

APRÈN A SER RESOLUTIU A LA FEINA



Espai
Municipal
Ocupació







EN AQUEST MÒDUL:

- Coneixeràs quines són les emocions i com gestionar-les
- Aprendreàs quin és el procés de resolució de conflictes
- Veuràs el conflicte com una eina de desenvolupament personal
- Aprendreàs a gestionar la frustració

APRÈN A SER RESOLUTIU A LA FEINA

1. Les emocions i la gestió emocional

- Què són les emocions?
- Tipus d'emocions
- Funcions de les emocions
- Què és la intel·ligència emocional
- Com gestionem les emocions

2. La gestió de conflictes

- Què entenem per conflicte
- Què genera els conflictes
- Com podem resoldre els conflictes
- Assertivitat

3. La gestió de la Frustració

- Què entenem per frustració
- Què genera frustració
- Com gestionar la frustració

4. Activitats

1. LES EMOCIONS

QUÈ ENTENEM PER EMOCIONS?

Les emocions són fenòmens psicofisiològics que es produeixen com a resposta a un estímul ambiental, que s'expressen a través d'un ampli repertori de conductes i que tenen una funció adaptativa.

La paraula emoció significa moure cap a fora. És una reacció fisiològica i afectiva intensa cap a una situació inesperada.

Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment intern o extern.

Les emocions i reaccions emocionals són necessàries per sobreviure. Ens ajuden a actuar d'una manera o altra.

Provoquen reaccions fisiològiques com un augment del batec del cor, augment del rec sanguini, sudoració, tremolor...

Saber reconèixer les emocions en el moment que es produeixen ens permet tenir coneixement i autocontrol sobre nosaltres mateixos.

TIPUS D'EMOCIONS

És natural sentir tot tipus d'emocions. Segons el què sentim, les podem classificar en:

- **Agradables:** són aquelles que ens produeixen una bona sensació i ens fan sentir bé
- **Desagradables:** són les que ens produeixen sensació de malestar i ens fan sentir malament
- **Ambigües:** poden ser agradables i/o desagradables depenent del motiu o situació (ex.sorpresa)

LES SIS EMOCIONS PRIMÀRIES O BÀSIQUES SÓN:

- ALEGRIA
- IRA
- POR
- TRISTESA
- AVERSIÓ / FÀSTIC
- SORPRESA



QUÈ ENS APORTEN LES EMOCIONS?

- Les emocions ens aporten una valoració de nosaltres mateixos, de les altres persones i de la realitat.
- Tenen una funció adaptativa del nostre organisme envers al nostre entorn i contribueixen al desenvolupament individual i social.
- Indiquen estats interns personals, motivacions, desitjos i necessitats.
- Aprendre a reconèixer les nostres emocions ens donarà llibertat per decidir com les volem gestionar

Cada persona experimenta una emoció de forma particular en funció de les nostres experiències, aprenentatges, personalitat i situació concreta.

RECORDA! És important estar atent al què sentim

COM MANIFESTEM LES EMOCIONS:

- **EXPRESSIONS FACIALS**
- **ACCIONS I GESTOS**
- **DISTÀNCIA ENTRE PERSONES**
- **COMUNICACIÓ NO VERBAL**
- **ASPECTES FISIOLÒGICS**

QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (IE)?

Segons Goleman (1995), és la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres. També és la nostra capacitat de motivar-nos i mantenir les nostres relacions interpersonals de forma adequada.

La IE no és innata i tots tenim el potencial de millorar la nostra intel·ligència emocional al llarg de la vida, aprenent de les nostres experiències personals i professionals.

RECORDA! Tots tenim el potencial de millorar

CARACTERÍSTIQUES DE LA PERSONA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT:

- Suficient grau d'autoestima
- Persones positives
- Capacitat de donar i rebre
- Empatia
- Capacitat de reconèixer i expressar els propis sentiments
- Regulació emocional
- Motivació i il·lusió
- Valors alternatius
- Capacitat de superació davant les dificultats
- Equilibri entre exigència i tolerància

QUÈ VOL DIR REGULACIÓ EMOCIONAL?

