwiches - Ventas por mayor y menor
Calidad - Servicio - Honestidad

Mitre 5143
Caseros
Tel. 4750-3903



Jorge
Cel. 15-6237-2928
ID Nextel 601*379
Cel Nextel 11-3546-6658

**ELECTRICIDAD
GABRIEL**

MATERIALES ELECTRICOS



Ventas al gremio e industrias
Entrega en obras

Av. San Martín 1205 / 1211 - Caseros - Info@electricidadgabriel.com.ar

Tratamientos Estéticos

Silvia Libardi

CORPORALES

Masajes descontracturantes
Masajes reductores
Electroestimulación
Drenaje linfático

FACIALES

Higiene facial
Microdermoabrasión
Máscara
antioxidante/reafirmante
Peeling
Asesoramiento nutricional y
cosmético.
Se complementa con cremas y
geles de uso diario.

1552214093 / 1538173477

Zona Devoto-Villa Pueyrredón



**Policlínica
del niño**

Consultorios de Atención

- **RECIEN NACIDOS**
- **NIÑOS**
- **ADOLESCENTES**

- *Pediatría*
- *Cardiología Infantil - E.C.G.*
- *Dermatología Infantil*
- *Traumatología y Ortopedia Infantil*
- *Nutrición - Obesidad - Diabetes*
- *Ginecología gral. e Infanto juvenil*
- *Fonoaudiología - Audiometrías*
- *Psicología Infantil*
- *Psicopedagogía*
- *Estimulación temprana*
- *Cirugía Infantil*
- *Urología Infantil*

Atención Lunes a Sábados Aranceles Especiales a Particulares

CORP. ASISTENCIAL - GENESEN - CYNTHIOS - ASI - TIME - VALMED - CASA
CAMUDAP - OSMECOM - IOMA - BCO. PROVINCIA - PODER JUDICIAL - COMEI Y OTRAS

Av. San Martín 2178 - P.B. "B" - CASEROS

TEL.: 4734-5950

Solidaridad

El Domingo 4 de diciembre pasado, y bajo el lema: ***“El amor es lo único que crece cuando se reparte”*** estampado en sus remeras, los chicos de nivel 3, Thelema 26, llevaron adelante su proyecto solidario.

El objetivo del mismo fue llevar ese amor al hogar de chicos Virgencita de Lujan, ubicado en la localidad de Gral. Rodríguez.

Refaccionaron habitaciones, pintándolas y restaurando las camas y muebles de las mismas. Arreglaron puertas e instalaciones eléctricas del hogar.

Claro que esta no era la primera ocasión que el equipo se presentaba en el hogar, ya que los trabajos habían comenzado semanas atrás.

Quizá lo que marcó la diferencia fue que esta vez el equipo completo, compartió juegos y merienda con los chicos del hogar, en un clima de paz y libertad que imprimió sonrisas y lágrimas en los niños y adultos!



Gracias Thelema 26,
por la dedicación, el amor y
excelencia que pusieron
para que esto fuera posible!

Thelema 26:

Ezequiel, Manu, Cari, Lili,
Leo, Emi, Mati, Fer, y Javi.

Staff: Vivian, Miguel y
Pablo.



Programa de formación en Coaching Ontológico Thelema 2012

A través de este programa, formamos a las personas en una nueva posibilidad de trabajo: el Diseño de Futuro. El Coaching Ontológico no es una herramienta nueva dentro del paradigma tradicional en el cual vivimos, sino un nuevo paradigma en si mismo, que nos da una nueva interpretación acerca de lo seres humanos y de las relaciones, permitiéndonos trabajar con grupos, asistiéndolos en procesos de liderazgo y transformación a nivel personal y empresarial.

Además, permitirá a los profesionales de diferentes áreas incrementar notoriamente sus resultados a nivel relaciones interpersonales y coordinación de equipos de trabajo.

La Ontología del Lenguaje es una nueva forma de Ver, Pensar, Sentir y Experienciar el mundo

"La formación como coach, mas allá de orientarnos vocacional y profesionalmente es, en primera instancia, un proceso de crecimiento personal y social"

Estructura de la Formación

1º y 2º semestre (marzo-dic. 2012)

- 1. Jornada de apertura**
- 2. Grupos de estudio (en dinámica de grupo pequeño. Frecuencia semanal. Horario a coordinar por los alumnos)**
- 3. 16 tareas (frecuencia quincenal)**
- 4. 16 audiencias (frecuencia quincenal)**
- 5. Check point grupales (frecuencia mensual)**
- 6. Conferencia general intermedia**
- 7. Conferencia general de cierre y precertificación**

Actividades de extensión profesional (marzo-agosto 2013).

Su aprobación permite certificar como Coach Ontológico profesional.

- 1. Grupos de estudio (idem)**
- 2. Coaching "cara a cara" del alumno en rol de coachee.**
- 3. Practicas de coaching " cara a cara" del alumno en rol de Coach.**
- 4. Asistencia a "Seminario básico de Psicopatología"**
- 5. Check point grupales (frecuencia mensual)**
- 6. Video talleres**
- 7. Diseño y exposición de tesis (individual). El coaching aplicado a un tema específico a elección del alumno.**

Actividades Complementarias

Taller de psicopatologías de la vida cotidiana
A cargo de la Lic. María Inés Álvarez (directora de Thelema)

Comienzo de cursada: 18 marzo de 2012.
Inscripción abierta hasta el 15 de marzo de 2012
Costo mensual: \$500

Requisitos de inscripción

- 1. Ser mayor de 18 años**
- 2. Entrevista de admisión previa**
- 3. Nivel 1 y 2 de entrenamiento en liderazgo (puede cursarse durante el primer semestre 2012)**

Modalidades de pago

- 1. Matrícula: \$500**
 - 2. Cuota mensual \$500**
 - 3. Las actividades opcionales no están incluidas en este arancel.**
-
-

Certificaciones

Se entregaran certificados de asistencia a todos los que completen el 1º y 2º semestre y certificación como Coach ontológico a quienes aprueben el ciclo de extensión profesional.

Opcional certificación internacional via ICF (International Coach Federation)

La formación estará a cargo del entrenador
Coach Adrián D´Angelo (miembro de )
Y coach egresados de la Formación.

Thelema Virtual

Thelema Virtual le permite administrar su tiempo y ser contenido por un profesional sin dejar de lado sus labores, haciendo que las distancias o la falta de tiempo no sean un impedimento para el acceso a la terapia y a la continuidad de la misma.

Bienvenidos a una nueva forma de psicoterapia ya aprobada y reconocida a nivel mundial por su practicidad y efectividad

Consultas al 4734-5483 / 15-6528-2011
o por mail a: centroterapeuticothelema@gmail.com

www.centrothelema.com.ar

Thelema

Centro de asistencia y desarrollo terapéutico

**Psicología - Psiquiatría
Terapia de grupo - Discapacidad
Orientación vocacional
Constelaciones familiares**

Coaching Ontológico

Formación de Coach 2012

**Atención obras sociales - Honorarios institucionales
Afiliados OSADEF en forma directa**

**Av Urquiza 4543
Dto 63 - Caseros**

**Turnos
4734-5483
1565282011**

**Bermudez 2115
- Villa Devoto -**

centroterapeuticothelema@gmail.com
centrothelema@yahoo.com.ar
www.centrothelema.com.ar