

LOS UNO

F.2.

Los Uno forma una triada junto con los... Acción. Emoción. Desilusión: *Ira*.

Los niños Uno: el entorno pide y aprueba, cariño, se esfuerzan por obtener el premio.

Autocríticos.

Debo de..., tengo que...

Se tiene razón o se está equivocado. *Hay una sola forma de hacer las cosas.*

Para los Uno, hay una sola lectura: Las cosas como son, así es como son las cosas, tiene que ser así debe ser así. Buscan la máxima perfección. Buscan la virtud, la verdad, honradez, objetividad.

Hay que mantener a raya todo el mundo a raya. **Juan coche sobre la acera.**

A veces, sólo exigen mantenerse a raya a ellos mismos.

Se enfadan mucho cuando cometen un error.

En su aspecto mejor son:

Analíticos, equilibrados, justos, lógicos

Cuidadosos y ordenados, cada cosa ha de estar en su sitio.

Meticulosos, trabajan correctamente



F.3

Son buenos niños, se portan bien, son responsables, ser correctos a los ojos de los demás, si son criticados, aprenden a controlarse a fondo, a fin de evitar errores que los demás detecten. Pueden ser tolerantes porque la verdad acabará imponiéndose.

(En pantalla)

Dotados de un alto sentido moral

Exigentes, aunque evitan enfadarse, a pesar de que la imperfección les irrite.

Les decepciona la falta a las reglas o normas, se rigen por un **código, una moral**.

Intentan vivir conforme a **sus principios**.

Ven como las cosas pueden mejorarse y no permanecen indiferentes.

Para expresar su cólera, necesitan poseer una **causa justa** que justifique su enfado.

El conflicto entre su rigidez y su sensibilidad se nota en su *tensión muscular*.

Nada hacen que les satisfaga si no tiene su trabajo acabado y bien hecho.

El enorme sentido del deber, el padre, el adulto, el niño.



F. 4.

Lo que les gusta y lo que no les gusta

La personalidad Uno adulto: controla sus emociones, instintos, respeta formas sociales y legales para así eliminar ambigüedades e incertidumbres.

Organizan el día: tantas horas para el trabajo... Se pregunta **qué debo hacer** y no **qué deseo o siento**.

Vive en una casa de dos pisos: **ático:** *auto crítico interno*, la parte controladora, en el **sótano** *sus impulsos, deseos*, para liberarse de la presión del controlador se va al sótano se emborracha, se priva del juicio...

F. 5.



El edificio es todo nuestro, pero, usamos siempre la misma ventana, para ver el mundo.

El trabajo de la personalidad básica en grupo es muy importante ver fuera de las gafas coloradas que yo tengo. El resentimiento que le supuso la ruptura, le conduce a la pérdida de la visión mítica del otro. Ya nadie, para él tiene un gran valor. Moverse, ahora, es más fácil, porque el otro es igual que yo pero también más difícil porque hay que trabajar mucho para tener más en cantidad, aunque uno pierda calidad.

f.6



Los Uno al romper su simbiosis, cayeron en la **desilusión**, abandonaron la *visión mítica del Otro*. Comprueban que el *Otro* es igual que él. *"estoy desilusionado, nada tiene valor, pero tú tienes que hacer esto y esto"*

El uno ha escogido la función normativa. Su función es legislatora. Es Persona que manda. No manda mucho. Lo que manda se vuelve contra él. Manda más de lo que sirve a él como persona.

La vida ahora le resulta más fácil porque el otro es igual a él y más difícil porque para sobresalir tienen que trabajar mucho para tener más cantidad que los demás, aunque pierdan calidad. Manda exageradamente tanto al otro como a sí mismo. Son exagerados a la hora de mandar. Capacidad organizativa muy fuerte, muy alta que intentan vender.

El mando se vuelve contra su persona. Manda más de lo que le sirve. Tratan de que la norma reine a su alrededor de imponerla en todo.

En el fondo se rompen con la frase de: *No te preocupes tanto, yo te quiero igual"*

Siempre tiene la sensación de que algo le falta.

F. 7 y 8.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA



01

Llegar a tiempo a la escuela.

No lo regañe su tardanza, indíquele que si llega tarde, algo faltará en la escuela.

No lo culpabilice, apele a su *sentido de justicia* con respecto a los que hace esperar, con mucho cuidado. **Los uno son exigentes, ordenados, limpios, quisquilloso y puntualidad.**

¿No es su hijo quisquilloso con la puntualidad? ¿No será Uno?

Puede ser un Uno centrado en cuestiones de principios, orden, moralidad.

Entonces, para él salvar el mundo es lo importante, en un sentido idealista o político.

F.9.