És la capacitat d'utilitzar les emocions de manera adient. Ens permet escollir el moment i les formes més adequades per expressar els nostres sentiments.

L'autocontrol és l'habilitat que ens permet controlar els nostres impulsos.

QUAN HEM DE CONTROLAR LES NOSTRES EMOCIONS?

- Quan no és oportú mostrar el que sentim
- Quan les conductes poden tenir conseqüències negatives
- Quan les nostres emocions interfereixen en els nostres pensaments i accions

RECORDA! Saber regular les nostres emocions és indicador de competència emocional

COM PODER GESTIONAR LES EMOCIONS

Gestionar les emocions implica saber transformar les emocions negatives en positives.

PASSOS A SEGUIR:

- Ser conscients de les nostres emocions.
- Una vegada identificada l'emoció, necessitem trobar el seu origen.
- Fer-nos responsables de l'emoció que sentim.
- Escriure una història del perquè ens fa sentir així. Quan escrivim o dibuixem podem aclarir aspectes i veure les coses des d'un altre punt de vista

RECORDA! És important saber transformar les emocions negatives en positives



2. GESTIÓ DE CONFLICTES

QUÈ ENTENEM PER CONFLICTE?

Un conflicte és una diferència entre els interessos de dues persones o dues parts, és a dir, una situació on dues o més persones estan en desacord.

Els conflictes suposen una oposició d'interessos d'una persona amb l'altre, amb un grup, amb una autoritat o fins i tot amb ella mateixa.

Els conflictes no es resolen sols, a més. S'han d'afrontar o sinó tendeixen a empitjorar i generen desmotivació i cansament emocional.

Cal afrontar els conflictes per poder tenir una oportunitat de millora.

Les discrepàncies entre persones formen part de la vida i ho hem de percebre de forma natural.

Què genera els conflictes?

- Factors culturals
- Factors estructurals
- Factors de comportament

RECORDA! Si sabem afrontar bé els conflictes, és una oportunitat de millora

CAUSES QUE PROVOQUEN UN CONFLICTE

- Conflictes de relació i comunicació
- Conflictes de valor
- Conflictes d'informació
- Conflictes de poder
- Conflictes d'interessos

QUÈ FEM DAVANT UN CONFLICTE?

Els conflictes aparèixen de forma inevitable a la vida quotidiana i hem d'aprendre a conviure-hi.

Quan s'ha identificat un conflicte és important entendre què passa:

- Qui són les persones afectades
- Quina relació hi ha entre elles
- Quins objectius i interessos tenen les parts implicades

Per analitzar i comprendre el conflicte s'han de diferenciar tres parts sobre les quals hem d'actuar de forma diferent:

LES PERSONES: Són les persones involucrades. Cal reconèixer quin, quina relació i quins objectius i interessos tenen les parts implicades.

EL PROCÉS: La forma en què el conflicte es desenvolupa i com les parts intenten resoldre'l.

EL PROBLEMA: És el fet que provoca la divergència entre les parts

RECORDA! Les tres P's serveixen per analitzar i comprendre millor els conflictes

COM PODEM RESOLDRE ELS CONFLICTES?

FASES DE RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

- Orientar-se positivament davant del problema
- Definir, identificar el problema o conflicte
- Buscar les causes que l'han provocat
- Valorar les alternatives i prendre decisions
- Idear alternatives
- Aplicar la solució presa
- Avaluar els resultats...

RECORDA! Primer cal identificar el problema

ACTITUDS DAVANT D'UN CONFLICTE

Davant una situació de conflicte hi ha moltes possibilitats de reacció tan a nivell individual com col·lectiu. Identifiquem quatre tipus d'actituds:

La competició:

- Quan tenim com a objectiu vèncer a l'altre
- Guanyar/perdre

L'acomodació:

- Renunciem als nostres interessos a favor de l'altre
- Perdre/guanyar

L'evasió:

- No admetem el conflicte, defugim i el neguem
- Perdre/perdre

La cooperació:

- Conciliar els nostres interessos amb els de l'altra part
- Guanyar/guanyar

RECORDA! L'actitud per buscar solucions als conflictes és la de cooperació



PASSOS PER TRANSFORMAR UN CONFLICTE

▪ RECUPERAR LA CALMA

En un conflicte es mobilitzen emocions per tant és important assegurar-nos que estem en condicions de dialogar amb una actitud d'escolta i empatia.

