



Nayarit
NUESTRO ORGULLO Y COMPROMISO



Escuela para Padres de Familia.

Un espacio para reflexionar en Familia...



*Bausi me tyaaumuatye.
Pe tyumuatyi a tyatye a muan...*
(Najerij - Cora)

PROPÓSITO.

Es fundamental tomar en cuenta el Marco Curricular Común del Sistema Nacional del Bachillerato donde precisa el perfil de egreso basado en las competencias genéricas, competencias disciplinares y competencias profesionales de los estudiantes dando así una educación transversal en el desarrollo integral de la formación de habilidades, destrezas y aptitudes.

OBJETIVO GENERAL.

Abrir un espacio donde podamos compartir inquietudes, expectativas y problemas cotidianos y así, auto ayudarnos en la formación integral de la familia que atienda a las necesidades de nuestro tiempo basadas en la integración del potencial humano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Sensibilizar a los padres de familia en la educación integral de sus hijos de acuerdo a lo propuesto por la reforma integral del bachillerato.
- Erradicar el “ahí se va” y “echando a perder se aprende” para que el hijo crezca en un ambiente más sano con un auto valía y auto concepto pleno de sí mismo.
- Potenciar el autoconocimiento personal y desarrollar una sana autoestima en los padres de familia.

¿Cómo generar autoestima en el Adolescente?

En el presente documento trataremos de reconocer los diversos factores que intervienen en el proceso de obtener una sana autoestima. Dichos factores nos serán útiles en el conocimiento del desarrollo del adolescente y de esta forma lograr realizar planteamientos que nos lleven a un mejor manejo de emociones y desarrollo humano teniendo como base: ¿Cómo generar una sana autoestima en el adolescente y joven de la zona serrana del Estado de Nayarit? (Centros Educativos de Telebachillerato Comunitario del Estado de Nayarit) Logrado desarrollar las competencias genéricas del estudiante en el bachillerato. A lo largo de los años mediante la investigación los psicólogos sociales y educativos han encontrado que el ser humano se encuentra en una constante evaluación positiva ó negativa en relación a una incorporación social o en el sector productivo que puede ayudar a una identificación personal, mediante prejuicios sociales ó valoraciones prejuiciosas.

Como valoraciones exactas tenemos la valía de nosotros mismos. Es así como se decidió tomar como base la autoestima para esta investigación puesto que, es considerada como fundamental en generar en el adolescente y joven de la zona serrana y del Estado. En esta etapa los factores principales que intervienen son biológicos, sociales, culturales y psicológicos; el estudiante del bachillerato se enfrentará a una toma de identidad ó auto concepto en esta etapa de cambios y decisiones donde los padres, maestros, escuela y amigos juegan un papel importante pues, dependerá el desarrollo de su baja o elevada autoestima.

La evaluación personal basada en la transversalidad define así, el perfil de egreso de su formación integral, logrando una autoestima alta en el educando y nos da como resultados adolescentes con facilidad de socialización, fluidez verbal, seguridad, auto aprobación, independencia y un buen desempeño escolar. Lo opuesto ocurre con estudiantes que emigran o desertan de su formación teniendo una autoestima baja siendo presa fácil en alcoholismo, drogadicción,

pandillerismo, conductas antisociales, timidez, aislamiento, bajo desempeño escolar y tornándose enfermizos.

Debido a no tener una identidad propia y no logrando manifestar las competencias genéricas como las disciplinares cubiertas, en cierta manera impidiera que el adolescente pueda desarrollar eficazmente una sana autoestima.

La meta adecuada de la crianza de los padres consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta teniendo en consideración las necesidades básicas. Si su crianza tiene éxito, los estudiantes pasarán de esa dependencia a ser seres humanos que se respetan y son responsables de sí mismos, capaces de responder a los retos de la vida de forma competente y entusiasta.

La tarea primaria consiste en llegar a ser nosotros mismos. También es reto primario porque no está garantizado el éxito. En cualquier parte del camino puede interrumpirse el proceso de constructos o habilidades cognitivas, frustrarse, bloquearse ó desvirtuarse, de forma que el estudiante quede fragmentado, detenido en uno u otro nivel de madurez mental ó emocional no siendo competente.

Se proponen cinco condiciones asociadas a una alta autoestima en los adolescentes:

- 1.- El adolescente experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
- 2.- El adolescente funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos opresores y negociables. Experimenta una sensación de seguridad; tiene una base clara para evaluar su comportamiento.

3.- El adolescente experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres que toman en serio las necesidades y deseos del adolescente, tanto si puede satisfacerlos y garantizarles una sana y madura personalidad.

4.- Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y el rendimiento de sus hijos.

5.- Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. Son modelos de eficacia personal y respeto sí mismo. El adolescente ve ejemplos de los que puede aprender.

Los padres pueden facilitar ó dificultar el desarrollo de una sana autoestima en el adolescente para que aprenda a vivir las seis prácticas indispensables en su desarrollo: la seguridad personal, el amor, la aceptación, el respeto, visibilidad psicológica, la aprobación y crítica; las cuales pudieran convertirse en una parte natural e integral de su vida.

Seguridad personal

La necesidad de seguridad física y psíquica no se limita a los primeros años. El yo aún en formación durante la adolescencia con una vida familiar de caos y ansiedad puede imponer serios obstáculos a la secuencia del desarrollo personal.

Los adolescentes que crecen con escasas experiencias de contactos a menudo crecen con un profundo dolor en su interior que nunca se desvanece por completo. El dolor de esta privación es difícil de soportar normalmente y se reprime.

Amor

Un estudiante e hijo de familia tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño. El amor se manifiesta por la expresión verbal, por las acciones de cuidados, por el gozo y placer de mostrarnos en el mero hecho de la existencia del adolescente por ello, la

importancia de reconocer sus logros en sus competencias realizadas. Cuando el amor no se siente como algo real siempre se vincula al rendimiento y la conformidad con las expectativas de mamá ó papá y se retira de vez en cuando para manipular la obediencia y la conformidad en el estímulo – respuesta no garantizada un crecimiento de madurez afectiva.

Aceptación

Un adolescente cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación tiende a exteriorizar la respuesta y aprender a aceptarse a sí mismo. Si se tratan las expresiones normales de excitación, cólera, felicidad, sexualidad, deseo y miedo como conductas inaceptables, incorrectas ó desagradables para los padres, el adolescente puede distanciarse de ellas y rechazar cada vez las personas, para integrarse con otro ser querido, para evitar el terror del abandono y el rechazo.

Respeto

Un adolescente que recibe respeto de los adultos aprende a respetarse así mismo. El respeto se manifiesta preparando al adolescente a la cortesía que normalmente se tiene con los adultos.

Si un adolescente crece en un hogar en el que todos se relacionan con los demás con una cortesía natural y cordial, aprende principios que valen tanto para sí mismos como para los demás.

Visibilidad

Una experiencia especialmente importante para el fenómeno de la autoestima de un hijo es la experiencia de lo que se ha denominado la visibilidad psicológica. El deseo de la visibilidad es el deseo de la objetividad como cuestión de agrado. Desde la niñez recibimos de los padres y adultos cierta dosis de respuesta sin ella. Durante toda la vida hay personas cuya respuesta no permitirán sentirse visibles y

tenemos suerte de que haya algunas personas con las que nos sentimos fuertes de una forma más profunda.

Aprobación y crítica

Los padres cariñosos, preocupados por apoyar la autoestima de sus hijos pueden creer que la manera de hacerlo es con la aprobación. Y con la aprobación inadecuada puede ser tan perjudicial para la autoestima como la crítica. La aprobación generalizada lleva al adolescente a preguntarse ¿Qué es el elogio? y debe ser adecuado a su objeto y objetivo.

Expectativas de los padres

Los padres racionales decretan normas éticas y exigen a los hijos sean responsables por sí mismos. También tienen normas de rendimientos y esperan que los estudiantes aprendan, dominen conocimientos, aptitudes y consigan una madurez cada vez mayor. Estas expectativas tienen que ajustarse al nivel del desarrollo y respetar sus triunfos específicos logrando sus competencias. No hay que abrumar al estudiante con expectativas que no tengan en cuenta sus necesidades.

1. Manejo de los errores

La forma en que los padres responden cuando los adolescentes cometen errores puede ser adversa para la autoestima. El cometer errores en la parte esencial de todo aprendizaje. Si se castiga a un adolescente por cometer un error ó se ridiculiza, humilla, reprende, no puede sentirse libre para luchar y aprender a madurar como un proceso de mejora continua.

2. La necesidad de estructura

La necesidad de estructura y crecimiento de los estudiantes se satisfacen en parte por una existencia inadecuada se refiere a las reglas implícitas ó explícitas que funcionan en una familia, reglas sobre lo que es aceptable ó no aceptable y permisible lo que se espera, sobre la forma de afrontar los diversos tipos de conducta; sobre quien es libre de hacer cosas. La toma las decisiones que afectan a los miembros de la familia y sobre el tipo de valores que se tienen.

3. Comprender las emociones

Si la educación adecuada tiene que incluir la comprensión del pensamiento, también tiene que incluir la comprensión de los sentimientos. Desgraciadamente, muchos padres enseñan implícitamente a sus hijos a reprimir sus sentimientos y emociones ó aquellos que los padres consideran poco apropiados.

Los padres emocionalmente distantes e inhibidos tienden a tener hijos emocionalmente distantes e inhibidos. El estudiante puede aprender a distanciarse de algunas emociones y a dejar de experimentarlas conscientemente. No se puede decir que los padres sean la única fuente de la represión. Los adolescentes pueden aprender por si mismos a proteger su equilibrio separándose de algunos sentimientos.

Un facilitador del aprendizaje está en condiciones de enseñar a los estudiantes un respeto racional hacia los sentimientos, unidos a la conciencia de que se puede aceptar un sentimiento sin tener que estar dominado por él.

Podemos aprender a reconocer nuestros sentimientos sexuales y aceptarlos, sin estar controlados por ellos en forma destructiva. Podemos aprender a reconocer y aceptar nuestras emociones sin perder nuestra mente.

Existen tres factores fundamentales en el desarrollo de la autoestima en la educación formal.

1. La autoestima en las escuelas

Para muchos adolescentes, la escuela representa una segunda oportunidad, la oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismo y una comprensión de la vida mejor de la que pudieron tener en su hogar.

Un facilitador que trata a los estudiantes con respeto puede ofrecer orientación y se esfuerza por comprender las relaciones humanas y que procede de un hogar que existe respeto.