02. Hábitos de estudio

El estilo perfeccionista trata de sobresalir. Se preocupa. Su excesivo afán de trabajo puede conducirle a tener problemas de estómago y cabeza. *Que aprenda a moderarse, a controlar su tiempo. No lo critique.* Los Uno ya son demasiado duros consigo mismo.

F.10.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

03. Hábitos de conducta.

Por ser suficientemente educados pueden llegar a estresarse.

Temen manifestar su ira y pueden confundir la sinceridad sobre sus propios sentimientos con la grosería.



Cree oportunidades para que se abra y aprenda a valorar su importancia para su propio bienestar.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

05. Toma de decisiones



La toma de decisiones debe hacerse tanto de **forma objetiva**, según las reglas o la prudencia con la que sobresalen los niños *Uno*, como de **forma subjetiva**, según sus sentimientos.

Si sólo se da importancia a lo correcto se vuelven muy rígidos

No deben perder de vista lo que *quieren* realmente.

No deben tomar decisiones basadas sólo en lo que creen que se presume que tienen que querer.

Si su hijo/a **Uno** toma una decisión que usted desaprobe, ofrézcale varias opciones en vez de prescribirle una única forma correcta.

Esto le enseñará a que usted acepta las alternativas y minimizará su frustración.



DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

04. Relaciones con los demás

Los niños de estilo perfeccionista son muy serios, no se sienten cómodos con niños traviosos o imprudentes.

No le dé tantas actividades que dependan del pensamiento o de la competencia más vale estimularles las de carácter no competitivo, como la acampada o el circo.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA**06. Hábitos de alimentación y de sueños****06.1 Alimentación**

Pasamos la mayor parte de nuestra vida durmiendo y comiendo, por lo que es importante que estas dos actividades estén libres de tensiones, en la medida de lo posible.

No insista en que coma cosas que no les gusta. Un simple sandwich o unos cereales pueden reemplazarse sin problemas.

Helecho de adoptar una actitud razonable de compromiso (por ejemplo, no puedes comer patatas fritas para desayunar, pero no tienen por qué comer necesariamente cereales) no supone malcriar a un niño

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA**06. Hábitos de alimentación y de sueños****06.1. Alimentación.**

Trate de que las comidas les resulten agradables animando a que se escuchen los unos a los otros, a que hablen uno a uno.

No convertir esto en un absoluto, si sólo la cumple los adultos es un buen principio.

Por regla general, los uno quieren aprender nuevos modales pero si se comportan mal, hagan que se sientan a su lado o al lado de un adulto, o envíelo a otra habitación a comer solo.

Preste atención, suelen sentirse olvidado cuando el padre lee el periódico n la mesa.

Haga hincapié en que las comidas sean un tiempo para estar juntos y disfrutar de la compañía de los demás más que una oportunidad de enseñar buenos modales.

F. 14.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

06. Hábitos de alimentación y de sueños

06.2. Sueños.

Parece injusto mandar a los niños a la cama, con las luces apagadas, antes de que puedan dormir.

Déjelos estar un rato más con la familia o jugar tranquilamente en su cuarto o en la Cama hasta que se queden dormidos.



F.15.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

07. Autodefensa



Los niños del estilo perfeccionista son resueltos.

Tienen un sentido muy desarrollado de la justicia y la ética y no se les mangonea con facilidad.

Pueden llegar muy lejos y mantener sus posturas con demasiada rigidez.

Pídale en qué pensarían y cómo se sentirían si una persona opina de distinta manera a la suya.



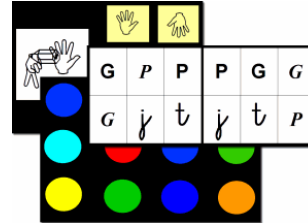
F.16.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

08. Iniciativa.



Normalmente tienen mucha energía y están motivados para desarrollar sus competencias y hacer su trabajo.



F.17.

DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

09. Madurez emocional



Los niños de estilo perfeccionista pueden encerrarse en una actitud analítica, dejando poco espacio para la creatividad o sensibilidad de la personalidad.

Les conviene ir a clases de arte como danzas, pintar con los dedos, tocar el tambor.

Cuanto más libre sea la forma, mejor para que se suelten.

Llévelo a ver películas y vea con ellos dibujos animados y comedias.

Muéstrele que no es malo cometer errores, que es necesario, incluso.

Si usted también es Uno puede resultarle difícil hacerlo.



F.18.



DIEZ PROBLEMAS CORRIENTES CON UN NIÑO DE ESTILO PERFECCIONISTA

10. Responsabilidad

Si depende demasiado de la bondad o amabilidad propia de su hijo *Uno*, privándole de que juegue, será un niño normal.

Los buenos resultados de estos niños son encanto para padres y profesores por lo que inconscientemente, los presionan.

