

INTRODUCCION

En este breve ensayo decidí tomar el tema 4.11 técnicas de intervención psicológicas de la unidad 4 diseño de estrategias de enseñanza aprendizaje, en el cual propone los siguientes puntos, los cuales hablare de forma concisa, concreta y desde un punto de vista muy personal, teniendo así: las **actividades gratificantes**: las cuales son de carácter personal (determinadas actividades funcionan a algunas personas mientras que a otras no) y los programas que se componen de un aumento de éstas persiguen una mejora del estado de ánimo y un aumento de la actividad, por segundo punto se encuentra **asertividad** basándose en la conducta asertiva debido a que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas

Posteriormente esta la **Detención del pensamiento**: comentando que es un procedimiento desarrollado para la eliminación de patrones perseverantes de pensamientos con consecuencias negativas, Consiste en la detención de dichos pensamientos mediante una expresión verbal o imagen, y por ultimo abarcare las **Estrategias de afrontamiento**: las cuales son todas aquellas acciones que ejecutamos al encontrarnos delante de un problema, con el objetivo de solucionarlo, eliminarlo o minimizar sus efectos

Para comenzar, las actividades gratificantes Éstas se reflejan directamente el aumento del estado de ánimo y por tanto en favorecer una mayor regulación de nuestras emociones. Elegir este tipo de actividades o momentos significativos o agradables influye directamente en las emociones y es una forma fructífera para potenciar un autocuidado sano.

Seguramente tengas incorporado en tu día a día sencillas, aunque muy importantes rutinas y rituales que te hagan sentir mayor bienestar, la idea es que también potencies todo lo posible estas actividades agradables o gratificantes cuando te sientas con más cansancio o agotamiento

En Asertividad me enfoque a las estrategias de asertividad las cuales consisten en **esponder a una crítica manifestando que es razonable o tiene parte de verdad, hasta que la persona que esté criticando deje de hacerlo**. Se podrá utilizar esta técnica siempre que sepamos que la crítica que nos hacen es lógica en su totalidad o en parte. Por otro lado se encuentra la asertividad en la educación haciendo mención que esta es la capacidad para conseguir establecer un vínculo comunicativo con nuestro interlocutor, de manera serena y madura, con el que seamos capaces de defender nuestros intereses y dar a conocer nuestros pensamientos y sentimientos.

“Aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento” - Fensterheim & Baer 1976

Por Detención del pensamiento obtengo la siguiente conclusión: La técnica de detención del pensamiento consiste en interrumpir los pensamientos rumiativos a través de una palabra asociada. En otras palabras, y según Wolpe, se entrena a la persona para que acabe excluyendo cualquier pensamiento rumiativo, (indeseable o improductivo) incluso antes de su formulación, desde otro punto de vista la Técnica cognitiva presentada por primera vez por Alexander Bain en 1928 y revisada por J.G. Taylor (1955) y J. Wolpe y A. Lazarus (1966). Utilizada para el tratamiento de los pensamientos obsesivos y fóbicos.

“Deja de imaginar la escena y relájate” –Joseph Wolpe

Para concluir se encuentran las **Estrategias de afrontamiento: diciendo así que** Son las **diferentes formas como las personas se enfrentan a sucesos estresantes**. El afrontamiento se refiere, de forma general, a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles. Desde el punto de vista de la psicología el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984) se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar

CONCLUSIÓN

Para cerrar mi participación, resaltare que tome en cuenta los 4 puntos esenciales para mi debido a que es un tema que incluye más material para indagar pero estos fueron los temas más digeribles a mi parecer, asimilando por otra parte que tuve un aprendizaje en como aprender a afrontar, así como la detención, tomando en cuenta teóricos e investigando las teorías que tenían relación, realizando este ensayo de una manera concreta y sencilla.