Para los estudiantes, la escuela es un encarcelamiento impuesto por manos de los facilitadores que carecen de autoestima sana, de preparación ó de ambas cosas para hacer bien su trabajo. Estos son facilitadores que no inspiran confianza, sino que humillan. No hablan el lenguaje de cortesía ni de respeto, sino que practican el bullying.

La mayoría de los facilitadores desean aportar una contribución positiva a las mentes confiadas a su cuidado. Si en ocasiones causan un daño, no es intencional. Y en la actualidad la mayoría son consientes que una de las maneras en que pueden contribuir es fomentando la autoestima del estudiante.

Los facilitadores que proyectan una concepción positiva de su potencial, saben que los adolescentes que creen en sí mismos, rinden mejor en la escuela que los estudiantes sin estas ventajas.

Un estudiante puede tener un mal rendimiento en la escuela y tener sin embargo una buena autoestima numerosas razones o los factores de su entorno.

La autoestima pertenece a algo que está abierto a nuestra elección de auto voluntad. No puede ser en función de la familia en que hemos nacido o por nuestra raza, del color de nuestra piel ó de los logros de nuestros antepasados sino que procede de nuestro interior.

El principio de la aceptación de uno mismo puede tener aquí una importante aplicación. Algunos estudiantes que proceden de diferentes etnias están deseosos de adaptarse y pueden llegar a negar y a rechazar sus contextos.

En estos casos es deseables ayudar al estudiante a precisar los aspectos característicos de su raza ó cultura, a poseer su historia, por así decirlo a no considerar irreal ó vergonzosa su tradición (usos y costumbres).

Estudiantes han comentado sus decepcionantes experiencias en el aula, su aburrimiento, su falta de estimulación y aliento intelectual adecuado, lo que está creado por el sistema educativo es para el cultivo de la mente por ello, la reforma integral del bachillerato solicita que los estudiantes cubran el perfil de egreso y el cumplimiento del logro de las competencias genéricas, disciplinares y profesionales.

Lo que hoy necesita y se solicita al facilitador, no es la obediencia robótica de los estudiantes, sino personas que puedan pensar, innovar, originar y actuar con responsabilidad y que sean capaces de dirigirse a sí mismos; que sean estudiantes competentes mientras trabajan con eficacia al integrarse de equipos; que confíen en sus habilidades y en su capacidad de colaborar socializando teniendo un aprendizaje significativo.

Para que las escuelas sean adaptativas, las metas de la educación tienen que abarcar más que el mero dominio de conocimiento particular donde los estudiantes tienen que ser competentes en las evaluaciones y la entrega de evidencias para desarrollar las competencias es necesario tomar como base las guías de observación, la matriz de valoración y listas de cotejo.

2. La autoestima del maestro

Como sucede con los padres, a un facilitador le es más sencillo inspirar la autoestima en los estudiantes si él ejemplifica y sirve de modelo de un sentido de la identidad sana y afirmativa.

Los facilitadores con baja autoestima tienden a ser más correctivos, impacientes y autoritarios. Tienden a centrarse en las debilidades del adolescente en vez de sus dotes. Inspiran temor, una actitud defensiva y fomentan la dependencia.

Los facilitadores con baja autoestima tienden a depender en exceso de la aprobación de los demás. Están en mala posición para enseñar que la autoestima se debe generar principalmente desde nuestro interior. Tienden a utilizar su propia aprobación y desaprobación para manipular a los estudiantes a la obediencia y conformidad.

Enseñan que la autoestima procede de la aprobación de los adultos y los compañeros. Transmiten un enfoque externo de la autoestima en vez de uno interno, profundizado con ello los problemas de autovalía que ya tienen los estudiantes.

Los facilitadores con baja autoestima son típicamente infelices y recurren a las prácticas de valoradoras y destructivas en el control de la clase.

Si los adolescentes ven en los facilitadores una conducta adulta, adecuada la pueden aprender. Si lo que ven es el ridículo, el sarcasmo, la aplicación del bullying también lo ponen en práctica con sus compañeros. Si oyen el lenguaje de la falta de respeto e incluso la crueldad, lo hacen con sus propias conversaciones como una forma normal de comunicación.

En cambio los facilitadores con alta autoestima tienen más probabilidades de ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias en la resolución de problemas que a dar consejos ó negar la significación de lo que el adolescente percibe como problema.

Basan su control de la clase en la comprensión, la cooperación y participación de todos, la resolución de los problemas, la ayuda, la colaboración, el aprendizaje significativo, el respeto mutuo y el logro de sus competencias.

Esta relación positiva permite a los estudiantes aprender, aumentar su confianza y la capacidad de actuar de forma independiente desarrollando sus aptitudes, habilidades y destrezas.

Lo que un gran facilitador y un gran padre de familia, manifiestan es una profunda creencia en el potencial de la persona por la que se interesa una convicción sobre lo que esa persona es capaz de ser y hacer. Los facilitadores con sana autoestima fomentan la del otro, tienen que relacionarse con esa persona desde la visión de su propia valía, ofreciéndole una experiencia de aceptación y respeto.

Uno de los mayores dones de un facilitador puede ofrecer al estudiante es la negativa a aceptar el bajo concepto de sí mismo en su valor nominal, apuntando a través de él, el “yo” más profundo y fuerte.

Competencias y aptitudes

Vemos que los estudiantes necesitan de los facilitadores para aumentar su autoestima con respeto, benevolencia positiva, una formación en el conocimiento esencial y el arte de vivir.

3. El entorno de la clase.

Si la meta primordial del sistema educativo es un factor que tiene consecuencias para la autoestima de un adolescente, y si otro factor es la propia autoestima del maestro, el tercer factor es el entorno de la clase. Esto significa la manera en que el estudiante es tratado por el facilitador y ve como trata a los demás compañeros dentro del grupo y su práctica docente propia.

La dignidad del adolescente: Una de las cosas dolorosas de ser adolescente es que no suele ser tomado en serio por los adultos. Si les atienden descortésmente ó le elogian su agudeza, la mayoría de los adolescentes no son objeto de un trato digno en calidad de seres humanos. En este mundo importan la dignidad y sentimientos. De esta sencilla forma un maestro puede empezar a crear un entorno que apoye la autoestima.

La justicia en la clase: Los adolescentes son extremadamente sensibles a las cuestiones relativas a la justicia. Si ven que una y otra vez se aplica a todos la misma regla y perciben al facilitador como una persona íntegra y se refuerza su sentido de seguridad física y mental.

Aprecio de uno mismo: Cuando el facilitador ayuda a un estudiante a sentirse visible ofreciéndole el reforzamiento adecuado y fomenta la conciencia de sí mismo. Cuando no ofrece juicios sino descripciones de los que ve, ayuda al adolescente a percibirse y cuando llama la atención a sus aptitudes, estimula su apreciación de sí mismo.

Atención: Todo estudiante necesita atención, y algunos necesitan más que otros. Hay un tipo de estudiante que a menudo es ignorado. Se trata del estudiante que hace trabajo extremadamente es tímido, solitario y permanece en silencio en la clase. Un facilitador hace un esfuerzo adicional para sacar partido a este estudiante tomando como monitor en apoyo a los demás compañeros. Ante todo lo que necesita es el mensaje de que el adolescente piense y siente que importa.

La disciplina: En toda clase hay reglas que deben respetarse para que el aprendizaje avance por medio de evidencias a realizar y presentar. Las evidencias pueden ser impuestas, por medio del poder del facilitador. Y Este a su vez puede pensar acerca de las normas de dos maneras. A menudo los problemas de disciplina aparecen cuando los adolescentes llegan a la escuela con expectativas negativas sobre la conducta de los adultos sobre la base de su experiencia en casa.

La relación con los demás

En la enseñanza del bachillerato se solicitó impartirse el arte de la competencia interpersonal es por ello que en el Centro Educativo de Telebachillerato Comunitario se impulsa la asignatura de Emprendedores y Orientación Educativa y Vocacional (Paraescolares y Construye T); para que el estudiante sea más competitivo y su educación sea más integral.

Si la autoestima es la confianza de nuestra capacidad de afrontar los retos básicos de la vida, uno de estos retos es relacionarnos eficazmente con los demás y nuestras interacciones son positivas y eficaces tanto para nosotros como para los demás.

Sabemos que las personas que mantienen la palabra, cumplen sus promesas y compromisos, suscitan confianza y cooperación. Los ganadores buscan soluciones y los perdedores culpables. Sabemos que las actitudes de comunicación verbal y escrita tienen una gran importancia de la escucha activa y de la realimentación adecuada, así como el papel de la empatía como la práctica individual de la responsabilidad y la disposición a dar cuentas de nuestros actos.

Para concluir, lograr una sana autoestima en el adolescente tiene que:

- Adoptar una actitud positiva de sí misma.
- Percibirse como una persona capaz, mejor y de más valía.
- Saber interpretar sus éxitos en general de diversas maneras
- Respeto y Aceptación de sus pensamientos y sentimientos.

La importancia de la autoestima debe integrarse en los planes y programas de estudios al menos por dos razones:

1. apoyar a los jóvenes a perseverar en sus estudios, apartarse de las drogas, evitar embarazos, abstenerse del vandalismo y a conseguir la educación que necesitan.
2. ayudarles a prepararse psicológicamente para un mundo en el que la mente es el principal activo capital de todos.

Somos seres que piensan y seres creativos. El reconocimiento de este hecho tiene que estar en el centro de cualquier filosofía educativa. Cuando ponemos el valor de estas funciones en el primer plano de nuestro currículo fomentamos la autoestima.

Propuesta pedagógica:

Cada una de las sesiones tenía una duración de dos horas y se compartan cada quince días la metodología o didáctica a llevar era por medio de este bosquejo:

- SESIÓN DE TRABAJO (nombre y número de la sesión).
- DINÁMICA DE SENSIBILIZACIÓN o DRAMATIZACIÓN
- DESARROLLO DEL TEMA
- PREGUNTAS Y RESPUESTAS
- COMPROMISO

- CIERRE DE LA SESIÓN
- AGRADECIMIENTO
- DESPEDIDA

BIBLIOGRAFIA

BRANDEN, Natanhiel. Los seis pilares de la autoestima. Paidós. Primera Edición y tercera reimpresión en México 1997. 361 PP.

BRANDEN, Natanhiel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

TEMÁTICA:

1ª SESIÓN: La importancia de la autoestima.

Objetivo:

Reconocer los niveles de autoestima que poseemos como personas para autoevaluarnos logrando un mayor autoconocimiento personal.

