

adolescente

adollescent

adollescen

adollesce

adollesc

adolles

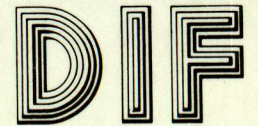
adole

adol

ado

ad

a



# **SUPERACION PERSONAL**

**Comunicación, amor y relaciones  
humanas  
(15 años)**

**CONTENIDO PARA EL ANIMADOR**

**DIF - ASUME**

# PRESENTACION

El objetivo del programa es alcanzar una formación integral de la personalidad del adolescente, fomentando el desarrollo de los valores necesarios para formar hombres y mujeres responsables, felices, de paz y comprometidos con México.

Nuestro país se encuentra en un momento crucial en su proceso histórico, en el que puede lograr un equilibrio armónico entre su desarrollo tecnológico y el desarrollo humano.

Para llegar a alcanzar este equilibrio, contamos con una población, en su mayoría joven, que se encuentra en la etapa formativa. Es por eso que este programa está dirigido a los jóvenes.

En los cinco cursos del temario de Superación Personal, dentro del programa DIA (Desarrollo Integral del Adolescente), se hace especial énfasis en reforzar los valores que fomentan la autoestima, la valoración de la vida y de la persona, la inquietud por la superación continua, la actitud positiva ante la vida, el amor y compromiso con México y por último, el desarrollo de la capacidad crítica y de un pensar equilibrado.

El esquema general de los cinco cursos del programa de Superación Personal es el siguiente:

## **1) La vida: un reto en mis manos.** (12 y 13 años)

A esta edad, el joven necesita una idea clara y definida de lo que puede ser positivo o negativo en su vida. Aún no está encerrado en sí mismo, como estará en los años posteriores y posee una inquietud por la justicia y el sentido social (sus derechos y los de los demás). El programa profundiza en el valor de la persona, los motiva a la superación y los previene contra los obstáculos que frenan y dañan el desarrollo humano.

## **2) Adolescencia y Autoestima** (14 años)

Esta es una edad en la que la influencia del grupo de amigos tiene una enorme importancia para el joven. Es importante pues, reforzar, por un lado, los valores relacionados con la amistad: lealtad, respeto y generosidad. Por otro lado, reforzar la necesidad de guardar su individualidad frente al grupo: valor, fortaleza y autenticidad. Toda la inquietud del adolescente a esta edad, está centrada hacia su problemática personal. Se pretende que conozcan la etapa que están atravesando y refuercen su autoestima.

## **3) Comunicación, Amor y Relaciones Humanas** (15 años)

A los 15 años la mente del joven está centrada en el amor y las relaciones con el sexo opuesto. Se reforzarán los valores: sinceridad, fidelidad, autenticidad, respeto y comprensión.

#### **4) Formación y Superación de mi Personalidad** (16 años)

En esta edad se inicia la gran inquietud de conocer y reafirmar la personalidad individual, lo que demanda el formar una idea positiva de ellos mismos. Este curso tiene como objetivo el apoyar estas inquietudes a través de un repaso de los ocho aspectos de la personalidad. Nuevamente la amistad juega un papel predominante, por lo que se reforzarán los valores necesarios para la convivencia: generosidad, lealtad y respeto por la dignidad humana. Por otra parte, es una edad idealista y generosa. Los jóvenes buscan comprometer su persona en hacer la vida de los otros más humana y más rica. Es un momento ideal para formar el sentido comunitario, el sentido verdadero del trabajo y el sentido cívico y patriota.

#### **5) Tú Puedes Trazar tu Propio Destino** (17 a 19 años)

Estos son años de síntesis, de reforzar lo aprendido y de jerarquizar y dar prioridades. Es momento de darle una estructura y orden a lo conocido y unificar la personalidad y los valores humanos. Los jóvenes desde los 17 años, son capaces de profundizar y analizar; ya tienen una idea más clara de su personalidad, pero su inconstancia les impide seguir un camino de superación, aunque lo desean. Es por ello que es necesario reforzar la constancia y perseverancia, concretando sus metas y haciendo compromisos cortos. Es también necesario profundizar más en lo que serán sus futuras relaciones de amor estable y formación de una familia, valores tan importantes a conservar en nuestra sociedad mexicana. Se refuerza también: la congruencia, flexibilidad, satisfacción por el deber cumplido, capacidad de análisis y de decisión.

# METODOLOGIA

## LA FORMACION DEL GRUPO Y LA FUNCION DEL ANIMADOR

Lo primero que hay que hacer es interesar a los jóvenes para que asistan al grupo y participen con gusto en las reuniones, haciéndoles ver la importancia de los temas. Las reuniones se harán una vez por semana y están calculadas para durar 45 minutos.

Este manual debe emplearse en grupos formados preferentemente por un máximo de 30 participantes. En caso de que el grupo sea mayor, será mejor dividirlo en dos grupos para que se logre la participación de todos y el diálogo resulte eficaz.

El trabajo del animador es muy importante; consiste en ser guía del grupo tomando el papel de un compañero que ayuda a reflexionar con orden y provecho.

Su función no es enseñar, dar la última palabra, resolver problemas ni convertirse en el centro de conversación.

El debe procurar:

- Que quede muy claro el tema expuesto.
- Que todos participen.
- Que se concentren en el tema y se cumpla el objetivo.
- Que la reunión sea amena.
- Que ninguno acapare la palabra.
- Que todos traten de entender y apreciar lo que los demás dicen.

## COMO USAR EL MANUAL:

En este manual se desarrollan temas relacionados con la superación personal de los jóvenes; cada uno de ellos está estructurado de la siguiente manera:

### Objetivo:

Es el cambio de conducta que buscamos en el grupo.

### Introducción:

Es la parte que ayuda a dar secuencia a los temas, recordando brevemente la sesión anterior.

### Exposición del tema:

Se debe enriquecer y adaptar al grupo. La exposición no durará mas de 15 o 20 minutos.

### **Dinámica:**

Es la parte más importante de la reunión. Deberá durar, por lo general, 20 minutos aproximadamente. Consiste en dividir al grupo en pequeños equipos y darles una actividad para realizar de acuerdo a lo que se vio en la reunión. (Está sugerida en cada tema).

Por medio de la dinámica:

- Conocemos más a nuestro grupo.
- Reforzamos el conocimiento.
- Hacemos la reunión más amena, más agradable y ágil.
- Nos damos cuenta si el tema fue bien entendido.

### **Propósito Práctico:**

Se propone algo concreto que se pueda cumplir y que los participantes puedan poner en práctica, en su vida diaria, lo visto en la reunión.

Es *muy importante* que se den todos los temas y que no se sustituyan por otros; sin embargo, si de acuerdo con las circunstancias los animadores creen conveniente hacer otra dinámica a la sugerida en algún tema del manual, pueden proceder con toda libertad, teniendo siempre muy en cuenta el cumplir con el objetivo. Así el manual va adaptándose a las necesidades de cada grupo.

Cada tema puede tratarse en una o dos reuniones de acuerdo a la profundidad e importancia que el grupo le conceda. Nunca se darán dos temas juntos.

