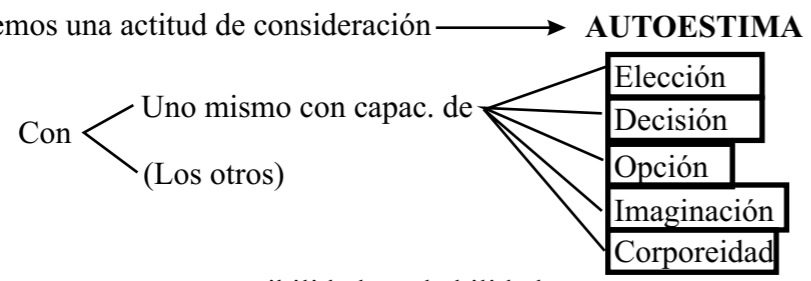


- 1-1. No nos sentimos abrumados con nuestros sentimientos emociones, fantasías y temores  
→ **Reconocemos nuestros / Deseos Intereses**
- 1-2. **Enfrentamos la resolución** de los problemas relevantes en la medida que se nos presentan (no escapamos de ellos)
- 1-3. Poseemos una actitud de consideración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

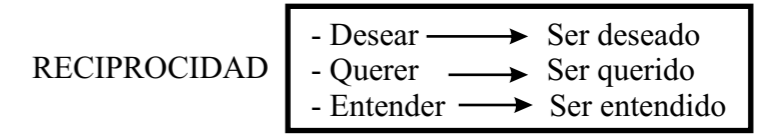
Afectiva  
Intelectual  
Instrumental

¿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**

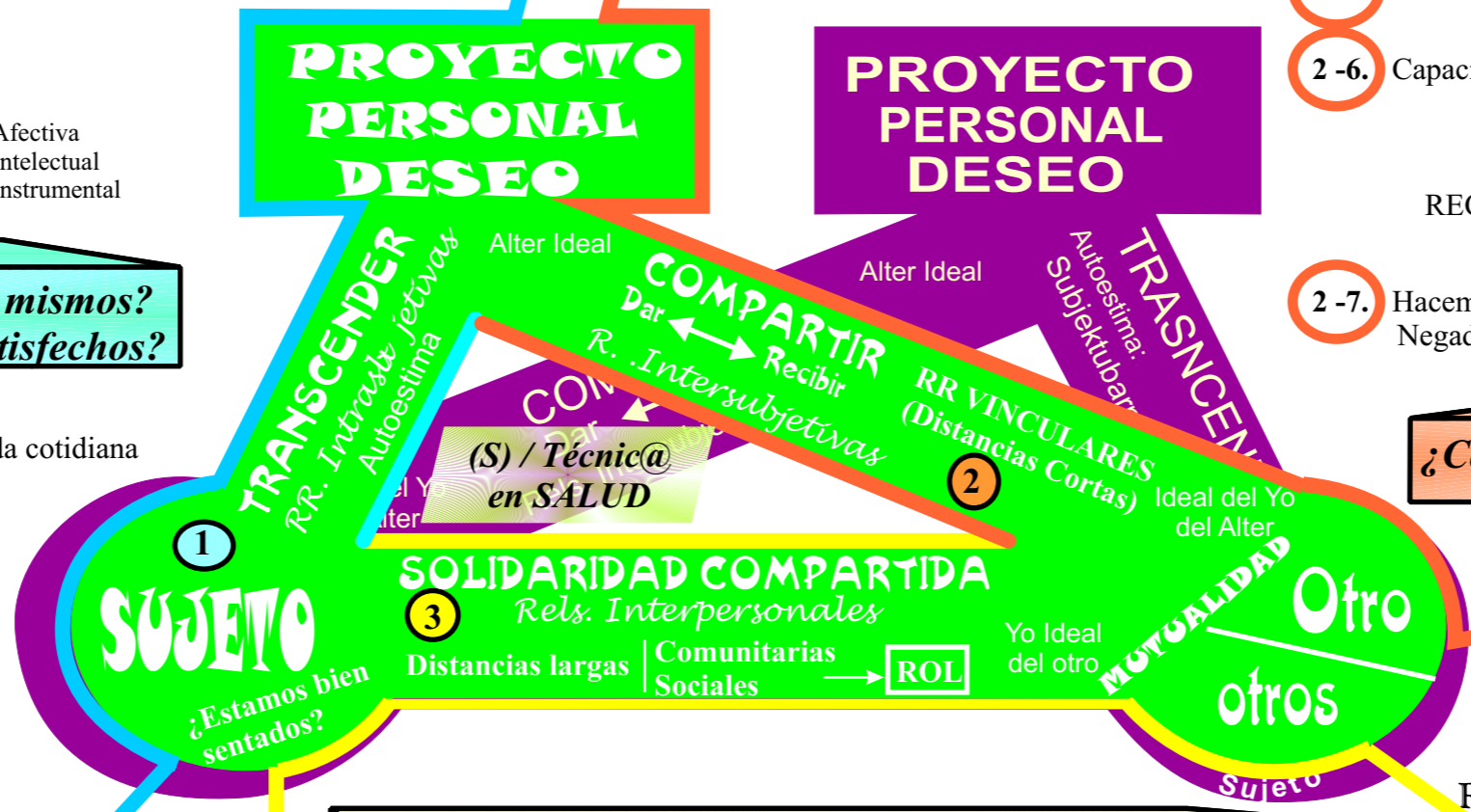
**El Test del Triángulo de la Felicidad**

- 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)