Desarrollo del tema:

El juicio principal e importante es el que nos hacemos de nosotros mismos. Como nos sentimos nos afecta en forma decisiva aspectos de nuestra experiencia en el trabajo, amor, sexo. En cómo proceder en los roles de padres e hijos y las posibilidades que tenemos en progresar en la vida.

Los dramas de la vida son reflejo de la visión íntima de nosotros mismos. La autoestima tiene dos componentes: la capacidad personal y el valor personal. La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo.

La autoestima tiene tres niveles:

Baja: es sentirse inepto para la vida, desacertado, incoherente, tonto. Sentimos angustia, depresión, miedo a las relaciones íntimas y al éxito, abusamos del alcohol, el tabaco, la droga; tenemos bajo rendimiento en el estudio, en el trabajo, existe maltrato a las mujeres, violación de menores, disfunciones sexuales, inmadurez emocional, suicidio y crímenes violentos.

Medio: titubeamos en sentirnos: ineptos – aptos, sensatos- tontos e incoherentes en nuestra conducta.

Alta: nos sentimos confiados, aptos capaces y valiosos para y en la vida. Atacamos: el sentimiento de ineptitud y la inseguridad como las dudas sobre nosotros mismos, la culpa y el miedo para participar plenamente en la vida.

Luchamos: por nuestra propia honestidad, integridad responsabilidad y la auto afirmación.

La autoestima en cualquier nivel, es la experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser y es lo que yo siento y pienso de mi mismo.

¿Qué no genera una sana autoestima?

El auto glorificación a expensas de los otros. El afán de ser superior al otro o de rebajarlo, para elevarse uno mismo. La sobreestimación de nuestras capacidades.

Desarrollar la autoestima es la convicción de ser competente para vivir digno de ser feliz y enfrentar la vida con más confianza. Enfrentarnos la vida con benevolencia y optimismo y alcanzamos nuestras metas y experimentamos la plenitud. Es ampliar la capacidad de ser felices.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima:

Mejor preparados estaremos para enfrentar las adversidades, cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen acudir a la desesperación o la derrota.

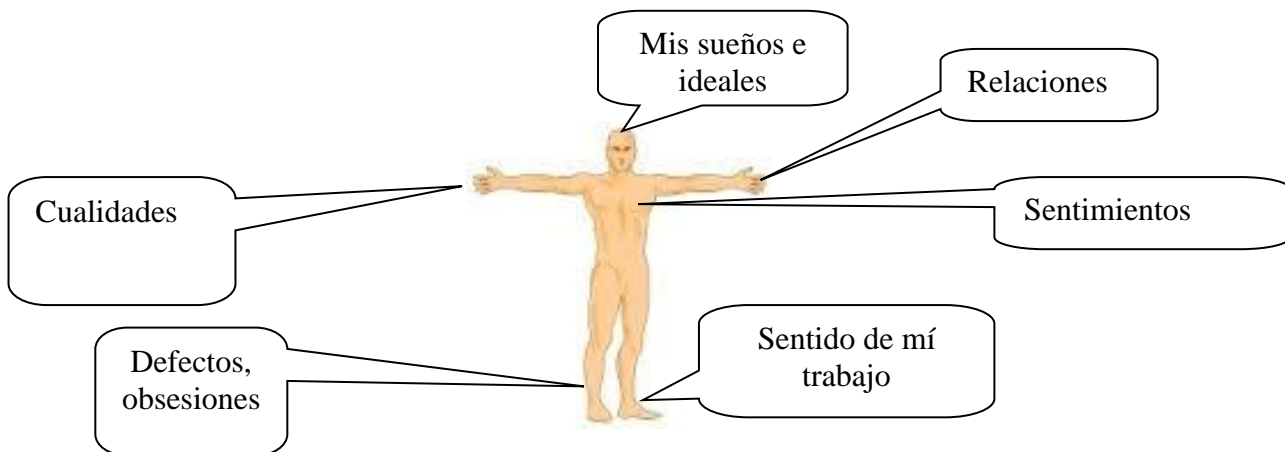
Tendremos posibilidades de ser creativos en nuestro ser como padres y como hijos. Seremos más emprendedores en el trabajo y en el estudio, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Seremos más ambiciosos en términos de experimentar en la vida en el plano emocional, creativo, espiritual.

Más posibilidades de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas: salud llama a salud.

Dinámica:

- 1.- se otorga una hoja con esta silueta a cada participante para que reflexiones en cada aspecto.
- 2.- quienes sepan leer y escribir se les pide escriban de 3 a cinco palabras que apoyen cada factor.
- 3.- se pide que lo compartan con uno o dos compañeros participantes.
- 4.- se hace una realimentación de todos los participantes.



○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- ¿Cómo se sintieron?
- 2.- ¿Qué aprendieron?
- 3.- ¿Con qué se quedan?

○ COMPROMISO

- 1.- Se les pide decir por lo menos dos cualidades por día a los miembros de la familia.

- CIERRE DE LA SESIÓN.
- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA

BIBLIGRAFÍA.

BRANDEN, Nathaniel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

2ª SESIÓN: La calidad como hábito personal.

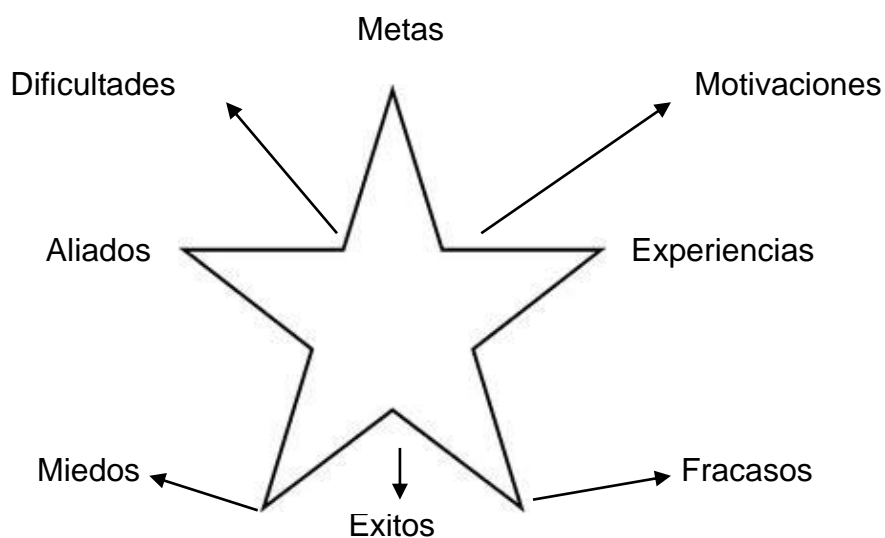
Objetivo:

Valorar los hábitos personales para fortalecerlos dándonos cuenta de cuáles son nuestras necesidades y crecer día a día.

Dinámica:

1.- se otorga una hoja blanca con la figura de una estrella de 5 picos y en ella hay aspectos importantes de nuestra vida.

2.- plasmar dos o tres palabras que auto ayuden a clarificar nuestros hábitos.



○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintieron?
- 2.- Qué dificultades para darse cuenta?
- 3.- Qué aprendieron hoy?

Desarrollo del tema:

Nuestros hábitos determinan gran parte de nuestro comportamiento. A fuerza de repetir una acción, actuamos en forma automática, casi sin darnos cuenta. Todos tenemos buenos hábitos (cualidades) que son favorables en nuestra vida y también tenemos otros hábitos que obstaculizan tener una mejor calidad de vida.

¿De qué manera podemos formar hábitos que nos permitan desarrollarnos con mayor éxito?

- Romper con el “ahí se va”
- Buscar la manera de mejorar permanente y nunca conformarnos con las cosas como están.
- Estar consistentes por conocer las necesidades de quienes reciben nuestros servicios, productos o acciones.

Para formar nuestros hábitos, tenemos que repetir una y otra vez nuestras acciones, hasta conseguir que la mente acepte el cambio, logrando así, que el nuevo hábito sea parte automática de nuestra conducta.

Algunos hábitos importantes que forman un buen carácter son las siguientes:

- Acostumbrarse a decir siempre la verdad (ser veraz) y a no tolerar la mentira.
- Disfrutar el cumplir nuestro trabajo.
- Considerar la honestidad como un valor importante y ser justos para con los demás y para uno mismo.
- Cumplir con las palabras y los ofrecimientos que se hacen aunque en ocasiones representen un sacrificio.
- Tener el valor moral de reconocer las faltas y los errores que se cometen y la suficiente energía para corregirlos.

PIRÁMIDE DE ABRAHAM MASLOW



¿Qué es calidad de vida?

Cuando hablamos de calidad de vida nos referimos a:

- Las oportunidades de la educación y el empleo y las condiciones económicas de vivienda.
- La nutrición y el afecto y la satisfacción que se vive de manera individual.
- La felicidad y el bienestar que experimentan los miembros de la familia y uno mismo con todos.

Una buena calidad de vida la reconocemos porque existe lo siguiente:

- Bienestar económico, bienestar físico y salud.
- Buenas relaciones con los hijos y su educación.
- Unión y armonía con la pareja y amigos cercanos y trabajo.
- Actividades recreativas, uso del tiempo libre y socialización.
- Desarrollo humano personal.

Una baja calidad de vida se caracteriza por:

- La pobreza y el desempleo.
- Las constantes enfermedades, la desnutrición y el analfabetismo.
- La violencia dentro y fuera de la familia.
- Los sentimientos de soledad (la depresión o la angustia).
- Maltrato físico (promiscuidad y abuso sexual).
- La agresividad constante para los demás y hacia uno mismo.
- Trastorno de sueño (insomnio) y conductas delictivas.

○ COMPROMISO

1.- Se les pide analizar cuáles son las necesidades más importantes para la felicidad de la familia

○ CIERRE DE LA SESIÓN.

○ AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA

BIBLIOGRAFIA. BRANDEN, Nathaniel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

3ª SESIÓN: Codependencia.

Objetivo:

Analizar si en mi familia hay una disfuncionalidad para transformar el ambiente y la misma dentro de nuestras posibilidades.

Dinámica.

Dar a los participantes papel (hoja blanca, papel rota folio, china o crepe) para que hagan una cadena.

Solicitarles que mediten cuáles son las ataduras que tienen en lo personal y más en su familia.

Se pide algunos de ellos pasen al frente y compartan. ¿Cuáles son sus ataduras? y de forma valiente y simbólica, rompas su cadena y sientan la sensación que da el ser libre de ataduras. Lanzando la consigna "YO SOY... (Su nombre) una persona libre!!!"