▪ LA MEVA HISTÒRIA

En un conflicte aparèixen percepcions personals. Per sortir-ne, el primer pas és deixar temps a cada una de les parts perquè s'expressi.

▪ LA NOSTRA HISTÒRIA

Seguidament cal construir una història conjunta de les dues versions per tal d'identificar els interessos i les necessitats de cadascú.

▪ BUSCAR SOLUCIONS

Un cop identificades les necessitats, hem d'imaginar el ventall de solucions. Donar espai a la creativitat.

▪ ARRIBAR A ACORDS

Després d'haver valorat la llista de propostes hem de decidir quines són realitzables i quines no.

2. GESTIÓ DE CONFLICTES

RESOLEM CONFLICTES A TRAVÉS DE L'ASSERTIVITAT

Davant del conflicte hi ha tres formes de comportament:

▪ Estil Agressiu

▪ Estil Passiu

▪ Estil Assertiu

QUÈ ÉS L'ASSERTIVITAT ?

L'assertivitat és la capacitat d'autoafirmar els propis drets. Ens permet expressar el que pensem, sentim i volem, respectant els nostres propis drets i sense perjudicar els drets dels altres.

El fet de ser coherent amb els propis pensaments, sentiments i accions, ens ajuda a tenir un millor benestar personal.

PER QUÈ NO SOM ASSERTIUS?

- La persona no ha après a ser assertiva o ho ha après de forma inadequada.
- La persona coneix la conducta apropiada, però sent tanta ansietat que l'emet de forma parcial.
- La persona no coneix o rebutja els seus drets.
- La persona té pensaments irracionals que l'impedeixen actuar de forma assertiva.

Estil agressiu

És dir i fer el que penses, sents, vols i opines sense respectar els drets dels altres.
No donar oportunitats als altres per a defensar-se

COMPORTAMENT EXTERN

- Mirada fixa i desafiant
- Volum de veu elevat
- Parla ràpida i poc fluïda
- Gestos d'amenaça
- Postura intimidadora
- Tensió corporal
- Interrupcions

PENSAMENTS

- No puc suportar que les coses no siguin com jo vull
- Les coses son blanques o negres
- Només em respecten si sóc agressiu
- Tot ho situen en termes de guanyar o perdre
- No tinc necessitats de respectar als altres

EMOCIONS I SENTIMENTS

- Alta autoestima
- Ansietat
- Sentiment de culpa. Sensació de pèrdua de control
- Soledat
- Frustració

CONSEQÜÈNCIES

- Rebuig o fugida per part dels altres
- Conducta de cercle viciós per forçar als altres a ser cada vegada més hostils i així també augmentar l'agressivitat



Estil passiu

Evitar dir i fer allò que penses, sents, vols o opines per què tens por de l'altre.
No creus en els teus propis drets o no saps com manifestar-los.

COMPORTAMENT EXTERN

- Mirada baixa, fugida de contacte visual
- Veu feble, volum baix
- Parla poc fluïda per bloqueig
- Vacil·lacions
- Postura corporal enfonsada
- Inseguretat i queixes a tercers
- Tensió a la cara i als llavis, falses rialles

EMOCIONS I SENTIMENTS

- Baixa autoestima
- Impotència i sentiments de culpa
- Ansietat
- Frustració
- Sensació de desesperança
- Solitud
- Sentiment d'enuig
- Sensació de pèrdua de control
- Manca de respecte a si mateix

PENSAMENTS

- Els altres són més importants que jo
- El que jo penso o sento no importa
- He de sacrificar-me pels altres
- Si dic que "no", no em tindran en compte
- Penso que els altres s'aprofiten de mi
- No penso amoïnar als altres amb les meves coses

CONSEQÜÈNCIES

- Pèrdua d'autoestima
- Manca de respecte a si mateix i a les altres persones
- Fer sentir culpables als altres
- Problemes somàtics
- Brots d'agressivitat

Estil assertiu

Dir allò que penses, sents i opines respectant els teus drets i els dels altres.