Es *muy importante* que el animador planee las reuniones de acuerdo al calendario escolar o al periodo que se establezca para que no se queden sin ver los últimos temas; éstos son de vital importancia.

El animador debe prepararse leyendo cuidadosamente todo el manual antes de empezar el curso con el fin de tener una visión global y evitar entrar en temas posteriores.

Es también importante que se deleguen funciones en algunos participantes, por ejemplo, la preparación de un cartelón para la dinámica, hacer el resumen del tema, etc. Recordando siempre que el fin no es dar una clase sino formar formadores.

El animador es clave para el buen funcionamiento del grupo.

**Sugerencia:** Es muy importante que los muchachos tengan un cuaderno especial donde vayan tomando notas sobre los temas tratados

### **COMO HACER UNA REUNION:**

El día y hora de una reunión debe resolverse entre el animador y el grupo según lo que más convenga y una vez establecido quedará fijo. Es importante procurar que por el bien de todos haya puntualidad en la asistencia desde el principio, o mejor, que estén un poco antes. Esto permite conversar con los asistentes y crear un ambiente positivo para la reunión.

Al comenzar toda reunión conviene que, de una u otra forma, el animador interese al grupo y lo invite a formar parte activa. Debemos recordar que en este método se busca sobre todo la participación, se trata de que se lleve a cabo un intercambio de experiencias, no una clase convencional.

Para lograrlo, se buscará acomodar a los participantes en círculo y se les darán etiquetas de papel, a modo de gafetes, con su primer nombre o como les guste que les digan. Esto ayudará también a establecer un clima de mayor confianza.

#### COMO SE PREPARA LA REUNION:

El animador seguirá la misma estructura que tiene el tema apuntando en una tarjeta de archivo las ideas principales abreviadas, en sus palabras, de manera que de un vistazo se pueda ir guiando la reunión de una forma ordenada, ágil, sin que se olviden unas ideas o se olviden otras. El manual nunca se debe usar cuando se esté exponiendo el tema, da imagen de improvisación y hace que la reunión se vuelva lenta, ya que se tiende a leerlo.

Esta tarjeta puede hacerse espaciada, usando colores, poniendo los tiempos, numerando las ideas para que sea fácil de usar. Será la guía que impida leer y el apoyo para una exposición adecuada.

#### EVALUACION DEL TRABAJO:

Para que todo trabajo sea un éxito deberá revisarse con frecuencia evaluando logros y dificultades y, sobre todo, analizando cómo puede continuarse y mejorarse siempre. Por eso invitamos a los animadores a que, juntamente con su coordinador, evalúen su trabajo en los diversos aspectos: asistencia, participación, interés, ambiente, animación, ideas, compromiso y acción, utilización del material, etc.

#### FESTIVAL DE LA EXPRESION

Se terminará el programa con un festival en donde los muchachos puedan expresar lo aprendido en el curso con:

Dibujo

Pintura

Cartelones

Poemas

Cuentos

Teatro

Fotografía

Canciones

Acciones concretas que solucionen una necesidad de la comunidad, etc.

Se hará una exposición y se premiarán los mejores trabajos.

# INDICE

INTRODUCCION	1
<b>1</b> LA PERSONA	3
<b>2</b> EL VALOR DE LA PERSONA Y LA AUTOESTIMA	5
<b>3</b> ENTREVISTA CON UNA PERSONA	9
<b>4</b> CONOCIMIENTO DE SI MISMO	11
<b>5</b> LA VOLUNTAD	13
<b>6</b> LA FUERZA DE VOLUNTAD	15
Beneficios	
<b>7</b> LA PERSONA COMO SER SOCIAL	17
<b>8</b> RELACIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS	19
<b>9</b> PERSONALIDAD EN LAS RELACIONES HUMANAS	21
<b>10</b> LO QUE PENSAMOS DE LOS DEMAS	23



<b>11</b>	PROPOSITOS PARA MEJORAR MIS RELACIONES HUMANAS	25
<b>12</b>	COMUNICACION	27
<b>13</b>	COMUNICACION NO VERBAL Lenguaje Corporal	29
<b>14</b>	NIVELES DE COMUNICACION	31
<b>15</b>	REGLAS PARA LA COMUNICACION PROFUNDA	35
<b>16</b>	REGLAS PARA LA COMUNICACION PROFUNDA (continuación)	37
<b>17</b>	LA AMISTAD	41
<b>18</b>	COMO PERDER AMIGOS - COMO NUTRIR UNA AMISTAD	43
<b>19</b>	NOVIAZGO	45
<b>20</b>	¿COMO ES EL AMOR?	49
<b>21</b>	EL AMOR NO ES SOLO UN SENTIMIENTO	51
<b>22</b>	EL AMOR ES UNA DECISION, UN COMPROMISO	53

<b>23</b>	<b>EL AMOR VERDADERO ES EFECTIVO E INCONDICIONAL</b>	<b>55</b>
<b>24</b>	<b>AMOR SIGNIFICA AFIRMACION Y NO POSESION DE LA PERSONA AMADA</b>	<b>57</b>
<b>25</b>	<b>COMO PUEDO ALCANZAR MI SUPERACION</b>	<b>59</b>
<b>26</b>	<b>PLAN DE VIDA</b>	<b>63</b>
<b>27</b>	<b>¡CON MEXICO!</b>	<b>67</b>
	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>69</b>
	<b>ASUME</b>	<b>71</b>
	<b>DIF</b>	<b>79</b>

# INTRODUCCION

---

## ANALISIS DE LOS MUCHACHOS DE 15 AÑOS.

Diversos aspectos de una persona a esta edad:

El año anterior estaban influidos por los cambios tan rápidos que experimentaron. Sus inquietudes, sus sentimientos cambiantes, hacían de ellos mismos su principal problema. Ahora empiezan a tener una idea más clara de sí mismos y de su relación con las demás personas.

Son más abiertos, más cercanos. más equilibrados, más seguros de sí mismos, más capaces de sentir respeto por otras personas, más responsables y más capaces de pensar en otros.

Tienen más habilidad para comunicarse, para escuchar, para hablar de ellos mismos y expresar sus sentimientos y se les ve interesados en muchas más cosas. Su pensamiento es más elaborado, por lo que tienen mayor capacidad de emitir juicios y de manejar su esquema de valores.

Los 15 años tienen varios estrenos. Este es uno muy importante: empezar a descubrirse más como persona y poder considerar a los otros como personas.

Otro brote importante es una especial sensibilidad a su propio deber ser y al de las personas que les rodean. Esta sensibilidad los lleva a rebeldías internas dolorosas al ser más conscientes de que sus padres y maestros no son lo que debían ser.

Otra característica es una nueva sensibilidad a las experiencias amorosas. Esto resulta del interés por experimentar el amor. Amar y ser amado es una experiencia nueva en esta edad. Es algo fascinante. Esta sensibilidad nueva al amor es una pista de primer orden para el educador.