Desarrollo del tema:

El codependiente es una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona obviamente enferma incapacitada o necesitada.

Entre los grupos de mayor propensión a volverse codependiente está en los cónyuges de los alcohólicos o adictos, los adictos en recuperación, los familiares de personas que trabajan demasiado, familiares con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros, familias de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico.

La persona codependiente no tiene referencia externa, se considera sin valor en sí misma, necesita recibir ese valor del exterior y vive tratando que los demás la vean como ella quiere ser vista.

El codependiente carece de linderos definidos de su espacio vital. No sabe donde termine el y donde empieza el otro.

El codependiente tiene como característica muy especial que siempre marca los límites muy claramente y al mismo tiempo, siempre deja que los demás lo ignoren y lo traspasen.

El codependiente acostumbra a mentir y exagerar hasta en cosas que realmente no tiene importancia.

Los roles que se juegan en la familia codependiente son:

Facilitador: Es la persona más cercana al enfermo o adicto y de la cual depende más. Generalmente es el cónyuge, los padres o los hijos de la persona más problemática.

El héroe o la heroína: Es aquel que ve y oye lo que pasa en la familia y empieza a sentirse responsable por el dolor de ella. A medida que la enfermedad progresa, experimenta que no posee una base firme y empieza a sentirse inadecuado.

El chivo expiatorio: Es el más visible al público. El ha aprendido que en la familia no es compensado por lo que es, sino por lo que haga. Frecuentemente huye de la casa, rehúsa ser parte de la familia, se embaraza, usa drogas, ingiere alcohol en exceso y pide la atención de la familia.

El aislado o silencioso: Es el que no ha aprendido a no establecer relaciones cercanas con la familia. Pasa mucho tiempo solo o trabajando calladamente. Es el papel más seguro y el que no causa problemas para si mismo o para los demás.

La mascota: Es el trae algo de diversión a la familia. Nadie lo toma demasiado en serio, aunque es inteligente. Su papel es también disminuir la tensión y brindar diversión a la familia.

Como podemos ver, estos papeles giran alrededor de la sobre vivencia de la familia. Esta constante represión de los sentimientos y el vivir para desempeñar un papel, fortalece la responsabilidad codependiente

Mostramos un cuadro comparativo de la familia disfuncional y funcional.

FAMILIA DISFUNCIONAL.	FAMILIA FUNCIONAL.
1. No se hablan las cosas	1. Comunicación abierta
2. Representación de sentimientos	2. Expresión libre de sentimientos
3. Expectativas indefinidas	3. Reglas establecidas
4. Relaciones vaciadas	4. Respeto a cada persona
5. Manipulación y control	5. Respeto a la libertad de cada miembro de la familia
6. Sistema caótico de valores	6. Sistema consistente de valores
7. Actitudes rígidas	7. Flexibilidad de criterios
8. Tradiciones inamovibles	8. Adaptación al cambio
9. Atmósfera desagradable	9. Atmósfera agradable
10. Enfermedades frecuentes	10. Gente sana
11. Relaciones dependientes	11. Independencia y crecimiento
12. Envidia y desconfianza	12. Confianza y amor

Características de la familia disfuncional.

1. No hay libertad al hablar de las cosas; la comunicación se da en los niveles de lo indispensable y lo superficial.
2. No se expresan los sentimientos libremente, por temor a la desaprobación y al rechazo.
3. Se establecen papeles que se desempeñan constantemente y que no permiten el cambio.
4. Se producen constantes conflictos porque no se establecen claramente las reglas de la casa, sino que se tienen expectativas y éstas cambian de acuerdo con el humor o la enfermedad de los miembros de la familia.

5. Las cosas se obtienen por control directo, imposición, o bien se emplea la manipulación para lograr los objetivos.
6. Los criterios respecto de lo todo son muy rígidos.
7. Se establecen las reglas que no pueden variarse aunque las circunstancias lo ameriten.
8. Se mueven alrededor de tradiciones que son más fuertes que las circunstancias del momento. Se guardan fechas, costumbres y ritos, a costa de la paz y de la armonía familiar.
9. La atmósfera que se respira es desagradable, se percibe la tensión entre los miembros de la familia.
10. En las familias disfuncionales aparecen un sinnúmero de enfermedades físicas y psicosomáticas.
11. Se establecen relaciones de dependencia que no permiten el crecimiento y la madurez en las personas de la familia.
12. Muchas veces se establecen entre ellos relaciones de desconfianza y de envidia. Generalmente no saben alegrarse por los éxitos de algunos de ellos.

○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- ¿De que se dieron cuenta?
- 2.- ¿Qué aprendieron hoy?
- 3.- ¿Qué harán al respecto?

○ COMPROMISO

- 1.- Hacer lo posible para cambiar y transformar el ambiente familiar.

○ CIERRE DE LA SESIÓN.

○ AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

HUHN, SUSANE. La Codependencia. Ediciones Paidós, 2005 287 pág.

4ª. SESIÓN: Familia nutricia.

Objetivo:

Desarrollar un espacio de comunicación y colaboración en nuestra familia fortaleciendo a cada uno de los miembros.

Dinámica:

Sentimientos.

- 1.-Se pide a cada miembro diga una palabra de cómo se sienten en este momento. Por ejemplo: alegre, confiado, nervioso...
- 2.-Posteriormente se les pregunta porque se sienten así.
- 3.-Se anima a continuar con el crecimiento cotidiano y conocimiento personal.

Desarrollo del Tema:

Una familia nutricia es un ambiente de comunicación y viven felices, existe también comprensión y apoyo.

El lugar donde podamos refrescarnos y recuperar energías para enfrentar con mayor eficacia el mundo exterior.

En una familia nutricia se siente la viveza natural, sinceridad y amor; el alma y el corazón se encuentran presente igual que la mente. La gente demuestra su afecto y respeto por la vida.

El amor y el afecto se demuestran. Amor e interés al hablar abiertamente y escuchar con atención. Siendo franca y real con los demás permaneciendo unida.

Tiene la libertad de comunicar lo que sienten, desencantos, temores, heridas, enfados, críticas, así como sus alegrías y logros.

Las familias nutricias pueden planificar de esa manera pueden resolver sus problemas sin ser presos del pánico y muchos de los problemas que presenta la vida.

Familias conflictivas.

En las familias conflictivas, los cuerpos y los rostros de la gente manifiesta su sufrimiento. Se vuelven rígidos, tensos, tristes e indiferentes: como máscara.

No hay muestras amorosas entre los miembros de forma individual. No existen demostraciones de alegría en la convivencia; en la familia conflictiva las parejas permanecen unidas solo por obligaciones y unos tratan apenas de tolerar a los demás.

Una familia conflictiva puede convertirse en nutricia. Los motivos de los conflictos en la familia de aprenden después del nacimiento y es posible desaprenderlas y reemplazar este conocimiento con nuevos paradigmas o prototipos familiares sanos.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ Es necesario reconocer que tu familia en ocasiones, es una familia conflictiva.
- ❖ Necesitas perdonarte por los errores del pasado y darte oportunidad para cambiar la consecuencia de que las cosas pueden ser distintas.
- ❖ Tomar la determinación de cambiar las situaciones.
- ❖ Adaptar alguna medida para iniciar el proceso de cambio.

Cuando comiences a percibir con mayor claridad conflictos de familias, te darás cuenta de cualquier cosa que haya ocurrido en el pasado se debió que no sabes actuar de otra manera.

No hay motivo alguno para que un individuo siga sintiéndose culpable o insista en inculpar a los otros miembros de la familia.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Qué tipo de familia es la mía?

- 2.- Qué aprendieron hoy?

- COMPROMISO

- 1.- Hacer lo posible para cambiar el ambiente familiar si se vive en una familia disfuncional puesto que ya se tiene la información.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México. 1991. 403 PP.

5ª SESIÓN: El encuentro interpersonal y los cinco niveles de comunicación.

Objetivo:

Analizar la importancia de la comunicación y buscar la mejor manera de confiar a nuestros más cercanos a sabiendas de las dificultades que hay para creer más como personas y como parte de una familia.

Dinámica:

¿Qué barreras pongo yo en la comunicación?

1= siempre 2= frecuentemente 3= a veces 4= nunca

- 1.-¿Tiendo a juzgar y evaluar a las personas?.....()
- 2.-¿Acostumbro a sermonear y moralizar?.....()
- 3.-¿Etiqueto o clasifico a las personas?.....()
- 4.-¿Me gusta hacerla de consejero?.....()
- 5.-¿Hablo constantemente de mí?.....()
- 6.-¿Soy terco en mis ideas y no acepto las opiniones de los demás?.....()
- 7.-¿Interrumpo constantemente a los demás para corregirlos o contradecirlos.....()
- 8.-¿Tiendo a interpretar mal lo que dicen los demás?.....()

Desarrollo del Tema:

La mayoría de nosotros nos limitamos a dar una débil respuesta a la invitación de llegar a un encuentro de los demás y con nuestro mundo, porque nos resulta incomodo y violento expresar de nuestra desnudez de persona.

Algunos solo están dispuestos a aparentar semejante éxodo mientras que otros consiguen unir el valor suficiente para recorrer el camino hacia la libertad, el cual tiene una serie de etapas.

A continuación se describen cinco niveles de comunicación.

5º Nivel. CONVERSACIÓN TÓPICA. Este nivel representa lo más débil, respuesta al dilema y al más bajo nivel de auto comunicación. Puede decirse que no hay

comunicación alguna al menos que sea por accidente, hablamos con frases tales como: ¿cómo estás?..... ¿ Y la familia? ¿Dónde te ha metido?

4º. Nivel HABLAR DE OTROS. En este nivel nos aventuramos demasiado lejos de la prisión de nuestro aislamiento. Por ejemplo en ocasiones nos ponemos a hablar de los demás sin tomarnos en cuenta como estamos nosotros mismos.

3er. Nivel. MIS IDEAS Y MIS OPINIONES. En este tercer nivel ya comunico algo de mi persona. Estoy dispuesto a dar paso, para salir de mi solitaria reclusión y asumir el riesgo de referirse a alguna de mis opiniones y decisiones.

2do. Nivel. MIS SENTIMIENTOS (EMOCIONES). Nosotros creamos que muchas evocaciones y nos ponemos a pensar y revelar nuestros sentimientos tratando de desahogarlos y emociones que traemos en nuestro pensamiento.