COMPORAMENT EXTERN

- Contacte visual, relaxació corporal
- Parla fluïda, seguretat
- Expressió de sentiments positius i negatius
- Defensa sense agressió
- Capacitat per discrepar obertament
- Capacitat de demanar aclariments
- Capacitat de dir “no”

PENSAMENTS

- Els altres coneixen els seus drets i els meus drets
- Les seves conviccions són racionals

EMOCIONS I SENTIMENTS

- Bona autoestima
- No es senten ni superiors ni inferiors als altres
- Satisfacció en les seves relacions
- Respecte per a un mateix
- Sensació de control emocional

CONSEQÜÈNCIES

- Frenen o desarmen a la persona que els ataca
- Aclareixen equivocacions
- Els altres se senten respectats i valorats
- La persona assertiva és considerada “bona” però no “tonta”

2. GESTIÓ DE LA FRUSTRACIÓ

“No som responsables del que sentim, però sí que ho som d’allò que fem amb el que sentim”
(Ecologia Emocional)

QUÈ ÉS LA FRUSTRACIÓ?

La frustració és l'estat emocional de decepció que sol sorgir quan un obstacle interfereix el nostre camí de cerca d'un objectiu i no es pot aconseguir. Per exemple: una feina, un projecte, una expectativa.



L'objectiu és alguna cosa que necessitem, desitgem o esperem. L'obstacle és similar a una mena de mur que bloqueja el camí.

La frustració és la vivència emocional davant d'una situació en què una expectativa no es compleix. És un sentiment desagradable que interfereix produint amargura, ressentiment, impotència i ràbia. També pot desencadenar en depressió, perquè sentim que no podem solucionar els problemes.

Cal destacar que segons la intensitat de l'objectiu, la frustració serà més o menys intensa. És normal que no sempre aconseguim satisfer les nostres necessitats, per això, és important saber-les gestionar.

La frustració també es pot veure com un signe positiu, com a indicador que el mètode que hem fet servir s'ha de canviar per poder solucionar el problema.

RECORDA! La frustració ens ha de servir com a indicador que s'ha de fer un canvi

PROCESSOS FRUSTRANTS A DESTACAR

▪ FRUSTRACIÓ PER BARRERA

Un obstacle ens impedeix obtenir l'objectiu

▪ FRUSTRACIÓ PER INCOMPATIBILITAT DE DOS OBJECTIUS POSITIUS

Tenim la possibilitat d'aconseguir dos objectius però aquests no són compatibles entre sí

▪ FRUSTRACIÓ PER CONFLICTE EVITACIÓ-EVITACIÓ

És la fugida o abandó davant de situacions negatives

▪ FRUSTRACIÓ PER CONFLICTE APROXIMACIÓ-EVITACIÓ

Ens trobem indecisos davant una situació que provoca resultats positius i negatius en igual mesura

QUINS FACTORS ENS GENEREN FRUSTRACIÓ?

- Els estàndards de la vida que exigeix la societat o l'entorn que ens envolta.
- Els objectius que ens imposem i que tendeixen a ser poc realistes.
- L'interval en què es produeixen diferents situacions frustrants, ja que tendeix a ser acumulatiu.

CAUSES DE LA FRUSTRACIÓ

- ELS RETARDS
- LES PÈRDUES QUE ENS FAN SENTIR POC VALORATS
- LA FALTA DE RECURSOS
- LA DISCRIMINACIÓ
- EL FRACÀS

CONSEQÜÈNCIES DE LA FRUSTRACIÓ

Quan els objectius proposats no els aconseguim, aparèixen diferents sentiments:

- ANSIETAT
- RÀBIA
- IRA
- DEPRESSIÓ
- AGRESSIVITAT
- TRISTESA

Davant un sentiment de frustració, tothom té una sensació de desànim i decepció.

