El proceso de volverse adulto

Las Relaciones Sanas

Luisa Fernanda Cadena P

Luisafernandacadena@yahoo.es

Actuaciones adultas frente a las relaciones

- Luego de haber estudiado los motivos por los que una relación cualquiera que sea tenderá a no funcionar y a no aportar nada bueno a los seres humanos involucrados. Veamos qué situaciones podrían favorecer otro estilo de relaciones.

Un adulto en su vida personal…

- Se siente lleno de amor y tiene deseos de compartirlo.
  - Cuando una persona se siente llena de cosas buenas en su vida, está en condiciones de compartirla.
  - Enfoca sus relaciones sobre lo que puede dar, no sobre lo que puede recibir.
  - Es diferente a quien dá para recibir o quien cree que por ser él, debe ser “atendido”
  - Cuando se está en contacto con la bondad, ella se presenta de manera natural.

Un adulto en su vida personal…

- Estar dispuestos a aprender más de cada uno, al mirarnos en el espejo del otro
  - Una relación no es un continuo ni una posesión, es un proceso.
  - Cuando nos relacionamos con alguien, constantemente estamos mirandonos en él.
  - Nos enfrentamos a los propios temores, debilidades, egoísmos, insensibilidad, limitaciones, etc.
  - Pueden ser un constante dolor o nuestra mejor manera de crecer y fortalecernos.

Un adulto en su vida personal…

- Esta dispuesto a aprender más de si mismo al mirarse en el espejo del otro.
  - Si no estamos dispuestos y preparados para esto, entonces cualquier relación emocional que entablemos, será desagradable y terminará tarde o temprano.
  - Entraremos en la rueda de la culpa, resentimiento, arrepentimiento
  - Quien es capaz de confiar en sí mismo, hará lo mismo con el otro.
  - Tiene que ver con hacerse adulto

Un adulto en su vida personal…

- Esta dispuesto a aprender más de cada uno al mirarse en el espejo del otro
  - Estamos preparados para establecer relaciones satisfactorias y que nos hacen felices cuando tenemos la capacidad de decir:

"me comprometo a aprender todo lo que pueda de esta persona y esta experiencia, aunque eso haga que me sienta mil veces incómodo"

El proceso de volverse adulto

- Un adulto es:
  - Quien es capaz de cuidar de sí mismo
  - Sabe que no necesita de otros para “respirar”
  - Se sabe completo.
  - Asume su historia y vida con responsabilidad
  - Conoce su propia luz
  - Es emocionalmente franco: Tiene buenos sentimientos, sabe lo que siente, comparte y sabe expresar sus sentimientos.
  - Lo contrario a franqueza emocional es tacañería emocional

El proceso de volverse adulto

- Un adulto:
  - **<u>Hace de la integridad su forma de vida</u>**
    - Es digno de confianza
    - Proporciona sensación de seguridad
    - Honradez consigo mismo (no se auto engaña)
    - Honradez con los demás (que pueda ser digno de respeto)

El proceso de volverse adulto

- Un adulto es:
  - **<u>Hace de la integridad su forma de vida</u>**
    - No dice lo que los demás quieren escuchar
    - No oculta áreas de su vida o de su personalidad
    - Comparte la verdad sin necesidad de ser presionado

El proceso de volverse adulto

- Un adulto es:
  - **<u>Responsable y maduro</u>**
    - Capaz de asumir la responsabilidad de sus acciones y no tiende a culpar o culparse
    - Cumple con lo que se ha comprometido

No se dan muchas responsabilidades a los niňos precisamente porque se sabe que no son bastante maduros

El proceso de volverse adulto

- Un adulto es:
  - Responsable y maduro
    - Un adulto que no es capaz de responsabilizarse es un niño en cuerpo de adulto
  - Respetuoso.
    - El aumento en la madurez tiene que ver con el incremento en la capacidad de respeto por el mundo, las normas y regulaciones. Sus límites y los de los demás, sentimientos, etc.

El proceso de volverse adulto

- Un adulto:
  - **<u>Tiene elevado amor propio</u>**
    - Un adulto es capaz de reconocer sus talentos y dones.
    - No se disculpa constantemente por quien es.
    - Se enorgullese por quien es ahora y por quien será en el futuro. Dando una sensación de fortaleza y fuerza interior.
    - Confianza no es prepotencia o fanfarronería

El proceso de volverse adulto

- Un adulto:
  - **<u>Tiene elevado amor propio</u>**
    - No se maltrata a sí mismo y se cuida.
    - No permite que otros lo maltraten. No es una víctima.
    - Expresa la confianza en sí mismo mediante la acción propia. Cumplimiento de las metas y sueños
    - Puede relacionarse porque lo desea y no para que el otro llene sus vacíos.

Cuanto más sano es su amor propio, tanto más serán sus relaciones emocionales.

El proceso de volverse adulto

- Un adulto:
  - **<u>Está comprometido con crecimiento personal</u>**
    - Se compromete con el aprendizaje, curar sus heridas, ser mejor persona.
    - Tiene y cultiva su dimensión espiritual
    - Busca ayuda cuando la necesita
    - Trata de ser cc de sus puntos débiles. de su historia personal y la manera como ella influye en sus relaciones actuales

El proceso de volverse adulto

- Un adulto:
  - **<u>Está comprometido con crecimiento personal</u>**
    - Tiene el objetivo constante de conocerse más, perfeccionarse.
    - En el camino es posible ver sus avances y cómo se va convirtiendo en una persona más sabia.
    - Sus cambios son producto de un convencimiento personal y no debe ser constantemente impulsado para lograrlos

El proceso de volverse adulto

- Un adulto:
  - **<u>Tiene una actitud positiva ante la vida</u>**

“Hay dos tipos de personas en la vida:
las que ven el vaso medio vacío
y las que lo ven medio lleno”

El proceso de volverse adulto

Actitud positiva	Actitud negativa
•Enfocar la atención para resolver los problemas	•Enfocar atención sobre los problemas, resistiéndose a las soluciones
•Transformar los obstáculos en oportunidades y las adversidades en lecciones	•Siempre hay algo o alguien de lo que quejarse
•Confiar en la habilidad para establecer una diferencia	•El temor y la preocupación dominan la vida
•Creer que las cosas siempre pueden mejorar	•Cinismo y pesimismo sobre el futuro
•Utilizar la imaginación para transformar la realidad	•No confianza en los demás

Pero la vida la llevamos en una vasija frágil de barro!!

Mil gracias.