1er. Nivel. CUMBRE. Este nivel propio de cómo una persona se pone a conversar con otra y entre si se establece una buena relación de confianza; porque mediante ésta comunicación cumbre se platica todo lo que pasa y lo hacen en confianza y comprensión absoluta.

Reglas para una comunicación.

El amor entre dos personas es mutuo y entre ellas va haber una comunicación sincera porque en ambas no va haber mentiras y para que esto se establezca hay cinco reglas que son:

Comunicación. No debe jamás implicar juicio sobre la otra persona. Hay confianza entre ellas y se necesita ser lo suficientemente maduro y es de esta manera que se puede perdurar la amistad.

Las emociones no entran. La persona en ocasiones tiene miedo a entablar relaciones de amistad que pueden perdurar sin embargo, no se tiene la suficiente confianza para entablar relaciones de amistad sincera.

Los sentimientos deben ser integrados con el intelecto y la voluntad, necesitamos reconocer y aceptar nuestras emociones.

Estas son las características de deben tener las personas para que una amistad y comunicación pueda perdurar para siempre. En la comunicación las emociones deben ser explícitas. Salvo raras excepciones las emociones deben ser manifestadas en el momento en que se experimentan.

Las emociones no son ni meritorias ni pecaminosas necesitamos admitirlas, darles la bienvenida y no temer manifestarlas en las relaciones de amistad, noviazgo, matrimonio con una confianza plena.

BIBLIOGRAFÍA

POWELL, John. Plenamente Humano, plenamente vivo. Una nueva vida a través de una nueva visión. 2da. Edición. Editorial Sal Terrea, Santander. 190 pp.

6ª SESIÓN: Vivir auténticamente.

Objetivo:

Descubrir cuáles han sido mis obstáculos personales para lograr una mayor autenticidad personal para poder manifestarme a los demás tal cual soy.

Dinámica:

- 1.-Preveer que haya suficientes hojas, marcadores, colores, ligas, tijeras.
- 2.-En una hoja tamaño carta hacer cada quien una máscara o antifaz.
- 3.-cuando todos hayan terminado, ponerse la máscara.
- 4.- hacer un circulo o bien caminar en silencio por el salón.
- 5.-se pide analizar, interpretar e intercambiar impresiones y reflexiones de lo que se haya vivido en la dinámica.



Desarrollo del tema:

Las mentiras más devastadoras para nuestra auto estima no son tanto las que decimos como las que vivimos. Vivimos en una mentira cuando desfiguramos la realidad de nuestra experiencia a la verdad de nuestro ser. Así vivo una mentira cuando simulo un amor y una indiferencia que no siento. Cuando me siento más o menos de lo que yo soy. Cuando digo que estoy enojado y la verdad es que tengo miedo, cuando me siento indefenso y lo cierto es que soy un manipulador. Cuando me río y la verdad necesito llorar.

Cuando paso un tiempo innecesario con gente que no me gusta, cuando me presento como la personificación de valores que no siento ni poseo, cuando soy amable con todos menos con las personas que manifiestan amor.

Si elijo falsear la realidad de mi persona la hago para despistar la conciencia de los otros y también la mía propia lo hago porque coincido inaceptable lo que yo soy. Primero me rechazo a mí mismo. El problema se plantea entre yo y los demás.

La honestidad consiste en respetar la diferencia entre lo real y lo irreal, y no buscar adquirir valores mediante el falseamiento de la realidad en buscar lograr metas pretendiendo que la verdad es distinta de lo que es.

La mayoría de nosotros hemos sido alentados a no tener claro que es vivir auténticamente, casi desde el mismo día en que nacimos fuimos creados y educados de modo que hacían sumamente difícil apreciar la autenticidad. Muy temprano aprendimos a negar lo que sentimos y a perder contacto con aspectos de nuestro si mismo interior.

Los padres tienden a crear hijos emocionalmente distintos e inhibidos no solo mediante los mensajes sino también la propia conducta que indica lo que es correcto, adecuado y lo socialmente aceptable.

Las relaciones de las personas de alta autoestima se caracterizan por un grado de benevolencia, respeto y dignidad mutua superior.

Los hombres y las mujeres orientados hacia el crecimiento tienden a apoyar las aspiraciones de crecimiento de los demás.

La persona autentica tiene mejores amigos y más confiables porque con ellos los demás saben donde están parados.

Al ser auténticos no solo nos honramos a nosotros mismos a menudo hacemos un obsequio a cualquier persona con la que tratemos.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintió en la sesión?

- 2.- Qué aprendieron hoy?

- 3.- Qué aspectos positivos descubrió de si mismo

- COMPROMISO

- 1.- Tratar de ser lo más sincero y autentico día con día.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

BRANDEN, Nathaniel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

7ª SESIÓN: Manejo de sentimientos.

Objetivo:

Aprender a manejar nuestros sentimientos y aceptar nuestras emociones para manifestarnos como personas ante la familia y en el entorno en que nos desarrollemos cotidianamente.

Dinámica:

1. Se da a los participantes dos hoja blanca para que dibujen la silueta de su mano derecha y su mano izquierda.
2. En la mano derecha escribirán una frase o palabras de lo que esperan como ideales para su vida tanto familiar como personal.
3. En la mano izquierda describirán los temores o miedos que han tenido o tienen al manifestar sus emociones o sentimientos
4. Con cinta adhesiva se hace un mural con las siluetas de los participantes.



Desarrollo del tema:

La persona en proporción a la estima y confianza que tenga de sí mismo y necesita del amor de la otra persona y sobre todo que se tenga confianza mutua uno al otro.

Cuando uno a fracasado en la satisfacción y paz interior normalmente tiene cuatro salidas y cada una representa un escape al dolor que se siente como persona.

- Depresión. Es un sustituto del sufrimiento. La depresión con frecuencia nos lleva a la autodestrucción.
- Cólera. Es casi siempre el resultado de un miedo profundo y una inseguridad disfrazada.

- Locura. Es perder contacto con la realidad. En muchas ocasiones es una elección y un escape.
- Enfermedades físicas. Esta es la salida más común por qué es más fácil admitir un dolor físico que un fracaso personal, porque hay menos conciencia que desgracia y culpabilidad asociada a la enfermedad física.

Las personas adictas toman las salidas anteriores de alguna manera disminuyen el dolor, pero éste continúa. La persona entonces se hace adicta a varias maneras ante el dolor. Algunas escogen maneras como alcohol, droga psicotrópica o enervantes. Otras escogen maneras neutras como la comida y otras, positivo el trabajo.

Amar sin condiciones al otro es algo que nos va acercando y no siempre lo logramos, ya que estamos presionados por muchas emociones y necesidades personales.

En el amor efectivo la persona necesita manifestarse transparente y quitarse las máscaras y evitar los muros protectores, el amor ofrece es una oferta permanente porque es para siempre. El compromiso del amor implica decisiones.

Amar es un compromiso y para ayudar a su desarrollo necesitamos la seguridad y la satisfacción de la persona amada. Pero encontramos dos dificultades:

- Tus necesidades están cambiando y constantemente las estás descubriendo tú.
- SOY YO Y NO TÚ, el que decide cómo hacer para ayudarte. También es cierto que mis decisiones no deben presionarte ni quitarte tu libertad de aceptar o rechazar mi ayuda.

El punto más difícil del amor es ser yo mismo y dar mi ayuda de acuerdo a mi visión y nunca forzarte a hacerlo.

El regalo fundamental del amor es hacer sentir al otro su valor personal. La clave para la felicidad humana es la capacidad para amar y apreciar. Nadie puede fortalecer su propia belleza y su valor personal sino es a través del espejo cariñoso del otro ser humano.

El amor existe cuando la seguridad y el desarrollo de la otra persona llegan a ser tan importante como mi seguridad y mi desarrollo. El amor no es un sentimiento. Los sentimientos están ligados a él. No puedo buscar satisfacción, seguridad y desarrollo como algo mío, sino existe una base de sentimientos de cariño hacia ti. El amor es una decisión y un compromiso. El amor entre las personas es variado: de padres, hermanos, de amigos y de pareja, entre otros. Es importante no ofrecer amor sino podemos cumplir, La gente sin experiencias sin madurez tiende a hacer esto.

El amor efectivo es incondicional. El amor sin condiciones es el que puede cambiar la vida de las personas a las que se les ofrece amor. Una persona inicia su cambio no por sentirse retado, sino por sentirse amada.

El amor condicionado genera que cada quien tiene que poner su parte en el platillo para que la balanza este pareja.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se siente al aceptar sus emociones y temores?
- 2.- Qué aprendieron de aceptar mas sus emociones hoy?
- 3.- Qué aspectos positivos descubrió de si mismo

- COMPROMISO

- 1.- Tratar de aceptar y manifestar sus emociones día con día y darse cuenta que diferente se sentirán.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

VALDEZ, Castellanos Luis. Comunicación y Manejo de Sentimientos. Obra Nacional de la Buena Prensa, A.C. 1ra. Edición Abril, 1999. 94 pp.

POWELL, John. Plenamente Humano, plenamente vivo. Una nueva vida a través de una nueva visión. 2da. Edición. Editorial Sal Terrea, Santander. 190 pp.

8ª SESIÓN: Nutrir la autoestima de otros.

Objetivo:

Descubrir la importancia que tiene nutrir la autoestima de otros como la propia para valorarnos más y sentirnos mejor como personas y como familia.

Dinámica:

1. Se le entrega una hoja blanca a cada persona y un pedazo de cinta adhesiva y se les presta un marcador a cada participante.
2. Se pondrán la hoja en la espalda y anotaran en la hoja dos o tres cualidades de la persona.
3. Se pide retirar la hoja y se lee en silencio.

Desarrollo del Tema:

Cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, tenemos la opción de apoyar o atacar la auto confianza y el auto respeto de cualquier persona que tratemos, así como los demás tienen la misma opción en sus interacciones con nosotros.

Cuando nuestras interacciones humanas tienen dignidad, las gozamos más; y cuando nosotros manifestamos dignidad, nos gustamos más a nosotros mismos.

Cuando nos comportamos de manera que sostienen la autoestima de los otros, sostenemos la nuestra.

A los seres humanos los tratamos partiendo de la premisa del respeto. Esto se trasmite en el modo de saludar a los familiares, la forma de mirarlos, de hablarles y de escucharlos.

Comprende cosas como la cortesía, el contacto visual, no ser condescendiente, no ser moralista, escuchar con atención, preocuparse por comprender y ser comprendido, ser adecuadamente espontáneo, rechazar el papel de autoridad omnisciente. El respeto es constante, sea cual fuere la conducta de los miembros de la familia. Con ello se transmite este mensaje: Un ser humano es una entidad que merece respeto.