Davant una experiència frustrant, si reflexionem sobre l'experiència viscuda, podem sortir enfortits.

RECORDA! D'una experiència frustrant en podem sortir enfortits.

CONDUCTES QUE PODEM OPTAR QUAN ENS SENTIM FRUSTRATS

Quan ens sentim frustrats podem sentir desconcert i desorientació provocant un caos emocional. Podem optar per diferents conductes:

- **Renunciar a lluitar pels nostres objectius (resignació)**
- **Intentar treure l'obstacle a través de conductes poc adequades**
- **Canviar l'estratègia utilitzada per aconseguir l'objectiu**
- **Tornar a valorar si l'objectiu escollit ha estat l'adequat**

QUÈ PODEM FER PER AUGMENTAR LA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ?

- Ser conscient del sentiment
- Diferenciar entre desitjos i necessitats
- Aprendre a suportar el malestar
- Controlar els impulsos
- Controlar l'ambient i l'entorn

COM GESTIONAR LA FRUSTRACIÓ?

GESTIÓ DE LA FRUSTRACIÓ:

- Entendre que no la podem evitar
- Donar nom a allò que sentim
- Mantenir un bon autocontrol i canalitzar la ràbia de forma no agressiva
- Valorar si allò que volem és important i com aconseguir-ho
- Passar a l'acció coherent
- Valorar si l'objectiu està ben seleccionat

COM SUPERAR LA FRUSTRACIÓ EN LA RECERCA DE FEINA

La recerca de feina és una tasca llarga i complexa. A mesura que hi ha rebutj successiu, és fàcil que ens sentim frustrats.

Per aconseguir superar aquesta frustració és important tenir en compte:

- Assegurar-nos que estem fent la recerca de forma eficaç: analitzar les nostres competències, plasmar-ho al cv i saber-ho transmetre a l'entrevista de selecció.
- Tenir una actitud positiva: buscar noves solucions als problemes.
- Ser realista: analitzar la situació i optar a les feines per les quals estem capacitats.
- No culpabilitzar-nos: avaluar els errors per aprendre'n.

4. ACTIVITATS. LA CAPUTXETA VERMELLA I EL LLOP

Relatem la versió del llop i treballem el paper de l'altre en els conflictes, la importància de conèixer tota la informació, és possible que dues persones que defensen punts de vista diferents creguin que tenen raó per desconeixement.

(Mediador 1 / Mediador 2/ Caputxeta / Llop)

M1: Hola, jo sóc.... i ell/a és... Nosaltres som els vostres mediadors. Com us dieu ?

C: Jo sóc la Caputxeta Vermella. M'acostumaven a dir "caputxeta" però ara ja ningú no ho fa. El llop i jo hem tingut aquest problema molt de temps, però ara ja s'ha acabat! Sóc gran.

M1: Quin és el teu nom ?

L: Sóc el llop

M1: Benvinguts a la Mediació. Sento molt que hagi passat tant de temps abans no ens heu pogut trobar. Les normes que fan que la Mediació funcioni són: els mediadors no prenen partit, es mantenen imparcials. Per torns, vosaltres parleu i escolteu. Coopereu en la solució del problema.

Caputxeta vermella, estàs d'acord amb les normes?

C: Sí

M1: Llop, estàs d'acord amb les normes?

L: Sí, d'acord

M2: Caputxeta, si us plau, explica'ns què va passar.

C: Doncs mira, jo duia el pa i uns pastissos a ca l'àvia, a l'altre costat del bosc. L'àvia no estava gaire bé, per això vaig pensar que li colliria algunes flors pel camí. Jo estava recollint les flors, quan el llop va saltar des del darrera d'un arbre i va començar a fer-me mil preguntes, semblava un interrogatori! Volia saber qui era, què feia, on anava,... tota l'estona em mirava amb un somriure malvat i fent ganyotes. Era tan mal educat i poca-solta! Llavors va marxar corrents.