---

## OBJETIVO

Que el alumno tenga un conocimiento claro de los aspectos que integran la persona y la importancia de la armonía entre ellos.

## INTRODUCCION

Este curso se centra en la persona y el valor de la misma. A través del conocimiento del ser humano vamos a analizar:

- a) Cómo es la persona.
- b) Cómo se relaciona con los demás.
- c) Qué responsabilidad tiene para consigo, para con la sociedad, para con el mundo en que vive.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Tres aspectos integran a la persona: físico, psíquico y espiritual.

1. Aspecto físico. Abarca todo lo relacionado con mi cuerpo y con mis instintos. Por ejemplo: dolor, hambre, sabor, frío, placer, tacto, sexo, etc.

2. Aspecto psíquico. Abarca mis sentimientos y emociones como amor, alegría, rencor, tristeza, entusiasmo, enojo, etc.

3. Aspecto espiritual. Abarca mi inteligencia y voluntad; por medio de estas dos herramientas puedo aprender tanto cosas de la vida como de la escuela, pero lo más importante es que por medio de ellas puedo pensar, analizar, saber qué es lo que me supera y lo que me destruye, cuáles son mis ideales y valores y trabajar para conseguirlos.

Ninguno de estos aspectos es más importante que otro. Los tres son muy importantes y deben estar en armonía. De esta armonía va a depender la madurez de la persona.

El hecho es que nosotros, los seres humanos, somos una unidad que tiene tres partes interconecta-

das: cuerpo, mente y espíritu (aspecto físico, psíquico y espiritual). A veces esto resulta confuso; por ejemplo, nos cuesta admitir que nuestro cuerpo tiene influencia en la manera como pensamos y en lo que escogemos, o que una mente con problemas nos puede causar diferentes enfermedades.

La conexión entre cuerpo, mente y espíritu significa que un problema que se origina en una de estas partes, puede aparecer en otra. Por ejemplo, una preocupación (mente), nos puede provocar dolor de cabeza (cuerpo). O, por el contrario, cuando atendemos y cuidamos una de estas tres partes, estamos también mandándole un beneficio a las otras dos. Por ejemplo, si cuido mi cuerpo haciendo ejercicio, me sentiré más tranquilo y, por tanto, me enojaré menos; estaré también mejor oxigenado y aprenderé más fácilmente.

Otro ejemplo: Sé que el masticar chicle continuamente no es bueno para mis dientes, hago un esfuerzo y, gracias a mi fuerza de voluntad, decido ya no comprar más chicles. El beneficio lo recibe:

- mi cuerpo (cuido mis dientes)
- mi mente (no me dejé llevar por mis impulsos)

– mi espíritu (mi inteligencia trabajó y mi fuerza de voluntad se reforzó).

Esta armonía es igual a la que existe en un triángulo equilátero, los tres lados del triángulo son iguales, miden lo mismo, si alguno de ellos se alarga o se acorta, el triángulo pierde su armonía.

Los tres lados miden lo mismo, sin embargo, uno de ellos es la base y en ella descansa el resto; esta función de base es la que tiene el aspecto espiri-

tual, ya que por medio de nuestra inteligencia analizamos cómo estamos actuando, sin engañarnos y por medio de la voluntad mantenemos la actitud que sea correcta o la cambiamos si es necesario para así ser:

**PERSONAS MADURAS, FISICAMENTE SALUDABLES, MENTALMENTE DESPIERTAS, SENSIBLES, AMANTES, ALEGRES, AUTÉNTICAS, CREATIVAS, PRODUCTIVAS.**

**ALGUIEN QUE SE BASTA A SI MISMO Y SABE LUCHAR TENAZMENTE PARA LOGRAR SUS OBJETIVOS.**

---

## **DINAMICA**

Dividir el grupo en tres y que cada equipo analice cómo verían ellos a:

Grupo 1. Una persona que no le da importancia a su aspecto físico y a una persona que le da demasiada importancia.

Grupo 2. Una persona que no le da importancia a su aspecto psíquico y una que le da demasiada importancia.

Grupo 3. Una persona que no le da importancia a su aspecto espiritual y una que le da demasiada importancia.

Ya que tengan su reporte se le pedirá a cada grupo que lo presente a los demás por medio de una dramatización.

Al terminar, un representante de cada grupo leerá el análisis correspondiente y los otros dos grupos lo complementarán para dejar claro que una persona que no tenga los tres aspectos en armonía no es una persona madura, equilibrada y feliz.

---

## **RESUMEN**

La persona está integrada por tres aspectos: físico, psíquico y espiritual.

La felicidad y madurez de una persona dependen de la armonía que exista entre estos tres aspectos.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Esta semana veré dentro de mi persona a qué aspecto le estoy dando más importancia o si estoy descuidando alguno.

# EL VALOR DE LA PERSONA Y LA AUTOESTIMA

2

---

## OBJETIVOS

- Que el participante tenga conciencia de que es único e irrepitible y que, por lo tanto, vale mucho.
- Que comprenda que lo que no haga él, nadie lo va a poder hacer por él.

## INTRODUCCION

La clase anterior veíamos los tres aspectos de la persona y la importancia de su armonía. Hoy hablaremos sobre el valor de la persona.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

La persona vale por lo que "es" y no por lo que "tiene" o por el lugar que ocupa en la sociedad.

Eres una persona y por ese solo hecho eres único e irrepitible. No hay nadie como tú, en eso está tu gran valor. Tus actos valen porque son únicos, lo que tú hagas o dejes de hacer nadie lo podrá hacer como tú.

Tomemos como ejemplo una familia en la que la mamá se encarga de alimentar, cuidar y querer a sus hijos; un día la mamá tiene que ausentarse por un mes; le pide a una tía que se encargue de la familia; la tía los alimenta, cuida y quiere, sin embargo, los niños extrañan a su mamá, su voz, su manera de tratarlos, su sonrisa, su compañía y hasta sus regaños.

Otra persona está haciendo sus funciones (la tía), pero no puede sustituirla como persona.

Otro ejemplo sería: Cuando el muchacho(a) que me gusta me sonríe, esa emoción nadie más me la puede producir, esa sonrisa no la tiene nadie más. Sólo él o ella hace que me sonroje y me lata el corazón.

Un tercer ejemplo: Si pensamos en nuestro mejor amigo. ¿Nos da lo mismo su compañía que la de otra persona de la misma edad, sexo, etc.? ¿Me daría igual compartir con él algún sentimiento especial que compartirlo con otra persona?

Al darme cuenta del valor que tiene la persona y sabiendo que yo soy una persona, debo preguntarme si realmente me valoro, me estimo, y si, al igual que le doy un valor especial a otros, me lo doy también a mí mismo. Ahora bien, para saber cuánto me estimo, me agrado, me acepto, tengo que empezar por hacerme las siguientes preguntas:

- ¿Realmente me acepto?
- ¿Disfruto de ser quien soy?
- ¿Encuentro sentido y satisfacción en ser como soy?

Las respuestas no pueden surgir rápida y fácilmente, pero hay signos en mi vida diaria que dejan ver mi autoestima.