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

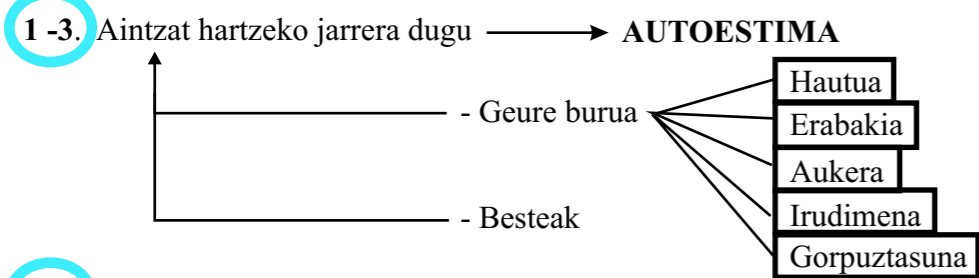
¿Cómo nos sentimos con los demás?



¿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

- 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)



- 1-4. 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  
Aldaba / Areso 2002:  
mintegi bukaeraren azterketa

PROIEKTU PERTSONALA DESIRA

PROIEKTU PERTSONALA DESIRA



- 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 → BEREIZTEN DITUGU → ELKARKIDETASUNA → SIMETRIA Diferentzian
- 2-3. Mantentzen ditugun harremanak onak eta denboran etengabekoak 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 inplikaturik sentitzen gara?
- 3-3. Egoera / ideia / esperientzi/ arazo... berrien aurreko plastikotasuna eta irekitasuna.
- 3-4. Instituziokoa eta zentrokia geure posibilitateen arabera eraldatzen ditugu
- 3-5. Elkarrekitetasun harremanetan Aliantzak Erresolutiboak egiten ditugu? Ezberdintasuna kontutan hartzen dugu?
- 3-6. Loturarena / Pertsonalarena ez diren beste POSIBILITATE / MUGIMENDU ezberdinen 3. Dimentsioa

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

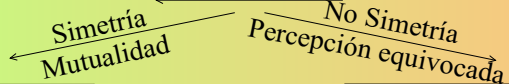
- Gear y Liendo, 1988  
- Agifes, 1993  
- A. Neuropsiquiatria E. 1995

TERESA GIL, 1996

Itzulpena: 2000  
Joxean Koya  
Lola Figueiredo

# 1ª Parte

\* **Deseos Subjetivos** Relación dinámica **Opciones Objetivas**



## DRAMA

Buena relación fines-medios  
 ↓  
 Deseos - Opciones  
 ↓  
 Deseos: Románticos  
 Dramáticos  
 de Transcendencia  
 compartida  
 ↓  
 Cumplimiento del Deseo

## MELODRAMA

Certeza de Inalcanzabilidad:  
 del deseo incluso de la misma  
 supervivencia  
 ↓  
 Mutación motivacional  
 (complejo de castración)  
 ↓  
 Necesidad Melodramática  
 ↓  
 Pseudodeseos Defensivos

VERSUS

\* Cumplir el Deseo pleno

## METACOMPETENCIA

(Competencia emocional)  
 Enfrentar y superar  
 Luchar por la felicidad

Ansiedades

## METAINCOMPETENCIA

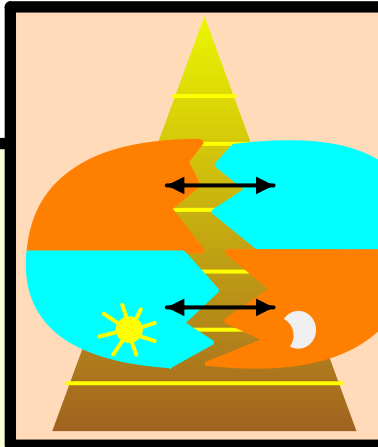


# 3ª parte

## Salidas Resolutivas, Objetivos estratégicos

- Diagnóstico: Reconocimiento
- Contención de la Crisis. Control de la Incompetencia
- Elaboración del Melodrama
- Reconocimiento y superación de áreas deficitarias
- Apertura y enriquecer el Paradigma y Desempeño
- Construcción de un grupo de Aliados Resolutivos

## Neodeseo - Neoparadigma - Neodesempeño - Neoambiente



# 2ª Parte

## \* Análisis del melodrama

↓ Escape melodramático = Compulsión a la repetición

Características:

- Estereotipada pauta sadomasoquista.
- Relatada de forma invertida.
- Provoca gueto de cómplices (Estabilizan).
- Controla la ansiedad pero no la soluciona.

\* Dos estilos de relación:

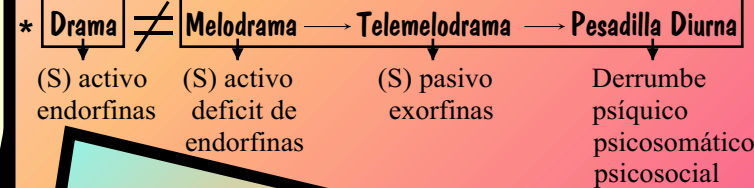
## Narcisista Instigador

Autoidealizan  
 Denigran al otro  
 Crea el guión  
 melodramático

complementarios

## Espejista Cómplice

Centrado en los demás  
 Se denigra a sí mismo  
 Se incluyen en el  
 guión del otro



## Planificación del diseño estratégico

## Implementación operacional del proyecto personal

# 4ª parte

- \* Cuatro variables psicosociales: Parámetros
  - Estilo Cognoscitivo
  - Nivel de Abstracción
  - Autoridad Interpersonal
  - Control político - económico - institucional.
- \* Seis Estilos Deseantes