Una de las experiencias que las personas esperan en la familia es la de ser visibles: ser vistas y comprendidas. Se respeta y se comprende su legitimidad; por ello ahí que proporcionarle una realimentación que le permita sentirse visto y oído. Cuanto más trabajamos en nosotros mismos, parecemos adquirir un mejor sentido de lo que es correcto en nuestras interacciones.

La serenidad inspira serenidad, la felicidad inspira felicidad, la franqueza inspira franqueza, y cuando vivimos partiendo de nosotros mismos tenemos más posibilidades de extraer lo mejor de nosotros.

Cuando más trabajamos en nosotros mismos, parecemos adquirir un mejor sentido de lo que es correcto es nuestras interacciones generando así una madurez afectiva y efectiva.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintieron al estar escribiendo a la otra persona?

- 2.- Qué aprendieron al aceptar las cualidades que plasmaron en sus hojas los demás?

- COMPROMISO

- 1.- Darse la oportunidad de decir a los demás cualidades y darse cuenta el cambio personal que hay al hacerlo.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

BRANDEN, Natanhiel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

9ª SESIÓN: Liberación de la culpa.

Objetivo:

Cambiar la culpabilidad por responsabilidad correspondiente a la acción de responder y contribuir a la propia auto valía.

Desarrollo del Tema:

Nuestra meta es poseer un concepto de nosotros mismos fuerte y positivo más cualquier ámbito particular y más allá de la aprobación o desaprobación de cualquier otra persona.

Cuando piensa en su conducta e identifica las áreas o circunstancias específicas en las que tienen lugar o generaliza en exceso y dice “lo ignoro.

Nos sentimos culpables cuando:

- Al contemplar lo que hemos hecho o dejado de hacer, experimentamos un sentido de minusvalía.
- Nos vemos impulsados a racionalizar o justificar nuestra conducta. Nos ponemos a la defensiva en actitud combativa, cuando alguien nos recuerda el hecho y resulta muy difícil o penoso recordar y examinar.

Si usted es un ser humano pensante y con toda honestidad y plena conciencia, no ve nada malo a su conducta, quizás encuentre el coraje necesarios para dejar de condenarse en este mismo instante o al menos tal vez comience a vislumbrar una nueva perspectiva en la evaluación de su conducta.

Si usted se desconoce en esta descripción la solución para su culpa es ser honesto consigo mismo. Reconozca su enojo. Admita que su resentimiento es

causado por parámetros y expectativas que son verdaderos suyos. Y observe como la culpa comienza a desaparecer aunque aún deba seguir luchando para obtener una mayor autonomía.

Es necesario que cuando uno se siente culpable llegue al auto perdón y este puede exigir más que la comprensión y la compasión. Hay que considerar las circunstancias especiales y llegar a medidas que pueden liberar dicha culpa.

- Reconocer que somos nosotros los que hemos realizado tal acción particular.
- Si la otra persona ha sido herida por nuestra acción, es reconocer el daño que hemos hecho y transmitir nuestra comprensión de las consecuencias de nuestra conducta, suponiendo que ello sea posible.
- Realizar todas las acciones a nuestro alcance que puedan enmendar o minimizar el daño que hemos causado.
- Nos comprometemos firmemente a comportarnos de una manera diferente en el futuro.

Y una de las características de las personas que están razonablemente libres de culpa no es que nunca realizan acciones que lamenten o por la que se siente mal, o de las que incluso puedan reprocharse, sino que además de las conductas correctivas antes descritas, procuran aprender de sus equivocaciones.

Dinámica:

- 1.- hacer un pódium o un atril y pedirle a los participantes pasen frente a el.
- 2.- anotar en hoja la frase y ponerla en el atril para ser leída. SOY(su nombre) ME SIENTO CULPABLE DE..... Y SOY RESPONSABLE DE... Y ASI ES MI VIDA

○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintieron?



2.- Qué aprendieron ?

- COMPROMISO

- 1.- Cambiar la culpabilidad que tenemos por la responsabilidad que únicamente es nuestra.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

BRANDEN, Nataniel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

10ª SESIÓN. La autoestima y la relación padres e hijos.

Objetivo:

Fortalecer la autoestima en los miembros de la familia logrando una madurez afectiva y efectiva de los mismos.

Dinámica:

La pelota caliente

Se necesita una pelota o un objeto que pueda lanzarse entre los participantes.

1. Todos se ponen en círculo.
2. Alguien toma la pelota u objeto y mencionan como es la relación con sus hijos o los miembros de la familia.
3. Cuando hayan concluido todos o la mayoría se pide volver a tomar su lugar donde poder tomar asiento.

Desarrollo del Tema:

Todos los organismos dependen de su medio ambiente, en diferentes grados, para lograr un buen crecimiento. Si bien los seres humanos somos capaces de desarrollarnos en un ambiente hostil, nuestra capacidad no es ilimitada y debemos de comprender los tipos de interacciones que impulsan o anulan la formación de confianza en si mismo y el respeto de sí mismo.

Comencemos con una observación personal. Todo adolescente necesita comprender su mundo y cuando su necesidad se ve frustrada una y otra vez, el resultado suele ser la formación de un sentido trágico del sí mismo y de la vida.

Los adolescentes que se sienten amados y aceptados tal como son, los estudiantes que se sienten continuamente cuestionados en su valor básico a los ojos de sus padres, poseen una inapreciable ventaja en la formación sana de la autoestima.

La autoestima de un adolescente no se relaciona con la posición económica de la familia, ni la educación, el área geográfica del domicilio, la clase social, la ocupación del padre ni que la madre siempre se encuentre en el hogar. En cuanto a lo positivo, lo que resulta significativo es la calidad de la relación existente entre el adolescente y el adulto que son importantes en su vida.

Existen cuatro condiciones frecuentes asociados con la elevada autoestima en los hijos:

1. el adolescente experimenta una total aceptación de los pensamientos y el valor de su existencia.
2. el adolescente opera un contexto de límites bien definidos y firmes, si bien justos, razonables y negociables; pero no goza de ilimitada libertad.
3. el adolescente siente respeto por la dignidad como ser humano. Los padres se toman en serio las necesidades y sus deseos.
4. Los propios padres tienden a disfrutar de un nivel de autoestima. Teniendo en cuenta que el modo en que tratamos a los demás suele ser el modo que nos tratamos a nosotros mismos.

Ni los padres ni los maestros son omnipotentes con respecto a la autoestima del adolescente. Si a un adolescente se le repite que no debe manifestar las emociones o sentimientos los animamos a que las nieguen y rechacen con el fin de agradar o apaciguar a sus padres.

También los padres sobre protectores pueden coartar la autoestima en un hijo si les limitan explorar un buen desarrollo de su sexualidad. Todo hijo tiene el deseo natural de que lo vean, le oigan, le comprendan y le traten adecuadamente.

Necesitamos prepararlos para los desafíos de la vida y una supervivencia independiente.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintieron al estar escribiendo a la otra persona?

- 2.- Qué aprendieron al aceptar las cualidades que plasmaron en sus hojas los demás?

- COMPROMISO

- 1.- Darse la oportunidad de decir a los demás cualidades y darse cuenta el cambio personal que hay al hacerlo.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México. 1991. 403 PP.

11ª SESIÓN: La pareja: arquitectos de la familia.

Objetivo:

Fortalecer el amor fraternal y re enamoramiento de los miembros de familia logrando así una madurez humana y personal de crecimiento constante.

Dinámica:

1. Se da este cuadro a los participantes y si están en pareja es mejor.
2. Compartir con los demás la experiencias inolvidables que se han vivido como pareja.

Momentos inolvidables como pareja	Necesidades para seguir acrecentando la confianza y amor mutuo	Obstáculos que hemos vencido para fortalecer el amor

Desarrollo del Tema:

La persona se une en matrimonio para realizarse y cuando logra esta realización su autoestima es elevada por eso es necesario que los esposos logren un re enamoramiento por medio de la comunicación, su vida sexual activa, la procreación y tener la satisfacción de educar a su hijos.

La pareja cuando logra amar de verdad no pone condiciones ni las acepta de su cónyuge, puesto que, quebranta la integridad de sí mismo.

Hay dos cosas fundamentales en la vida de la pareja lograr la funcionalidad de ser padre o madre y el ofrecimiento de su sexualidad tomando en cuenta que lo segundo solo complementa, unifica y proporciona la dignidad de ambos.

La pareja necesita ser testimonio en la familia evitando vicios (padres alcohólicos, fumadores, infieles y madres con las mismas características)

Es importante de que la dignidad del hombre y de la mujer no se quebrante, puesto que, la mujer es esposa, madre, compañera así como el varón es esposo, padre y compañero.

El amor se necesita cultivar para que no decaiga el enamoramiento, la comunicación, la confianza y la dignidad de las personas en la pareja. Es necesario que la pareja busque siempre hablar con la verdad y sobre todo conjunte acuerdos en las decisiones importantes de la familia tanto con los hijos como en las económicas y laborales.

Cada uno de nosotros es único y por lo tanto somos una diversidad de pensamientos, sentimientos y esto nos lleva a que cada uno de nosotros podamos ser complementados unos con otros y más la pareja.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintieron?

- 2.- Qué aprendieron?

- COMPROMISO

- 1.- re enamorarse día con día y planear ser creativos .

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFIA

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México. 1991. 403 PP.

12ª SESIÓN: Ingeniería familiar

Objetivo:

Acrecentar un espacio y tiempo de calidad a la familia consolidándose y configurándose.

Dinámica:

- 1.- dar a los demás un cheque en blanco.
- 2.- preguntar a quien se lo darían.



3. Un cheque en blanco se le otorga a alguien que amamos y confiamos plenamente porque lo AMAMOS SIMPLEMENTE.

Desarrollo del Tema:

En la familia, como es un negocio, para realizar una tarea se requiere de la administración del tiempo, el espacio, el equipo, la energía. Las personas para iniciar el proceso de ingeniería es necesario que determinen cuáles son los recursos y los compaginen con sus necesidades y procedan a descubrir la mejor manera de alcanzar los resultados deseados.

Uno de los problemas que suceden con más frecuencia en los miembros de cada familia es el activismo, responder a muchas demandas en muy poco tiempo y esto puede disminuir encuentran métodos más eficaces para cumplir con todos los requerimientos de la ingeniería familiar. Cuando las personas crecen y aprenden aumentan su caudal de recursos. Mantén actualizada tu familia realizando con frecuencia inventarios, la mayoría de las personas disfrutan de ayudar a los demás.