Vamos a analizar 10 signos que son palpables en aquellos que de una manera sincera y alegre se aceptan tal como son:

### 1. Es gente feliz.

El primer síntoma es la felicidad. Es como un círculo vicioso; la autoestima da felicidad y la no aceptación da tristeza. Estar con alguien que les gusta las 24 horas del día (ellos mismos) los hace felices.

Si hay gente que los critica lo atribuyen a un problema de comunicación o a que aquella persona tiene un problema personal.

### 2. Van hacia los demás fácilmente.

Cuanto más se aceptan más piensan que son aceptados por los demás, anticipan su aceptación. Además, es gente que disfruta sus momentos de soledad. Se dice que aquellos que felizmente aceptan estar solos disfrutan una soledad llena de paz, mientras que para otros es una soledad dolorosa.

### 3. Están siempre abiertos a ser amados.

Son capaces de recibir el amor de otros con agradecimiento, sin pensar.

- Si de verdad me conociera, no me amaría.
- ¿Qué se trae éste?, ¿por qué me dice esto?
- ¿Qué buscará?

### 4. Tienen el valor de ser como son.

Son realmente auténticos. Esto quiere decir que no tendrán que estar cargando consigo todo un juego de máscaras con las que aparentar.

### 5. Se aceptan como son "ahora mismo".

- Con lo que les está afectando.
- Con lo que les está haciendo felices.
- Con sus errores.
- Con sus cualidades.

No pueden permitir que los amen por lo que les pasó, fueron o serán, sino por lo que son "ahora mismo".

### 6. Saben reírse de sí mismos.

Ser capaces de reírse de su propia fragilidad y tonterías requiere mucha seguridad y ésta nos la da la autoestima.

Se dan muy bien cuenta de que son limitados, por eso no se toman "tan" seriamente al ser reconocidas sus limitaciones por los demás.

### 7. Tienen la habilidad de reconocer y atender sus propias necesidades de superación.

Buscan vivir una vida balanceada en la que puedan cumplir sus necesidades físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales. Por ejemplo, pensando en una necesidad física, si la persona sabe que hacer ejercicio es necesario para la salud, sin que nadie se lo tenga que decir, se organizará para hacerlo. Otro ejemplo sería, si en una conversación se da cuenta que le falta información, sin que nadie se lo diga, buscará instruirse.

### 8. Son autodeterminados.

Piensan y actúan no porque otros lo dijeron, sino porque lo creen correcto y apropiado.

### 9. están en contacto con la realidad.

Lo contrario sería soñar despierto (imaginarse como otra persona, en otra vida). No desperdician energía pensando en lo que no son, disfrutan su vida como es y no piensan en lo que pudiera haber sido.

### 10. Se respetan a sí mismos y exigen que los demás lo hagan.

Afirman su derecho de ser tomados seriamente.

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en pequeños grupos y que cada uno analice dos signos de autoestima, de los que se analizaron en la reunión, y escriba dos ejemplos de cada uno. Al finalizar, cada equipo leerá los suyos y se sacarán conclusiones generales.

Se les pedirá también que cada uno elabore una lista de personas (mínimo 5), que para ellos sean únicas e irrepetibles y otra lista de personas para las que él o ella sea único e irrepetible. Esta parte de la dinámica es difícil porque no estamos acostumbrados a reconocer nuestras cualidades pero es necesario que lo hagan para que estén conscientes de que son únicos.

---

## **RESUMEN**

- Somos únicos e irrepetibles.
- Lo que "YO" no haga, nadie lo podrá hacer por mí.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Ampliar ambas listas cada día de la siguiente semana; cuanto más largas mejor.

---



---

## OBJETIVO

El objetivo de la reunión es que a través de la dinámica los participantes se conozcan más a sí mismos.

## INTRODUCCION

En la reunión anterior veíamos cómo cada uno de nosotros es único, no hay nadie como yo, no hay dos personas iguales. Esto me hace valioso. Hoy veremos a través de la dinámica, cuántas cualidades tan variadas integran a una persona.

## OBSERVACIONES

Iniciar la sesión con una dinámica, sin decir a los participantes el objetivo de la misma para lograr una mayor apertura y participación.

---

## DINAMICA

Se les pedirá a los participantes que imaginen que detrás del pizarrón se encuentra una persona que va a vivir con ellos el resto de su vida.

Se les dirá que aprovechen la oportunidad de hacerle las preguntas que quieran para que sepan a lo que se van a enfrentar.

El animador estará pendiente de que no falte ningún aspecto por preguntar, físico, psíquico y espiritual, tratando de lograr el mayor número de preguntas posibles y que éstas no sean generales sino concretas.

El animador podrá hacer preguntas cuando el grupo no aporte muchas ideas o no estén balanceadas en relación a los aspectos mencionados.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Eres alegre?
- ¿Eres trabajador?
- ¿Eres sociable?
- ¿Eres rencoroso?
- ¿Eres alto, gordo, moreno, flaco, guapo, etc.?
- ¿Eres deportista?
- ¿Te levantas de buen humor?
- ¿Tienes muchos amigos?
- ¿Eres honrado?
- ¿Qué es para ti el respeto?

- ¿Qué piensas de la virginidad?
- ¿Qué valor tiene para ti el dinero?, etc.

Todas las preguntas se irán escribiendo en el pizarrón y cada participante las irá escribiendo en su cuaderno.

Al terminar se les dirá que la persona con la que van a vivir el resto de su vida son ellos mismos y que para conocerse más van a contestar el cuestionario en su cuaderno.

Se les pedirá que cada vez que les cueste trabajo contestar una pregunta o no les guste la respuesta, la marquen con un asterisco para que una vez terminado el cuestionario las repasen tratando de averiguar el por qué y lo que pueden hacer para corregirlo.

(Enfatizar que el auto-conocimiento me posibilita el inicio de un proceso de cambio para actuar como realmente quiero).

Si alguien quiere compartir con el grupo alguna respuesta la puede leer en alto y el grupo dar su opinión y manera de corregirla.

Si nadie quiere compartir, el animador puede escoger una pregunta, suponer una respuesta y que el grupo la analice.

Ejemplo: ¿Eres rencoroso? Sí, muchas veces lo soy.

Que los muchachos digan a qué puede llevar el rencor a una persona y cómo superarlo, para que de la misma manera cada uno analice su persona.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Esta semana voy a observar qué otras características de mi persona no me gustan y cómo mejorarlas.

---

# CONOCIMIENTO DE SI MISMO

4

---

## OBJETIVO

Que los participantes comprendan lo importante que es el contacto con ellos mismos.

## INTRODUCCION

Se revisará el propósito práctico de la sesión anterior pidiendo a los participantes que digan sus experiencias.

Se hará un pequeño resumen preguntando a los muchachos lo más importante del tema visto.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Si pensamos cómo ha evolucionado nuestra vida, veremos que cada vez somos más independientes, más dueños de nuestros actos.

