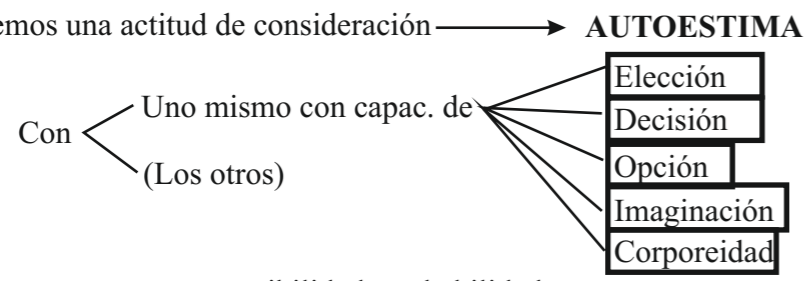


- 1-1. No nos sentimos abrumados con nuestros sentimientos emociones, fantasías y temores
→ **Reconocemos nuestros / Deseos Intereses**
- 1-2. **Enfrentamos la resolución** de los problemas relevantes en la medida que se nos presentan (no escapamos de ellos)
- 1-3. Poseemos una actitud de consideración → **AUTOESTIMA**



- 1-4. Reconocemos nuestras posibilidades y habilidades (lo mejor de uno mismo), aptitudes, dotes y su uso
Recursos / Creatividad / Diferencia
- 1-5. Aceptamos nuestras **"Responsabilidades"** (hacernos cargo de nuestras acciones) y poseemos capacidad:
 - De Frustración
 - Simbólica
 - Competencia

Afectiva
Intelectual
Instrumental

¿Cómo nos sentimos con nosotros mismos?
¿Satisfechos?

- 1-6. Obtenemos satisfacción en las cosas de la vida cotidiana
→ **Dotar de Sentido a la Realidad**
- 1-7. Planificamos el futuro y nos enfrentamos sin temor
Recursos Posibilidades → **Riesgos**
- 1-8. En el Proyecto Personal Posible conseguimos **Satisfacción** y ponemos **Interés y Esfuerzo**

El Test del Triángulo de la Felicidad

PROYECTO PERSONAL DESEO

PROYECTO PERSONAL DESEO



¿Cómo nos sentimos en el tiempo / lugar en que trabajamos?

- 3-1. ¿En qué forma **respondemos** a las demandas del trabajo y las disfrutamos?
- 3-2. ¿Nos sentimos **implicados** en los avatares colectivos / sociales?
- 3-3. **Plasticidad** y **apertura** a nuevas situaciones / ideas / experiencias / problemas /...
- 3-4. **Transformamos** lo institucional / de centro en la medida de nuestras posibilidades
- 3-5. El compartir solidario lo hacemos desde las **Alianzas Resolutivas** y las **Diferencias**
- 3-6. La 3ª Dimensión de la **POSIBILIDAD / MOVIMIENTO** a una velocidad ≠ de la Personal / Vincular

- 2-1. Poseemos capacidad de interesarnos y reconocimiento de los intereses del otro/s
→ **COMPETENCIA AFECTIVA**

- 2-2. Diferenciamos: Nuestro deseo y el del otro/s
Nuestra decisión y la del otro/s
Nuestra diferencia y la del otro/s
→ **MUTUALIDAD** → **SIMETRÍA en la Diferencia**

- 2-3. Las relaciones que mantenemos son **satisfactorias y continuas** en el tiempo
 - Nos alegramos del bien del otro/s
 - Disfrutamos con su creatividad

- 2-4. No nos aprovechamos de los otros ni permitimos que se nos utilice → **LÍMITES**

- 2-5. Nos sentimos **incluidos** / parte del grupo / equipo
- 2-6. Capacidad de **Entender / compartir** la intimidad (Sin relación de lucha → **Competitividad**)

RECIPROCIDAD

- Desear → Ser deseado
- Querer → Ser querido
- Entender → Ser entendido

- 2-7. Hacemos **Alianzas Resolutivas** y no Coaliciones Negadas contra terceros excluidos.

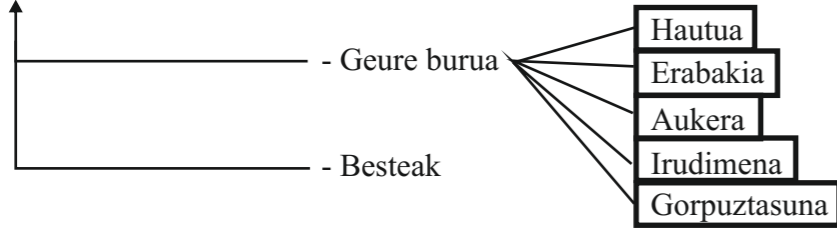
¿Cómo nos sentimos con los demás?

