**ENTREVISTA**

**¿Cuáles son las claves para tener una adecuada convivencia?**

**FERNANDO**

Que es primero, tener una alta autoestima, o primero saberse relacionar socialmente adecuadamente, quiero aprender a convivir de manera adecuada, necesito, saber eso, lo que pasa es que tengo baja autoestima y necesito sanarla, dicen que la clave es perdonarse a sí mismo, y cambiar las ideas negativas que generan la fobia social, la timidez, la depresión por ideas positivas que generen el bienestar, alta autoestima, alegría, gusto por la vida, pero tengo una súper pregunta, dicen que esto no se logra por sí solo, sino con la ayuda de un psicólogo, leyendo acerca del tema, las ideas negativas, están ahí en el inconsciente, pero que se necesita a fuerzas un psicólogo, entonces de verdad ¿puede el PSICOLOGO, cambiar y quitar las ideas del inconsciente de un paciente y lograr que no vuelvan a instalarse las negativas y se queden las positivas?, aclaro siempre y cuando el paciente quiera cambiar para bien, con la mejor disposición.

[TECHA](http://mx.answers.yahoo.com/my/profile;_ylt=AsxDjx2VwWZ.P0XcRYpxg_L29At.;_ylv=3?show=25648b0ae75f28fa9d5fa7ede7d8e33faa)

Se logra con el paso de los ainos todo se neutraliza si tienes un terapeuta mejor mucha suerte, experiencia en la vida

VILMA C

Deja de lado, tu problema y empieza a considerarte que eres una persona capaz. Las claves para convivencia es respetar a los demás y que te respeten

LOPIFRANK

Hola espero te sirva esto; el primer paso ya lo diste al querer sanar tus emociones y pensamientos pero no necesariamente tienes q ver a un psicólogo, te lo digo por exp. propia, compra buenos libros de autoayuda, motivacionales, de cómo mantener una mente más clara y estar mas consiente y q no te traicione el subconsciente , de antemano te digo q no es fácil, pero si se puede y recuerda q el querer es poder.

SAMIRA S

Para convivir con los demás te doy estos consejos que a mí me han servido mucho:  
1- Al principio, buena sonrisa y poner esfuerzo para conocer el otro.  
2- Recoger todo lo que te queda detrás, o sea, no te comportes como si estuvieras sola, hay que respetar que los demás vayan a usar los espacios que tú habías usado.  
3-Usar la cortesía, para tratar.

4- Luego, cuando ya os habéis conocido. Dejarlo muy bien claro a los demás, qué serían tus gustos, tus cosas privadas, y los límites que tienen que no pasar nunca.  
5- Cuando haya una tensión en la conversación, es mejor retirarse con respeto a su habitación, proponiendo volver a hablarlo luego cuando estéis relajados.  
6- En el caso del enfado, o de que te ofende alguien, sería mejor callar y ignorarlo una buena temporada, hasta que recapitule, pero sin rencor.  
7- Cuando te sientes que necesites pedir perdón al otro, será mejor que lo hagas lo antes posible.

8- Y cuando te piden perdón, es mejor que lo aceptes y no volver nunca a hablar del tema que causó la discordia o la discusión.

9- En general, durante la convivencia, se dicen cosas, se mal interpreten palabras, y se mal entienden personas, en este caso es cuando hay que usar mucho la autoestima, y optar principalmente por la presunción de inocencia. O sea hasta cuando tengas sospechas fuertes de que alguien te está dañando en sus comentarios o en sus comportamientos, es mejor que le busques escusas a sus actos. Y tratar de perdonar todo lo que machaque la convivencia...  
Suerte

MY PATITO:

Antes que nada el respeto a nuestros semejantes, el quererte a ti mismo y así podrás querer a los demás... creo k eso no puede quitarte nadie esa ideas más k tu. no tienes idea del poder que tienes en tu mente. Veo notas tu problema tu solita cuando te sientas lista volaras y veras que ese miedo fue superado... pero qué bueno k veas por tu vida! y por ser más feliz