De bebés necesitábamos ser alimentados, transportados, cuidados, dependíamos totalmente de que otra persona se encargara de nosotros. Poco a poco, hemos aprendido a valernos por nosotros mismos, ya no necesitamos que nos lleven a la escuela de la mano ni que nos ayuden a amarrarnos los zapatos. Sabemos ya muchas cosas, lo que necesitamos saber ahora es mucho muy importante: necesitamos saber cómo somos, cómo queremos ser y trabajar para lograrlo.

Somos dueños de nuestra vida y responsables de ella.

En la dinámica anterior nos hicimos muchas preguntas y para contestarlas tuvimos que analizarlos, que meternos en nuestro interior y ver cómo somos, cómo pensamos y qué queremos.

El contacto con nuestro interior, la observación y reflexión constante sobre nuestra manera de vivir, es lo que nos va a llevar a conocernos para poder moldearnos y dirigirnos hacia lo que queremos llegar a ser. Esta es una labor que no termina. Una labor que nos hace superarnos, crecer y poder ser siempre mejores.

Si no mantenemos este contacto con nosotros mismos, si no analizamos nuestras actitudes ante diferentes situaciones, iremos perdiendo nuestra autonomía, seremos como una hoja seca que va donde la lleva el viento.

---

## DINAMICA

Imaginemos que nos entregan un huerto, una parcela de tierra, de la cual a partir de este momento vamos a ser los únicos responsables de lo que se cultiva en ella y de su cuidado. ¿Qué debemos hacer si queremos que esta misión sea exitosa?

Hagamos una lista (El animador pedirá a los participantes que dividan una hoja de su cuaderno en dos partes iguales trazando una línea vertical en el centro y él hará lo mismo en el pizarrón; por ahora

se escribirá únicamente en el lado izquierdo, motivando a los participantes a que aporten todas las ideas que tengan para el cuidado de esta parcela).

Una vez terminada la lista se hará un paralelo tratando de encontrar una similitud entre el cuidado del jardín y el interior de cada persona (utilizando el lado derecho de la hoja).

Por ejemplo:

---

Jardin Mi interior

---

1. Ver qué hay sembrado.  
(cualidades y defectos)

2. Remover la tierra.

3. Si hay cardos, hortigas, etc., sacarlos.

4. Sembrar semillas de lo que quiero cultivar.  
mal humorado, empezar a sonreír.

1. Ver cómo soy.

2. Conocerme.

3. Si soy orgulloso, egoísta (cambiar) esta actitud.

4. Empezar a actuar como quiero ser. Si soy muy

No soy un ser fijo. Tengo el poder de cambiar.

Tratar de que la lista sea lo más larga posible. El animador puede ayudar a aumentar la lista del jardín, pero debe procurar que sean los participantes los que encuentren la similitud con su persona.

---

## PROPOSITO PRACTICO

Esta semana voy a cambiar una actitud que no me guste.

---

## OBJETIVO

Que los muchachos analicen la importancia de la fuerza de la voluntad en su vida.

## INTRODUCCION

En los temas anteriores vimos que teníamos que tener comunicación con nosotros mismos para conocernos y así poder cambiar actitudes que nos estorben para nuestra superación. Ahora bien, para lograr ese cambio necesitamos voluntad.

Vamos a hablar hoy sobre esta fuerza tan importante.

## DESARROLLO DEL TEMA

En la primera sesión estudiamos los tres aspectos de la persona: físico, psíquico y espiritual. Vimos que los tres aspectos deben estar en armonía y que el aspecto espiritual, que abarca nuestra inteligencia y voluntad, es el encargado de supervisar que exista esta armonía.

Definamos la voluntad como el dominio que ejercemos sobre nosotros mismos, como el motor que nos impulsa a lograr lo que nos proponemos.

¿Qué es tener dominio?

¿Cómo se ejerce este dominio?

¿Cómo logramos tenerlo?

(Procurar que los participantes sean los que respondan).

Los siguientes ejemplos nos harán entender mejor la definición anterior.

**Ejemplo 1.** Si tocas con la mano sin querer una plancha caliente, inmediatamente la retiras, tus nervios sensitivos han producido en tu nervio motor un movimiento automático. Tu voluntad no intervino para nada.

**Ejemplo 2.** Supongamos que en un arrebato de furia das un golpe a una persona que te faltó al respeto, esta reacción se te escapó, tu voluntad no tuvo que intervenir.

**Ejemplo 3.** Si al sonar el despertador todos los días te despiertas, te arreglas, te vistes pensando en todo y en nada, algunos días inclusive cantando, ésta es una rutina maquinal inconsciente y automática. Aquí tampoco interviene la voluntad.

**Ejemplo 4.** Acabas de comer, sacas tus libros y te dispones a hacer la tarea, cuando oyes que tus vecinos están jugando futbol en la calle. Sabes que tienes que estudiar para el examen de mañana pero se te antoja salir, piensas, ves cuánto tiempo necesitas de estudio, organizas tu tiempo y decides jugar y estudiar más tarde o no salir y estudiar en ese momento. Este es un acto de voluntad.

Por lo tanto, hacer un acto voluntario es hacer lo que quiero hacer, no por rutina ni por capricho o imprevisto, sino únicamente bajo la influencia de una idea escogida, de una determinación reflexiva, de una orden que uno se da a sí mismo.

La voluntad es una fuerza que se conquista y desarrolla; no la adquirimos con sólo desearlo o conocerla; es poner en práctica la resolución tomada, orientar bien la máquina, mantenerla a la presión suficiente hasta el término del camino que hay que recorrer.

¿Cómo podemos fortalecer la voluntad? Ejercitándola y para esto lo primero que necesitamos es tener un fin, un valor que conquistar.

Ejemplo: Me gustaría llevarme mejor con mi hermana (fin) pero constantemente nos peleamos; a veces ella me molesta, se burla y yo me enojo, pero a veces yo la molesto y me burlo para hacerla enojar (actitud que hay que cambiar).

A partir de este momento no la voy a molestar y si ella me molesta no me voy a enojar. Este cambio de actitud no se va a dar por sólo desearlo, voy a tener que estar muy atento, voy a necesitar dominio de mí mismo (voluntad) pero cada vez me va a ir costando menos y voy a lograr llevarme mejor.

---

## DINAMICA

Dividir al grupo en sub-grupos y pedirle a cada uno que invente una historia imaginaria (corta) donde el personaje quiera cambiar una actitud que le traía infelicidad, por otra que le dé felicidad y que la actúen.

Que ilustren cómo se puede cambiar paso a paso:

1. Darse cuenta que algo en su vida no marcha bien.
2. Analizar por qué.
3. Describir cómo quisiera actuar.
4. Analizar paso a paso cómo lograrlo.

(Puede ser una historia chistosa donde el héroe se equivoca varias veces antes de lograr su objetivo. Esto es positivo porque indirectamente se dan cuenta de lo frágiles que somos y aprenden a reírse de sí mismos y a sacar la fuerza para empezar una y otra vez).

- Cada grupo compartirá su historia con el resto del grupo.
- La mejor historia se publicará en el periódico de la escuela o en el periódico local.