Los adultos, en especial, olvidan que los hijos pueden ofrecer mucha ayuda. En algunas familias limitan la ayuda con comentarios "las mujeres no son lo bastante

fuertes como los hombres” en las familias suelen despreciar las habilidades de algunos miembros. Esto no solo entorpece el desempeño de las tareas familiares y se priva a los miembros del aprendizaje de habilidades que le son necesarias.

Una de las experiencias más gratificantes para cualquier ser humano es la productividad. Y todas las familias viven en ambientes distintos. Dadas las mismas condiciones de vivienda, número de miembros en la familia, ingreso de trabajos.

La ingeniería familiar permite que cada miembro de la familia tenga una prueba concreta de valor, toda persona necesita experimentar la sensación de importancia y de ser tomada en cuenta.

Todos los individuos necesitan pasar tiempo a solas para sí mismos, en este caso las madres, en especial, se sienten culpables si lo hacen consideran que están robando algo a su familia. El tiempo familiar se puede dividir en tres partes:

- Tiempo personal. Es el tiempo para cada persona a solas.
- Tiempo de pareja: es el tiempo para que cada persona este con otra persona.
- Tiempo de grupo: es el tiempo para que todas las personas se encuentran unidas.

La administración del tiempo será fundamental y la comunicación es el buen funcionamiento de la ingeniería. Si la complejidad de uso del tiempo estuviese mejor entendible, la gente se mostraría más comprensiva y menos culpable.

○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Realmente confiamos plenamente en los nuestros?
- 2.- Qué aprenden de esta vivencia?

○ COMPROMISO

- 1.- Darse la oportunidad de brindar tiempo a los miembros de nuestra familia.

- CIERRE DE LA SESIÓN.
- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México.
1991. 403 PP.

13ª SESIÓN: Parejas positivas.

Objetivo:

Fortalecer los lazos de amor filiar y fraternal que hay entre los miembros de la familia generando un ambiente sano donde la dignidad, la paciencia y la imaginación conduzcan a un amor pleno.

Dinámica:

- 1.- Hacer un camino y descubrir cuáles son los pasos **que han dado como familia.**
- 2.- Descubrir cuáles son las experiencias y **vivencias importantes que han tenido como familia.**

Desarrollo del tema:



Esto abarca casi todas las personas como son hermanos, hermanas, madres, padres, maridos, esposas, amigos y compañeros de trabajo, que constituyen una pareja.

En las parejas positivas crean una diferencia importante en nuestras vidas. El dolor o las dificultades de cualquier índole suelen ser un síntoma de las parejas negativas. La formación de parejas positivas es un acto creativo que merece toda nuestra atención. Consideremos, así misma, que cada persona es un tesoro humano y un milagro único e irremplazable.

Toda pareja consiste de tres partes: dos individuos (tu y yo) y la relación en ellos (nosotros).

Las parejas positivas saben que si se niegan, eliminan o ignoran una de esas partes, la naturaleza positiva de la relación puede desaparecer. Además, cada elemento de la pareja debe ofrecer el apoyo voluntario y consciente al otro en este sentido y a su vez, recibirá sostén.

Para una pareja positiva, cada individuo debe valerse por sí mismo. En las relaciones que han sido modeladas con amenazas y recompensas, una persona tiene la actitud de que su valor no es equivalente al de la otra.

Los elementos esenciales de la igualdad son y dan valor al yo individual y hacer que el individuo se responsabilice al valerse por sí mismo.

Para cambiar una relación se requiere de paciencia, imaginación y capacidad de innovación; en muchos casos, lo único que se necesita es tiempo y atención. También es importante que agotes todas las posibilidades antes de renunciar.

Debemos ofrecernos apoyo, amor y paciencia al penetrar en el mundo desconocido de la igualdad de valores con otros seres humanos.

Los factores de una relación de pareja positiva son:

- Cada persona se vale por sí misma y es autónoma.
- Cada persona puede decidir si o no de una manera real (emocionalmente sincera)
- Cada persona puede pedir lo que desea.
- Cada individuo reconoce y toma la responsabilidad para hacer comentarios sobre lo que sucede.
- Cada persona apoya los sueños del compañero en todo lo posible y juntos cooperan en vez de competir.

○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- De que se dieron cuenta?
- 2.- Qué aprendieron?
- 3.- Qué hace falta para ser más felices?

- COMPROMISO

1.- De sus necesidades ir descubriendo que se puede hacer para generar más los ideales de ser una familia más feliz.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México.
1991. 403 PP

14ª SESIÓN: La familia dentro de la sociedad.

Objetivo:

Descubrir la importancia que tiene su familia en el desarrollo de la sociedad y que es necesario aprender a relacionarse con las instituciones para lograr un mejor estilo de vida.

Dinámica: “los baberos”

- 1.- se les da una hoja blanca a los participantes junto con unos alfileres o cinta adhesiva y un marcador.
- 2.- se les pide escribir el nombre de una o dos instituciones que conozcan y sepan sus funciones.
- 3.- se pide lo pongan en su pecho y caminen para que todos vean su escrito.
- 4.- se pide alguno de los participantes compartan que es lo saben de las instituciones y en que nos pueden ayudar.

Desarrollo del Tema:

Las familias y las sociedades son versiones pequeñas y grandes de sí mismas; las dos están compuestas de personas que trabajan juntas, cuyos destinos están enlazados.

Algunas familias enseñan la conformidad individual, otras más imparten la doctrina de la responsabilidad en grupo y cada familia comunica algo sobre la manera de enfrentar al mundo exterior: como desenvolverse, que hacer ante la injusticia y las cosas horribles del mundo y como relacionarse.

Debido a la complejidad de nuestra sociedad actual, no podemos esperar que una familia enseñe todo a sus hijos. Hemos favorecido el desarrollo de especialistas institucionales que participan con nosotros del proceso de enseñanza y la riqueza de nuestros avances tecnológicos nos ha llevado a la era de especialización.

Entre tanto, seguimos encerrados en una sociedad orientada hacia el poder y los objetos; y nuestras familias se han acostumbrado a vivir de este modo enseñar a

nuestros hijos de ser ambiciosos y poderosos con el fin de enfrentar al mundo exterior.

La enseñanza de las habilidades a los adolescentes es un buen ejemplo de la forma cómo podemos usar – o abusar – nuestro poder. La mayoría de los adultos en una familia consideran que son las mejores autoridades para enseñar a sus jóvenes los distintos aspectos de la disciplina, el sexo, la administración del dinero y otros más; luego los hijos van a la escuela donde otros adultos creen que saben más sobre la mejor manera de enseñar en ciertas áreas.

Si los padres y maestros presentan información diferente, se plantea la interrogante, para el adolescente, de cómo unificar estas dos fuentes de información y aprendizaje.

- PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- qué descubrieron?

- 2.- cómo se sintieron?

- COMPROMISO

- 1.- Darse la oportunidad de conocer las instancias donde se pueden gestionar mejoras para el hogar y a la familia.

- CIERRE DE LA SESIÓN.

- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México. 1991. 403 PP.

15ª SESIÓN: La familia del futuro

Objetivo:

Valorar y fortalecer la figura de la mujer en el hogar acrecentando día a día sus virtudes y cualidades ante todo su dignidad, su capacidad de entrega hacia la familia.

Dinámica:

- 1.- Dar a cada persona una hoja con el siguiente poema.
- 2.-rescatar el párrafo o frase más significativa.
- 3.- compartir la frase con los demás.
- 4.- al final recitarla todos juntos.

Mujer

¿Quién no ha pensado en la belleza?
Y se imagina una hermosa princesa
¿Quien no ha tenido un sueño?
Y del mundo se siente dueño.

¿Acaso será posible tanta imaginación
que sentimos palpar el corazón?
Cuando pensamos en la ternura
De una singular, ¡criatura!

Al hombre , ¿qué le podemos decir?
A Dios ¿no le podemos más pedir!
Una compañera de camino,
Que acompañe nuestro destino.

Todo se centra en la alegría,
En la nobleza y en la simpatía,
En la tierna y cálida mirada
De una dulce niña enamorada.

Hay tantas cosas que podemos expresar
Y no podremos terminar de contemplar
La dulce sensación de un atardecer
Y más que eso... a una sublime Mujer.

Autor: Daniel Mcharg Villarreal.

Desarrollo del Tema:

En 1900 la mujer reprimía su aspecto intelectual para tener posibilidades de casarse. Los hombres no querían unirse a mujeres intelectuales; sólo las mujeres más valientes y arriesgadas se atrevían a buscar una mayor educación. En la actualidad todo es distinto ahora las mujeres tienen libertad de expresarse, elegir carreras,

Actualmente los estereotipos de varones dominantes y mujeres sumisas empiezan a desplazarse por relaciones de igualdad. Muchos hombres han podido superar sus aprendizajes anteriores, experimentan una mayor libertad personal y tienen la posibilidad de compartir las responsabilidades que antes tenían que enfrentar solos.

La mayoría de las personas deberían saber defender y lograr la igualdad de valores para que la familia fortalezca y así educar personas más competentes.

Esto representará un acontecimiento monumental y confirmará que el desarrollo humano se encuentra en el camino positivo, para vivir con autonomía, libertad, responsabilidad, capacitación, dirección; tomando decisiones y resolviendo los conflictos.

Esta diferencia no radica en la forma, no en las relaciones que se establezcan dentro de la familia.

Las relaciones exitosas pueden describirse muy simples: Dentro de la familia, los adultos trabajan en equipo, permanecen abiertos a los demás, demuestran su presencia como individuos y su respeto y estimación de los miembros restantes.

Para vivir en concordancia con nuestra naturaleza es útil que aprendamos a sentirnos iguales a los otros seres humanos.

○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- 1.- Cómo se sintieron?
- 2.- Qué aprendieron?

○ COMPROMISO

1.- Darse la oportunidad de valorar la dignidad de la mujer día con día.

- CIERRE DE LA SESIÓN.
- AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México.
1991. 403 PP.

16ª SESIÓN: Retrato del ser plenamente vivo

Objetivo:

Lograr la auto realización como personas con un auto conocimiento asertivo fortalecido por los valores que poseemos.

Dinámica:

Conseguir naranja o una lima para cada participante.

Regalarles la fruta que ellos la escojan.

Una vez teniéndola en sus manos:

Se les pide que piensen como llego a sus manos la historia de vida de la lima o naranja desde que era semilla hasta como fue bajada del árbol y como llego hasta ellos.

