

PSICOTREX

NÚMERO 16 – ABRIL DE 2009

MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Autor: Toni Prat Fons: Boek 861

BUSCANT FEINA: Els experts han comprovat que el estrés fa que envellim més aviat, això ens costa anys de vida.

Què ens passa doncs avui en dia?. Hi ha milions de persones buscant feina, i hi ha encara més milions de persones buscant deixar de tenir feina, però tots estressats.

La diferència entre tots dos collectius és que el segon vol deixar-la de tenir però percebint un sou sigui de la pensió de jubilació, sigui per que li ha tocat la loteria, sigui pel que sigui. Mentres que el primer grup vol tenir feina per poder tenir un sou.

Segurament tampoc cercarien feina els aturats si no ho necessitessin per viure, i és que. On està escrit que les persones estan fetes per treballar?.

Els humans som animals, més o menys racionals, això depen, però els altres animals que coneguem ¿busquen feina? ¿tenen alguna ocupació-obligació semblant?, NO.

La diferenciació que ens ha portat a ser considerats entre d'altres coses "èssers superiors", ens ha dut també a l'absurd de tenir que treballar per no tenir de treballar. Tots volem que arribi el cap de setmana per descansar i fer el que realment ens agrada, però per fer el que ens agrada tenim que passar "x" hores al dia fent coses que potser no ens agraden tant. De vegades es pot i d'altres no trencar el carenat.

Com deia Milan Kundera: "la vida està en un altre lloc" però falta saber on?

Psicotrex

Investigación grafológica sobre la línea

() Trabajo dirigido por César Reglero y la colaboración del equipo de Psicotrex*

PARTE IV TALLERES DE GRAFOLOGIA EXPERIMENTAL

OBJETIVO

El presente trabajo proyectado a partir del trazado de una línea realizada de manera intuitiva por personas sin conocimientos previos de grafología tiene como finalidad servir de base para explicar determinadas hipótesis relacionadas con diferentes aspectos de la personalidad basados en parámetros grafométricos.

TALLER EXPERIMENTAL DE GRAFOLOGIA SOBRE LA LINEA: LA PERSONA ALEGRE

La representación más genuina de la persona alegre es un rasgo realista por cuanto representa el gesto más característico de la alegría: la sonrisa.

El motivo de que se elija esta línea en forma de sonrisa está motivado por el hecho de que confluyen tres características en el rasgo:

A.- Es un gesto curvo, propio de una persona apacible y conciliadora.

B.- Es un gesto que acaba en ascenso propio de persona optimista y positiva.

C.- Evoca una realidad que facilita la asociación espontánea.

Este gesto se observa en las fig. 2, 3, 4, 5, 6, 15. en ellas el gesto de base sufre diversas permutaciones que podrían evocar las diferentes fases que se pueden dar en un estado alegría: desde la sonrisa amplia, hasta la media sonrisa, pasando por la sonrisa leve o el gesto irónico. En cualquier caso sigue predominando el gesto curvo y ascendente.

Hay otras tres figuras: 1b, 14, 15, 1c ,23 ...que nos siguen entroncando con la realidad y que nos indican claramente hasta qué punto se tiene asociada la alegría con estas representaciones realistas.

En su conjunto, el plano aéreo de todas las figuras sería un plano dinámico y saltarín, en el que se observan también figuras bucleadas ascendentes.

Desde el punto de vista grafométrico todo esto nos sumerge en el campo de la persona chispeante, expresiva y envolvente en sus manifestaciones efusivas y contagiosas. (figs. 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 34)

Una variante de línea ascendente y ondulante las tenemos en las figuras: 3, 16, 17, 18, 19, 20 y 22. Aquí se elimina el bucle, por lo tanto la equivalencia grafológica se traduce en una mayor naturalidad y espontaneidad en el comportamiento.

Otros grafismos dignos de ser mencionados aunque sus porcentajes sean mínimos son las fig. 25, 26, 32, 33 y 39. Aquí es el ángulo en ascenso el elemento que se ha elegido para representar la alegría por los participantes.

El hecho de que esto sea así, y desde el punto de vista grafológico, se considera teniendo en cuenta que la persona temperamental y propicia al choque no es, por supuesto, incompatible con el estado alegre, pero al mismo tiempo el bajo porcentaje en que se presenta, nos indica que no es precisamente ese oposicionismo o la agresividad elementos que favorezcan el estado de ánimo alegre.

Aquí posiblemente se están valorando otras características de estas personas como pueden ser el dinamismo, la fuerza, la resistencia y la voluntad.

César Reglero.

MUESTRAS MAS SIGNIFICATIVAS
DEL ASPECTO P. ALEGRE

	8	16	24	29
	6	3	1	5
	9	17	25	30
	4	1	1	2
	10	18	26	31
	3	1	3	
1	7	11	19	27
	2	3	32	2
1B	12	20	28	33
1		1	1	
2				
3	13	21	34	37
			1	
4	14	15A	22	35
		1	3	1
5	15	16A	23	36
		1	4	1
6				39
				1

PSICOLOGIA Y DEPORTE AMATEUR

No es ninguna novedad y por si a alguien le hacía falta podemos decir que Científicos de la Universidad de Estocolmo han comprobado que las personas que hacen deporte al menos dos veces a la semana se sienten menos estresadas que aquellas que sólo lo practican ocasionalmente.

Pero que debemos tener en cuenta a la hora de plantearnos hacer deporte:

1.- Elegir el deporte que más nos guste, nos convenga o se ajuste a nuestras características físicas, al entorno, a las condiciones ambientales y climáticas, etc.

2.- El deporte a nivel amateur, debe ser compatible con su jornada de trabajo, cuando un hobby se convierte en obsesión deja de ser algo agradable para convertirse en una obligación, y eso a nuestro nivel debemos evitarlo.

3.- Procurar establecer una planificación horaria, de esta forma se “autoobligará” y lo verá como una actividad más y no como un hecho esporádico u ocasional, es muy interesante el poder practicarlo en grupo si se puede.

Pero qué es deporte?, el simple hecho de subir y bajar escaleras puede serlo, siempre y cuando el gasto energético que suponga vaya más allá de lo mínimamente establecido como para no considerarlo como tal, o sea que el esfuerzo sea tan nímio que realizando cualquier otra actividad no se diferencie del gasto calórico que supone hacer deporte.

Por ejemplo si nuestro trabajo requiere subir y bajar quinientos escalones cada día, esto no será deporte será trabajo, pero éste difícilmente nos proporcionará satisfacción, además de ser una obligación impuesta por alguien y no una libre elección del practicante.

Andar, también puede considerarse deporte, si ello supone salir de la rutina de andar y ver tiendas, y con ello conseguimos aumentar el ritmo cardíaco también podría ser considerado deporte, no a un gran nivel pero si a niveles iniciales de la práctica.

Y por fin y punto esencial para perseverar en esta actividad es la elección personal en función de nuestras predilecciones, características, capacidades, habilidades, etc. de la modalidad deportiva que escojamos.

Los deportes de equipo aportan sociabilidad, valores cooperativos, un esfuerzo no tan prolongado y la sensación de pertenencia.

Los deportes de resistencia aportan, aumento del esfuerzo y la autoestima, de la concentración, libertad de elección, y valores de competencia. Otros deportes comparten aspectos de los dos anteriores.

Josep Castellano

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P

DIRECTOR: JOSEP CASTELLANO MASDEU
CONSELL DE REDACCIÓ: PSICOTREX

www.psicotrex.com / psicotrex@gmail.com / Apt. Correus 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110

Dipòsit Legal T-2150-2007

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGIA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P. i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.