---

## RESUMEN

- La voluntad es una fuerza que se conquista y desarrolla.
- La voluntad es el dominio que podemos ejercer sobre nosotros mismos.

---

## PROPOSITO PRACTICO

Esta semana voy a cambiar una actitud de pereza, haciendo uso de mi voluntad.

Ejemplo: Si me cuesta trabajo levantarme cuando suena el despertador, voy a poner en práctica mi voluntad y saltar de la cama al oírlo.

# LA FUERZA DE VOLUNTAD

## Beneficios

6

---

### OBJETIVO

Que los muchachos analicen los beneficios que obtenemos con la fuerza de voluntad.

### INTRODUCCION

Hacer un breve repaso de la reunión anterior preguntando a los participantes sobre lo que se habló haciendo énfasis en lo más importante.

Revisar que se haya cumplido el propósito práctico.

---

### DESARROLLO DEL TEMA

Al ejercitar nuestra fuerza de voluntad, además de haber alcanzado nuestra meta, adquirimos beneficios muy importantes:

1. Sentimos una gran satisfacción personal que nos enriquece mucho, nos demuestra que podemos, nos da fe en nosotros mismos y nos fortalece.
2. Nos hace valientes; si una vez lo logramos, por qué no vamos a poder hacerlo otra vez.
3. Nos hace más dueños de nosotros mismos. Sabemos decir "no" y sabemos decir "sí", vamos a actuar como queremos, como hemos decidido y no como muchas veces nos pasa: "yo no quería ir pero como todos iban, no supe decir no".
4. Nos hace felices pues al estar contentos con nosotros mismos estaremos contentos con los demás. Nos quita muchos momentos de insatisfacción y arrepentimiento que nos debilitan, como cuando brotan en nosotros frases: "Si hubiera..." "Si pudiera..." "Por qué no hice..." "Por qué no dije...".
5. Algo muy importante: Cometeremos errores, pero tendremos la fuerza para levantarnos, afrontarlos y superarlos.
6. Cada vez nos costará menos esfuerzo; nuestra fuerza de voluntad se va fortaleciendo al ponerla a trabajar. Podemos pensar, por ejemplo, en un levantador de pesas, cuando empieza requiere de mucha más fuerza para levantar cierto peso, pero según se ejercita requiere menor esfuerzo y puede ir aumentando el peso, lo mismo pasará con nuestra voluntad.

---

### DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños grupos y que cada uno escriba un cuento que tenga por título "Cómo llegó Juan a ser el mejor abogado".

Se les dirá que Juan perdió las dos piernas en un accidente a los 15 años.

Al terminar se pedirá algún voluntario que quiera leer su historia y se pedirá al grupo que analice en qué parte del cuento fue adquiriendo Juan cada uno de los beneficios mencionados en la reunión.

---

## **RESUMEN**

Al ejercitar nuestra fuerza de voluntad adquirimos fe en nosotros mismos, nos hacemos más valientes, más dueños de nuestra vida, más felices, más fuertes, más libres.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Voy a ponerme una meta concreta para cumplir esta semana y constatar los beneficios que esto me proporciona.

---



---

## OBJETIVO

Que los participantes comprendan que somos seres sociales y que, por lo tanto, nos necesitamos unos a otros.

## INTRODUCCION

Hasta ahora todas las pláticas se han dirigido a la persona como ser individual. En esta sesión se considerará a la persona como ser social, al valor de las relaciones humanas y al enriquecimiento que éstas otorgan.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Los seres humanos somos seres sociales, desde el momento en que nacemos interactuamos con otros seres humanos (familia, amigos, vecinos, compañeros etc.). Esta interacción tiene lugar en todo tipo de actividades humanas y se origina por diversos tipos de necesidades:

1. Los seres humanos tenemos ciertas necesidades emocionales que sólo pueden ser cubiertas por otros seres humanos. Una persona necesita: amor, comprensión, aprecio, respeto.

2. Los seres humanos también nos asociamos por razones económicas. En todas las sociedades humanas cada miembro es parcialmente dependiente de los demás para obtener comida, abrigo, protección.

Ejemplo. En la mayoría de las sociedades modernas los individuos dependen unos de otros porque tienden a concentrarse en tareas específicas, tales como el comerciar, construir casas, cultivar alimentos, cuidar enfermos, etc. Para que una sociedad pueda funcionar de esta manera, sus miembros tienen que cooperar unos con otros y comunicarse entre ellos.

Si quisiéramos hacer una lista de personas con las cuales estamos de alguna manera relacionados directa o indirectamente, social o económicamente, no acabaríamos. Analicemos un hecho cualquiera en nuestra vida cotidiana:

Despertamos en la mañana en la cama tapados con cobijas. Tanto la cama como las cobijas fueron compradas en una tienda donde alguien se las compró a su vez a un fabricante. Para nosotros es más fácil ir a la tienda que buscar un artesano que nos fabrique una cobija.

Lo mismo pasaría si los alimentos que ingerimos de no existir esta "cadena" de personas relacionando sus servicios, tendríamos que sembrar el trigo para nuestro pan, cultivar nuestra fruta, tener una vaca, alimentarla y cuidarla para tener leche, gallinas para huevos, etc. Con esto vemos que somos seres sociales, que nos necesitamos los unos a los otros para poder vivir. Pero lo que es más importante, como dijimos antes, es que una persona necesita amor, comprensión, aprecio, respeto y esto sólo lo puede recibir de otra persona a base de convivencia y comunicación.

¿Qué pasaría si a un niño que nace no lo cargaran, no lo abrazaran o no le dieran amor? Ese niño,

si lograra sobrevivir, se sentiría muy inseguro y desconfiado. O si nadie nos diera su comprensión, su apoyo, si nadie nunca (ni amigos, ni hermanos, ni padres) nos demostrara cariño, ¿cómo sería la vida para nosotros?

Entonces, si las relaciones humanas son tan importantes y necesarias en nuestra vida, debemos cuidarlas, mejorarlas y estar conscientes de que son un elemento básico para nuestro desarrollo personal.

(Dejar que el grupo opine).

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en varios grupos y pedirles que describan la "cadena" de personas que, relacionando sus servicios, han hecho posible su educación (que incluyan también el aspecto emocional: de quién han recibido apoyo, comprensión, amor, etc.). Leer en voz alta cada una de las cadenas escritas para que se complementen.

---

## **RESUMEN**

Los seres humanos somos seres sociales. Tenemos necesidades emocionales y fisiológicas que sólo pueden ser cubiertas por otros seres humanos.

Las relaciones humanas son un elemento básico para nuestro desarrollo personal.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Esta semana voy a poner todo mi esmero en mejorar mis relaciones con las personas que de alguna manera colaboran en mi desarrollo, procurando ser amable y cortés, haciéndoles más fácil y agradable el prestar sus servicios.

---

# RELACIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

8

---

## OBJETIVO

Que los muchachos distingan las relaciones humanas primarias y secundarias.

Que valoren adecuadamente la relación primaria y se motiven a cultivarla.