M2: Tu duies una mica de menjar a ca l'àvia, a l'altra banda del bosc i el llop va aparèixer del darrera d'un arbre i et va espantar.

C: Sí, això és el que va passar.

M2: Llop, si us plau, què va passar?

L: El bosc és casa meva. Jo me'n preocupo, en tinc cura i procuro mantenir-lo ben net i bonic. Un dia, mentre recollia la brossa que la gent havia llençat, vaig sentir unes passes. Em vaig amagar al darrera d'un arbre i vaig veure que baixava pel camí una nena molt estranya que duia un cistell.

Vaig començar a sospitar d'ella perquè anava vestida amb aquesta capa tan rara i amb la cara

tapada per la caputxa com si no volgués que ningú pogués reconèixer-la. Va començar a arrencar les flors i a trepitjar els pins acabats de plantar. Jo bé havia de vetllar pel bosc, és casa meua!

Naturalment, vaig anar a preguntar-li què feia allí. Ella em va sortir amb la història aquella que anava a ca l'àvia a dur-li el cistellet.

M2: Tu et vas preocupar quan vas veure una noia vestida de vermell que collia les teves flors. Vas anar a preguntar-li què feia.

L: Correcte

M2: Caputxeta vermella, hi ha res que vulguis afegir?

C: Sí, quan vaig arribar a ca l'àvia, el Llop estava disfressat amb la camisa de dormir de l'àvia. Va intentar menjar-se'm amb aquestes dentotes horribles. Ja seria morta de no ser per un lle-nyataire que va venir a salvar-me. El llop havia espantat la pobra àvia. La vaig trobar amagada a dins de l'armari!

M2: Dius que el Llop es va posar la camisa de dormir de l'àvia per tal que et pensessis que era ella i que va intentar fer-te mal.

C: He dit que va intentar menjar-se'm

M2: Així doncs, vas sentir que se't volia menjar. Llop hi ha res que hi vulguis afegir?

L: I tant. Jo conec l'àvia d'aquesta nena, és molt simpàtica i s'estima el bosc. Vaig pensar que hauríem de donar una lliçó a la Caputxeta Vermella per saltar sobre els meus pinets i fer-ho malbé tot i amb aquesta pinta que pot espantar qualsevol dels habitants del bosc. Li vaig deixar seguir el seu camí i jo vaig córrer cap a casa de l'àvia.

Quan vaig veure l'àvia li vaig explicar què havia passat, i ella va estar d'acord en què la seva néta necessitava una lliçó. Per això l'àvia es va amagar a l'armari i jo em vaig posar la seva camisa de dormir.

Quan la Caputxeta Vermella va entrar a l'habitació i em va veure al llit, va començar a burlar-se de les meves orelles grans. Com que ja m'ho havien dit abans que tenia les orelles grosses, vaig fer l'esforç de mantenir la calma i li vaig respondre que les orelles grans em servien per sentir-hi millor.

Llavors, va seguir amb un insult força desagradable sobre els meus ulls sortits. Aquest cop sí que costava d'ignorar perquè era realment desagradable. La nena era força antipàtica. Però encara vaig seguir la política de parar l'altra galta, i li vaig dir que els meus ulls em servien per veure-hi millor.

El comentari següent sobre les meves dents ja em va treure de polleguera. Sóc molt sensible pel que fa a les meves dents tan llargues i lletges. Ja ho sé que quan ella es va burlar de les meves dents hauria d'haver-me controlat millor, però a la nena li agradava ficar-se amb els altres i havia tocat el meu punt feble. Sempre he estat molt acomplexat per les meves dents. Així que vaig sortir del llit i li vaig cridar que les meves dents m'ajudarien a menjar-me-la.