RR INTERSUBJETIVAS / INTERPERSONALES (Mutualidad) (Complementaria: Rol)
RELACIÓN SIGNIFICATIVA (Distancia Media)

1-1. Geure emozioek, sentimenduek, fantasiak eta beldurrek ez gaituzte larritzen
 → Geure / **Desirak** / **Interesak** ezagutzen ditugu

1-2. Benetazko arazoei **aurre egiten** diegu sortzen diren heinean (ez dugu arazoetatik ihes egiten)

1-3. Aintzat hartzeko jarrera dugu → **AUTOESTIMA**



1-4. Geure gaitasunak, geure abildadeak eta geure ahalbideak ezagutzen ditugu (norberaren onena)
 → **Baliabideak / Sormena / Ezberdintasuna**

1-5. Geure "Ardurak" onartzen ditugu (egin dugunaz ohartu eta geure iharduerak gain hartu)
 - Zapuzketa
 - Sinbolikoa
 - Konpetentzia → Afektiboa, Intelektuala, Instrumentala -ren gaitasuna dugu

Geure buruarekiko nola sentitzen gara? Pozik?

1-6. Eguneroko gauzek betetzen gaituzte
 → **Errealitateari zentzua eman**

1-7. Etorkizuna planifikatzen dugu eta beldurrik ez diegu
 → **Arriskuei**
 | Balibideak
 | Ahalbideak

1-8. Ahalbidezko Proiektu Pertsonalean **Poztasuna** lortzen dugu, **Arreta** jartzen dugu eta **Ahaleginak** egiten ditugu

Zorionaren Trianguluaren Testa
 Kurtso bukeraren azterketa

2-1. Bestearen interesak ezagutzen ditugu eta interesatzen zaizkigu
 → **GAITASUN AFEKTIBOA**

2-2. Geure desioa eta bestearena/besteena / Geure erabakia eta bestearena/besteena / Geure diferentzia eta bestearena/besteena
 → **ELKARKIDETASUNA** → **SIMETRIA Diferentzian**

2-3. Mantentzen ditugun harremanak **onak** eta denboran **etengabe**koak dira
 · Bestaren/bestearen onurak pozten gaitu
 · Bere sormenarekin disfrutatzen dugu.

2-4. Ez ditugu besteak erabiltzen eta ez dugu besteek gu erabiltzea onartzen → **MUGAK**

2-5. Ekipoaren edo taldearen **partaide/kide** sentitzen gara.

2-6. Intimitatea / **ulertzeko konpartitzea** / gaitasuna (Norgehiagokeririk ez)
ELKARREKIKOTASUNA
 - Desiratu → Desiratua izan
 - Maitatu → Maitatua izan
 - Ulertu → Ulertua izan

2-7. **Aliantza Erresolutiboak** egiten ditugu
 3.baztertuen kontrako Koalizio Ukatuak ez ditugu egiten.

Besteekiko nola sentitzen gara



¿Nola sentitzen gara lanean ematen dugun denborari eta lekuari dagokionez?

- 3-1. Nola **erantzuten** diegu lanaren eskakizunei? Noraino **disfrutatzen** ditugu?
- 3-2. Gora-Behera sozialetan eta kolektiboetan **inplikatur**a sentitzen gara?
- 3-3. Egoera / ideia / esperientzi/ arazo... berrien aurreko **plastikotasuna** eta **irekitasuna**.
- 3-4. Instituziokoa eta zentrokoa geure posibilitateen arabera **eraldutzen** ditugu
- 3-5. Elkarrekiko harremanetan **Aliantzak Erresolutiboak** egiten ditugu? **Ezberdintasuna** kontutan hartzen dugu?
- 3-6. Loturarena / Pertsonalarena ez diren beste **POSIBILITATE** / **MUGIMENDU** ezberdinen 3. Dimentsioa

SUBJEKTUARTEKO / PERTSONARTEKO HH.
 (Elkarkidetasuna) (Osagilea: Errola)
 H. ESANGURATSUA
 (Ertaineko distantzia)

- Gear y Liendo, 1988
 - Agifes, 1993
 - A. Neuropsiquiatria E. 1995