## INTRODUCCION

Para ubicar a los participantes, se hará un breve resumen del tema anterior. Puede hacerse recordándoles los puntos más importantes y también preguntándoles si cumplieron con su propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Las relaciones humanas se dividen en dos: primarias y secundarias; veamos la diferencia entre los dos y la importancia de cada una de ellas.

Con mucha frecuencia buscamos a una persona no por ella misma, sino por el servicio que nos presta. Por ejemplo: Si tengo dolor de muelas, busco un dentista que me quite el dolor, y me recomiendan al doctor Pérez. Voy a verlo pero, en realidad, no me interesa quién es sino sólo la calidad de su servicio (que me quite el dolor de muelas). Soy el paciente frente al médico. Estas relaciones, que se originan de una función o un servicio son secundarias así como las de taxista-pasajero, comprador-vendedor, etc.

Las relaciones primarias en cambio, son aquellas en las que se trata a la persona por la persona misma y no por su función o porque nos preste determinado servicio.

Las relaciones secundarias son sustituibles y las primarias no lo son. Volviendo al ejemplo del doctor Pérez, si yo al llegar al consultorio encuentro que no está el doctor Pérez y me quita el dolor de muelas el doctor Alvarez, su socio, quedo muy

contento. Sin embargo si invito a comer a mi mejor amiga a mi casa y me contesta que no puede ir pero que en su lugar me manda a una conocida suya, mi reacción será de disgusto pues yo buscaba la compañía de mi amiga, no la de cualquier persona.

¿Cuál de los dos tipos de relación es más importante? (que el animador deje la pregunta abierta unos minutos y motive a que sean los participantes los que debatan la respuesta ).

Los dos tipos de relaciones son importantes y necesarios, no podemos hacer a un lado ninguno de ellos, cada uno tiene una función que cumplir.

La sociedad está estructurada de modo que todos nos ayudamos a satisfacer nuestras necesidades. La vida moderna ha originado un exceso de relaciones secundarias y en el fondo todos ansiamos relaciones primarias; ansiamos ser buscados por nosotros mismos, no sólo por los servicios que podamos ofrecer.

Por fortuna ambos tipos de relación humana no son exclusivos. Una relación que comenzó siendo

secundaria puede irse convirtiendo con el tiempo en primaria (quizá sin dejar de ser secundaria).

Ejemplo: El portero de la escuela todos los días abre y cierra la puerta para controlar la entrada de los alumnos, algunos de ellos a pesar de llevar varios años viéndolo a diario no saben su nombre, limitándose a decir en alguna ocasión, buenos días o buenas tardes (relación secundaria). Otros lo saludan a diario con una sonrisa: "Hola Don

Pancho, buenos días, ¿cómo amaneció? Lo extrañamos el viernes que no vino (sigue siendo una relación secundaria pero con una pequeña parte de primaria)".

Un tercer grupo muy pequeño de alumnos que con el tiempo han hecho amistad con él, el viernes que faltó lo visitaron en su casa pues suponían estaría enfermo (relación primaria).

---

## DINAMICA

Se dividirá al grupo en sub-grupos y se le pedirá a cada uno que haga una lista de personas con las que llevan una relación primaria y otra lista de personas con las que llevan una relación secundaria. Al finalizar, cada grupo leerá su lista y dará una explicación de los motivos para escoger a esas personas.

Se les pedirá que comparen la primera lista con la dinámica de la sesión 2.

---

## RESUMEN

- Las relaciones humanas se dividen en dos: primarias y secundarias.
- Las secundarias son de función a función, las primarias son de persona a persona.
- Las relaciones secundarias son sustituibles, las primarias no.

---

## PROPOSITO PRACTICO

Buscar poner un toque personal a mis relaciones secundarias.

---

# PERSONALIDAD EN LAS RELACIONES HUMANAS

9

---

## OBJETIVO

Que los participantes comprendan que las relaciones humanas son un reflejo directo de la personalidad de los seres que las realizan por lo que no se pueden dar reglas o tácticas rígidas de conducta para desarrollar una buena relación.

## INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior.

Preguntar a los participantes su experiencia con el propósito práctico anterior.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

No todas las personas nos relacionamos de la misma forma. Una persona egoísta no se relaciona igual que una persona altruista (que ama a los demás) y servicial. Así como tampoco son iguales las relaciones de la persona dominante y de la sumisa, de la enérgica y la apática, de la audaz y de la tímida.

Nuestra forma de relacionarnos refleja, de algún modo, nuestra propia personalidad.

Nuestra personalidad, lo que somos en éste y en cualquier momento, es producto de dos grandes factores, el biológico y el ambiental.

El factor biológico es con el que nacemos, es la combinación de miles y miles de genes heredados de nuestros progenitores combinados en miles de formas, de ahí que seamos: altos, bajos, gordos, flacos, rubios, morenos, activos, no activos, emotivos, etc.

El factor ambiental se integra por las diversas influencias que hemos tenido desde que nuestra mamá nos llevaba en su seno hasta el día de hoy.

Así como también, si nacimos en una ciudad ruidosa o en una tranquila, el cariño que recibimos o dejamos de recibir, la protección, la alimentación, el clima, el hogar de nuestra niñez, las amistades que hemos tenido, las experiencias dolorosas y agradables, etc. Somos nuestra historia.

La personalidad es dinámica, no estática. En rigor, no "somos" sino "estamos siendo". Hace cinco años éramos diferentes y en cinco años seremos diferentes de lo que somos ahora. Este proceso de adaptación y de cambio no termina sino el día de la muerte. Cada día que pasa hemos tenido nuevas experiencias que han influido en nuestra personalidad tanto positiva como negativamente. Ejemplos: una película que motiva a cambiar una conducta en la vida, una decepción con alguna amistad.

Muchos de los problemas de la personalidad son el resultado de la manera en que nos relacionamos. (ej. una personalidad agresiva puede ser el resultado de rechazos en sus relaciones) de ahí que sea tan importante que tratemos de buscar unas relaciones humanas armónicas y serenas. (ej.

una personalidad alegre puede ser el resultado de relaciones armónicas y con buena aceptación). Para esto es importante que desarrollemos nuestra capacidad de conocer y comprender a los

demás, mantenernos abiertos y respetar su manera de ser, sin exigir que sea siempre como nosotros quisiéramos, puesto que, cada uno de nosotros tiene su propia personalidad y por tanto, su propia manera de relacionarse.

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en sub-grupos para que analicen cómo podría influir en una persona el haber nacido en:

**Grupo 1:**

En el campo  
En la ciudad.

**Grupo 2:**

En una familia  
En un orfanato.

**Grupo 3:**

En una familia grande  
En una familia chica.

Se pedirá a cada uno de los grupos que comente sus resultados con los demás.

---

## **RESUMEN**

- No todas las personas nos relacionamos de la misma forma.
  - Nuestra personalidad se refleja en nuestra manera de relacionarnos.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Pensar en algún rasgo de mi personalidad que me gustaría cambiar para mejorar mis relaciones con los demás.