Se les pide que con las dos manos la toquen, la acaricien, vean toda ella si tiene fisuras, hendiduras, toquen su mejilla con ella...

se les pide que le pongan un nombre.

Y ellos mismos le generen su propia historia

Posteriormente se pide que algunos de ellos compartan la historia de la lima o naranjas y la vayan colocando al centro.

Se le pide que cierren los ojos.

Cuando todos hayan puesto la lima en el suelo las limas o naranjas alguien las mueven de lugar con la mano.

Y se les pide que los ojos cerrados vayan por su lima.

Cuando todos tengan la lima en la mano se les pide abran los ojos y se den cuenta si es la lima que ellos le habían puesto el nombre y le había hecho la historia.

Y si no es así se les pide que la busquen y que con mucha amabilidad le pidan a quien la tenga que se las regrese.

Compartir:

¿cómo se sintieron con la dinámica?

¿Qué aprendizajes les dejo

Desarrollo del tema:

La historia de la Psicología está llena de verdaderos sabios que, en su trabajo con los enfermos, han tratado de descubrir las causas de su enfermedad y de prevenirnos a los demás acerca de lo que puede fallar en nosotros.

Todos ellos han estado animados de buena intención, y sus esfuerzos nos han beneficiado a todos, indudablemente. Sin embargo, en esta historia de la Psicología hagamos mención del “Padre de la Psicología Humanista” Abraham Maslow, cuyo principal interés no lo constituyeron los enfermos ni las causas de sus enfermedades, él se consagró al estudio de los sanos. PERSONAS CAPACES DE AUTO REALIZARSE.

A Maslow le interesaba más lo que puede ir bien que lo que puede ir mal, y estaba más preocupado por llevarnos a las fuentes de una vida humana y plena. A modo de descripción siguiendo la tradición de la Psicología Humanista digamos que, las personas plenamente vivas son:

- Aquellas que utilizan todas sus facultades, capacidades y dotes humanas y que lo explotan a “tope”.
- Se sienten a gusto y están absolutamente abiertos a la plena experiencia y expresión de todas emociones humanas y son personas vibrantemente vistas de mente, de corazón y de voluntad.
- Lo están en todos los sentidos, tanto externos como internos. Tienen apertura a toda experiencia humana.
- Poseen una imaginación sumamente activa y un depurado sentido del humor.
- Son capaces de experimentar toda la gama de sensaciones y sentimientos; admiración, reverencia, ternura, compasión, agonía y éxtasis.
- Cultivan constantemente el pensamiento y la reflexión. Son perfectamente conscientes de la sabiduría que encierra Sócrates al decir que: “LA VIDA NO REFLEJA NO ES DIGNA DE SER VIDA.

- Son capaces de hacerle a vida preguntas apropiadas y son lo bastante reflexibles como para permitir que la propia vida les haga preguntas a ellos.
- Aman mucho de verdad; se respetan sinceramente a sí mismos y a los demás de manera delicada y sensible.
- Sienten la alegría de estar vivas y de ser quienes son.
- Su actitud fundamental hacia todos es de solicitud y de afecto. Hay personas que les son tan queridas que la felicidad, el éxito y la seguridad de dichas personas son tan reales para ellos.
- Por estar plenamente vivas, experimentan, tanto al éxito como al fracaso.
- Están en apertura tanto al dolor como al placer. Tienen muchas preguntas y muchas respuestas. También lloran y ríen; sueñan y esperan.
- Están en constante movimiento, creciendo, en proceso, en constante evolución.
- Lo único que es ajeno a su experiencia de la vida es la apatía y la pasividad.

Las percepciones las personas plenamente vivas se dan en cinco pasos:

1. ACEPTARSE A SI MISMOS.
2. SER UNO MISMO.
3. OLVIDARSE DE SI EN EL AMOR.
4. CREER
5. PERTENECER.
6. **Aceptarse a sí mismos.**

Las personas que viven plenamente se aceptan y se aman a si mismas tal como son. No viven de la promesa de un mañana incierto ni aspiran a que un día de revele en ellos la presencia de unas hipotéticas y desconocidas posibilidades.

Son consientes de todo lo bueno que hay en ellas, desde cosas tan insignificantes como su manera de reír o de caminar hasta aquellas virtudes que se han esforzado por cultivar, pasando por los talentos con que la naturaleza haya querido dotarlas.

La fuente de la plenitud de la vida brota en el interior de la persona y desde el punto de vista Psicológico, una aceptación gozosa, una buena imagen de si mismo y un adecuado sentido de auto celebración constituyen el hontanar de esa fuente que salta incontenible hacia la plenitud de la vida.

7. Ser uno mismo.

Las personas que viven plenamente se ven liberados, gracias a su aceptación, para ser auténticos y reales.

Sólo quienes se han aceptado gozosamente a sí mismos son capaces de asumir todos los riegos y responsabilidades inherentes al hecho de ser quienes son.

Ser nosotros mismos tiene muchas consecuencias; significa que somos libres para tener y comunicar nuestras propias emociones, ideas y preferencias. Los individuos auténticos pueden pensar sus propios pensamientos y tomar sus propias opciones.

Sus pensamientos y sentimientos no se alquilan sencillamente. Su estilo de vida podría resumirse en el lema: "SE FIEL A TU PROPIO YO".

8. Olvidarse de uno mismo en el amor.

Una vez que has aprendido a aceptarte a ti mismo procedes a ejercitarte en el arte de olvidarte de sí mismo en el amor.

Los hombres y las mujeres que viven plenamente huyen del oscuro y reducido mundo del egocentrismo, que siempre está poblado por un solo habitante, y rebosan de una empatía que les permite consentir profunda y espontáneamente con los demás.

No hay que confundir la persona caritativa con la persona que ama, ya que ésta solo ve en los demás otras tantas oportunidades de practicar sus obras de caridad, que contabiliza cuidadosamente.

Para las personas que aman, el centro de su preocupación y de su interés no son ellas mismas, sino los demás, por quienes se preocupan profundamente.

La diferencia de las personas caritativas y las personas que aman es la diferencia que hay entre una vida que no es más que representación escénica y una vida de un acto de constante amor.

El verdadero amor no puede ser imitado. Nuestra preocupación y nuestro interés por los demás tienen que ser auténticos; por lo contrario, nuestro amor no significa nada. Al menos una cosa es segura: no es posible aprender a vivir sin aprender amar.

9. Creer

Después de haber aprendido a superar el interés puramente egocéntrico, las personas que viven plenamente descubren un “sentido en sus vidas”.

Consiste en el compromiso con una persona en la que uno puede creer y a los que puede consagrarse, Lo que entendemos como Vocación o Misión específica en la vida.

Cuando su vida humana no tiene dicho sentido, uno se ve casi necesariamente obligado a buscar desesperadamente sensaciones y lo único que puede hacer es experimentar buscando meras motivaciones. Nuevas formas de romper la monotonía y el aburrimiento de una vida estancada.

Las personas pues, que carecen de sentido de vida suelen perderse, en la selva del autoengaño químicamente inducido (DROGAS, ALUCINÓGENOS, NEBLINA DEL ALCOHOL, ETC.)

Debemos encontrar una causa en la cual creer; de lo contrario, nos pasaremos el resto de la vida tratando de resarcirnos de su falta.

10. Pertenecer.

El último componente de la vida de la vida es plenitud, es indudablemente, un lugar llamado hogar. Se posee pues, este sentido de pertenencia = familia, género humano, credo, cultura, etc.

Siempre seremos individuos, pero nunca meros individuos, porque ningún hombre es una isla. Las mariposas son libres, pero nosotros necesitamos el corazón como hogar de nuestro propio corazón, puesto que poseemos un a profunda paz y contento que sólo puede experimentarse en un hogar.

Las personas de estas características viven siempre en una ilusionada situación de crecimiento.

Sus palabras y sus obras son, por lo general más constructivas que destructivas y sus actitudes son más flexibles que rígidas.

Son capaces de mantener unas relaciones constantes y satisfactorias y se sienten relativamente libres de los síntomas físicos y psicológicos producidos por el stress. Se comportan y funcionan adecuadamente, en proporción a sus talentos y demostrar su capacidad de adaptación y su seguridad. Cuando se impone el cambio o cuando tienen que tomar una decisión que vaya a modificar el curso de su vida.

○ PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1.- Cómo se sintieron al estar escribiendo a la otra persona?

2.- Qué aprendieron al aceptar las cualidades que plasmaron en sus hojas los demás?

○ COMPROMISO

1.- Darse la oportunidad de decir a los demás cualidades y darse cuenta el cambio personal que hay al hacerlo.

○ CIERRE DE LA SESIÓN.

○ AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA.

BIBLIOGRAFÍA

POWELL, John. Plenamente Humano, plenamente vivo. Una nueva vida a través de una nueva visión. 2da. Edición. Editorial Sal Terrea, Santander. 190 pp.

TEMATICA:

- Autoestima
- Calidad total
- Codependencia
- Familia nutricia
- Comunicación
- Vivir auténticamente
- Manejo de sentimientos
- Nutrir la autoestima de otros
- Liberación de la culpa
- La autoestima y la relación padres e hijos
- La pareja: arquitectos de una familia
- Ingeniería familiar
- Parejas positivas
- La familia dentro de la sociedad
- La familia del futuro
- Plenamente humano, plenamente vivo

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

BRANDEN, Natanhiel. Como mejorar su autoestima. Paidós. Primera Edición. México, 1999. 159 PP.

BRANDEN, Natanhiel. Los seis pilares de la autoestima. Paidós. Primera Edición y tercera reimpresión en México 1997. 361 PP.

DE MELLO. Antonio. Sadhana. Sal Terrae. 22ª. Edición. Mayo 1994. Santander. 156 PP.

GONZALEZ, Javier. Un Proceso Formación para Grupos Juveniles. Segunda Edición. Mayo 1992. México. 210 PP.

ORTIZ, Monasterio. Xavier. Para ser Humano. Ediciones Universidad Iberoamericana. Segunda Edición. México. 244 PP.

SATIR, Virginia. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México. 1991. 403 PP.

SATIR, Virginia. Terapia Familiar paso a paso. Pax México. Colombia 2002. 269 PP.

POWELL, John. Plenamente Humano, plenamente vivo. Una nueva vida a través de una nueva visión. 2da. Edición. Editorial Sal Terrea, Santander. 190 pp.

VALDEZ, Castellanos Luis. Comunicación y Manejo de Sentimientos. Obra Nacional de la Buena Prensa, A.C. 1ra. Edición Abril, 1999. 94 pp.