Los niños de estilo perfeccionista creen que con frecuencia hacen demasiado mal las cosas, hay que tratarlos con mucha consideración para impulsar su autoestima.



F. 19

Anímelos a ser juguetones, hacer tonterías y que disfruten de verdad. Presénteles cuentos de hadas y los mundos de lo imperfecto.

Admita con gracia sus errores, fracaso y equivocaciones y así aliviará la presión que pesa sobre ellos.

F.20

En pantalla

Los niños *Uno* tienen una imagen ideal que tratan de poner en práctica siendo conscientes.

La imagen ideal se traduce en que son niños trabajadores y responsables.

Temen mostrar su ansiedad y vulnerabilidad.

Debajo de su imagen superficial, están enfadados. Les viene bien tomarse

las cosas menos a pecho, divertirse y desarrollar el aspecto creativo de sus personalidades.



Distorsión.

EL RESENTIMIENTO

Si el niño *uno* no recibe de sus padres el amor que necesita, su *Ser* se daña, pierde confianza en sus deseos naturales, los bloquea con rígido control, no fluye.

Identificación → Yo ideal, donde está el *deber ser*. Pérdida de su identidad real, al no tener contacto con lo que desea.

Su yo, un yo ficticio. Su yo ideal → inaceptable a sí mismo, autodesprecio por su yo real.

F.20.A.

Siempre está con *qué debo ser, qué debo hacer*, no deja hueco para que sus deseos lleguen a la conciencia.

Divorcio entre pensamiento-emoción *Lazarillo de Tormes*

Creencia: Ser perfecto es negarse a sí mismo.

Continua ansiedad: **No es feliz**, tanto cuando hace lo que cree que es lo correcto porque la frustración de sus deseos es muy fuerte, como cuando experimenta sus deseos porque la culpa lo mata. Incapacidad de aceptarse tal como es → frustración emocional crónica, se obliga a esforzarse + y +.

Perfeccionamiento compulsivo, su sentido del deber exagerado le lleva a que tienen que ocuparse de todo, si no lo hace él, nadie lo hará, Se llena de tantas responsabilidades que no le queda tiempo para desear nada. Y no le abandona la culpa por creer que no ha hecho lo suficiente.

Miedo a equivocarse → vulgarizarse, origina: preocupación, tensión, irritación, cansancio, le deprime, desanima, jaquecas, asma, hipertensión.

Su resentimiento acaba en ira, generalmente reprimida, enfadarse está mal

F.20.B.

La ira la disfraza en virtud crítica (tremendamente duros) persona reprochadora, cara feliz que tapa rabia, palabras educadas con voz agria, sonrisa amable en cuerpo tenso.

Oye censuras donde no las hay. No puede admitir que ha sido herido, no soporta la compasión ajena, difícil entrar en terapia...

Su propia crítica interna le conduce a culpar a los demás.

Necesidad obsesiva de controlarlo todo: costumbres, vestidos, ambientes, encuentra fallos donde los demás lo ven perfecto.

Se vuelve vigilante, policía, tiquismiquis.

Sermonea, predica, corrige aunque no venga a cuento, tratando de imponer sus propios estándares.

La crítica está motivada por deseos de mejorar a los otros.

La rigidez es su enfermedad.

f.21.

ANALOGÍAS

En Mitología, encontramos la energía *UNO* en **Cronos** quien estructura el caos y el tiempo.

Ciertos deportistas no consiguen disfrutar plenamente de la victoria cuando consideran que no han dado lo mejor de sí mismos.



f.22.

PERSONALIDADES PERTENECIENTES AL ESTILO UNO

Martin Luther King



Juan Pablo II



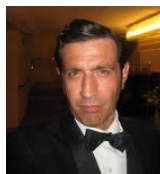
Reina Elisabeth de Inglaterra



Margaret Thatcher



El comandante Cousteau



Alain Prost



Diapositiva 23.

EL ENEAGRAMA DE LOS EMBRIONES

9

¿No puedo quedarme aquí? ¡Es tan bonito y cálido!

8

Odio estar encerrado aquí.

1. Voy a dormir toda la noche y hacer felices a mis padres

2. Quiero mucho a papá y a mamá. ¡No puedo esperar para verlos!

7. ¡Dejadme salir de aquí! Tengo sitios donde ir y gente con las que reunirme!

3. ¡Prepárate mundo! ¡Aquí estoy!

6. ¿Qué pasa si no les gustan los bebés? ¿Qué pasa si mi colchón es muy duro? ¿Qué pasa si no me gusta su comida?

5. ¿Qué hago aquí? ¿Cómo puedo escapar?

4. Ya estoy echando de menos estar aquí.