M2: Així, tu i l'àvia intentàveu gastar-li una broma a la Caputxeta Vermella per donar-li una lliçó. Explica'ns més bé el que va passar quan li vas ensenyar les dents

L: Bé, siguem seriosos, tothom sap que cap llop no es podria menjar mai una nena, però la sonada de la Caputxeta Vermella va començar a cridar i a córrer per la casa. Jo vaig intentar atrapar-la per calmar-la. De sobte la porta es va obrir d'un cop i un llenyataire musculós es va plantificar allí amb la seva destral. Vaig adonar-me que tindria problemes... Darrera meu hi havia una finestra oberta, o sigui que vaig fugir.

Des de llavors que m'he estat amagant. Per tot el bosc corren terribles rumors sobre mi. La Caputxeta Vermella em diu el Llop Dolent. Jo gairebé tenia superat que em consideréssin dolent, però des d'aquell dia que no he estat mai més feliç.

No puc entendre perquè l'àvia no va explicar mai la meua versió de la història

M2: estàs preocupat pels rumors i t'espanta que et vegin al bosc. També et sents confòs perquè l'àvia no ha aclarit els fets i ha permès que la situació duri tan de temps

L: No és just. Em sento desgraciat i sempre estic sol

C: Bé, l'àvia ha estat malalta, darrerament es trobava molt cansada. Quan li vaig preguntar com havia anat a parar a l'armari em va dir que no podia recordar res del que havia passat.

4. ACTIVITATS. TEST D'ASSERTIVITAT

Respon a les preguntes del següent test d'assertivitat i un cop finalitzat comentarem a què es refereixen

- 1- Davant d'una o més persones, et costa expressar la teua opinió quan no coincideix amb la seva?.....Sí NO
- 2- Davant d'un tracte que consideres injust, tens dificultats per exposar tranquil·lament els teus drets?.....Sí NO
- 3- Tens tendència a amagar els teus sentiments per por a que els altres et deixin de costat?.....Sí NO
- 4- Et resulta difícil prendre la iniciativa a l'hora d'expressar allò que desitges?Sí NO
- 5- Si el que fa una altra persona et molesta, et costa dir-li que deixi de fer-ho?Sí NO
- 6- Et molesta que t'afalaguin o que et facin un favor?Sí NO
- 7- Et sap greu demanar un favor? Si te'l demanessin a tu, el faries sense cap dificultat?.....Sí NO
- 8- Sovint penses que els altres s'aprofiten de la teua tendència a complaure'ls?Sí NO

- 9- Acostumes a no dir el que penses o les teves opinions per por a caure malament als demés?SÍ NO
- 10- Quan decideixes expressar la teva opinió o el teu desacord davant d'un fet, acostumes a sentir-te tens o a perdre el control de les teves emocions ?..... SÍ NO
- 11- Tens por de les reaccions dels altres quan expresses les teves opinions?SÍ NO
- 12- Et sents enfonsat quan reps alguna crítica sobre alguna cosa que has fet? SÍ NO
- 13- Acostumes a defensar-te justificant-te o negant l'evidència davant d'una crítica?SÍ NO
- 14- Et sents molt incòmode o insegur quan et relaciones amb persones d'autoritat?SÍ NO
- 15- En més d'una ocasió has patit una reacció emocional desmesurada per tenir la sensació que els demés abusen de tu perquè no acostumes a negar-te a les seves demandes?SÍ NO
- 16- Passa poques vegades que expressis les teves opinions i acceptis les dels altres encara que siguin diferents?.....SI NO
- 17- Ets capaç de negar-te a fer un favor que et demanen i no tens ganes de fer?SÍ NO
- 18- Sents sovint que no tens els mateixos drets que els demés?SI NO
- 19- Quan dius el que penses et qualifiquen com una persona agressiva i cruel?SÍ NO
- 20- Tens un baix concepte de tu mateix?SÍ NO
- 21- Creus que més d'una vegada has acceptat situacions que són inadmissibles?SÍ NO
- 22- Quan dius que no estàs d'acord amb alguna cosa, els demés reaccionen malament o se senten agredits o dolguts perquè pensen que és un atac personal?SÍ NO



Espai
Municipal
Ocupació