---

# LO QUE PENSAMOS DE LOS DEMAS

10

---

## OBJETIVO

Que los participantes desarrollen su capacidad para comprender a los demás.

## INTRODUCCION

Hacer un breve resumen de la sesión anterior. Preguntar a los participantes sus experiencias con el propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Nos toma muy poco tiempo hacer juicios acerca de los demás, con sólo ver a una persona entrar ya podríamos decir si nos pareció agradable, sencilla, tímida, etc. Sin embargo estas primeras impresiones que nos formamos acerca de los demás, van a influir de manera importante en nuestra relación futura. Si me parece agradable, lo más probable es que yo sea también agradable y trate de establecer una buena relación con ella; si me pareció desagradable bloqueo las posibilidades de un acercamiento y soy hostil en mi trato.

La gente tiende a ser particularmente simpática hacia la persona que parece ser tímida, parece esperar mucho de la que impresiona como inteligente y cautelosa con quien aparenta ser agresivo.

Formarse una impresión de una persona no es un proceso pasivo, de ser así todas las personas al conocer a un extraño, se formarían la misma impresión de él, cosa que no sucede. Un individuo puede juzgar a un recién llegado como una persona callada, mientras que otro más lo puede ver como una persona misteriosa. Estas impresiones distintas llevan a esperar diferentes cosas del recién llegado y, por lo tanto, a relacionarnos con él en diversas formas.

Siempre estamos adivinando, haciendo predicciones o juzgando a los demás en base a información muy limitada. Como consecuencia algunas veces atinamos en nuestro juicio y otras veces es poco real y frecuentemente erróneo.

Estos juicios apresurados sobre los demás bloquean posibilidades de nuevas relaciones, nos impiden conocer partes positivas con las que otras personas nos pueden enriquecer además de que herimos a los demás rechazándolos por algo que no son. Por ejemplo, una persona puede ser alegre, dinámica y entusiasta y estar pasando por un mal momento, tener una etapa de tristeza o depresión. Si la conociéramos en estas circunstancias nuestra primera impresión originaría un juicio erróneo de su personalidad.

Pensemos que las personas no somos estáticas sino que evolucionamos y que, como hemos visto en reuniones anteriores, podemos cambiar. De hecho debemos vivir en una superación constante.

Sería muy triste que se juzgue para siempre a una persona por un error que cometió. Si nos abrimos a conocer realmente a las personas sin quedarnos atorados en la primera impresión, gozaremos

mos de mayor número de relaciones, amistades, compañeros, seremos más felices, viviremos menos

solos y a la vez seremos mejor aceptados por los demás.

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en pequeños grupos y darles una cartulina, pegamento, tijeras y periódico o revistas viejas.

Pedir a cada equipo que haga un cartelón en el que ejemplifiquen el tema visto. (Pueden también hacer dibujos).

Al finalizar, cada equipo explicará su trabajo y, por medio de aplausos, se escogerá al ganador.

---

## **RESUMEN**

- Nos toma muy poco tiempo hacer juicios acerca de los demás.
  - Estos juicios apresurados sobre los demás nos bloquean nuevas relaciones.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Escoger una persona que no me es agradable sin haberla tratado y proponerme relacionarme con ella de una forma abierta, buscando realmente conocer cómo es.

---



# PROPOSITOS PARA MEJORAR MIS RELACIONES HUMANAS

11

---

## OBJETIVO

Que los participantes conozcan los puntos más importantes para mejorar las relaciones humanas.

## INTRODUCCION

Hacer un breve resumen de la sesión anterior y revisar el propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Vivir es relacionarse, amar es relacionarse, aprender es relacionarse, trabajar es relacionarse.

Si son tan importantes las relaciones humanas, ¿qué puedo hacer para mejorarlas?

1.- Entrenarme en el arte de descubrir mis valores y los de los demás. Entender que cada ser humano es valioso a pesar de sus defectos.

2.- Admitir las diferencias individuales y no querer programar a otros según mis necesidades y criterios. Aceptar cordialmente las diferencias de temperamento, gustos, costumbres, etc.

3.- Cultivar el arte de estimar y amar a los demás. Construir amistades sólidas con parientes, vecinos, compañeros, etc.

4.- No cerrarme en mis juicios sobre otras personas. Ser abierto y saber tolerar.

5.- Ser abierto y franco al expresar mis emociones. No negarlas ni disfrazarlas.

6.- Ser "Yo mismo", mostrarme con mis cualidades y defectos. No pretender vender una imagen falsa de mí.

7.- Cuando me toque tratar con personas conflictivas, amargadas, agresivas, recordar que "la agresividad es la hija mayor de la frustración". Las personas agresivas necesitan comprensión y perdón.

8.- Interesarme por los demás; prestarles pequeños servicios y estimularlos a que den lo mejor de sí mismos.

9.- Esperar siempre lo mejor de cada persona convencida de que en el fondo de todo ser humano anidan un ogro y un ruiseñor. Procurar que con mi trato aflore el ruiseñor.

Si lo logramos, nuestras relaciones serán magníficas y, por tanto, nos sentiremos, aceptados, buscados, contentos con nosotros mismos, felices.

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en pequeños grupos y que cada equipo ponga un ejemplo de cada uno de los puntos anteriores.

Al finalizar cada uno leerá sus ejemplos y se votará por el equipo que mejores ejemplos haya dado.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Escoger los puntos en los que pienso que estoy fallando y trabajar en ellos.

---

---

## OBJETIVO

Que los participantes se concienticen de la importancia de una buena comunicación en sus vidas.

## INTRODUCCION

Ver que se haya cumplido el propósito práctico de la sesión anterior.

En los temas anteriores hemos hablado de las relaciones humanas. Uno de los puntos más importantes para una buena relación es la comunicación.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

¿Qué es comunicación? Comunicación es la acción o efecto de expresarse haciendo partícipe a otro o a otros de lo que uno tiene, siente o piensa. Descubrir, manifestar, o hacer saber a uno alguna cosa. Conversar, tratar con alguien de palabra o por escrito.

Es esta ocasión nos vamos a referir exclusivamente a la comunicación verbal interpersonal, la que realizamos gracias al lenguaje. A pesar de que todos creemos saber usar este tipo de comunicación, en realidad no siempre es así. Es triste que contando cada vez con mejores medios para la comunicación (radio, TV., cine, etc. ), ésta cada vez sea más deficiente y logre menos su cometido, ya que hacemos menos uso de la comunicación interpersonal, tan importante para un buen conocimiento y entendimiento de los seres que nos rodean.

Los elementos de la comunicación son 4:

- 1.- Emisor
- 2.- Receptor.
- 3.- Mensaje.
- 4.- Canal.

En todo proceso de comunicación deben de existir un receptor y un emisor, es decir, alguien que habla y alguien que escucha (no que solamente oye).

Es decir que si yo me pongo a hablar (emisor) me gusta que alguien esté enfrente (receptor) para poder observar alguna reacción, no sentir que lo que expreso se queda en el aire.

Así la forma en que el emisor transmite su mensaje al receptor es sumamente importante, pues es común que éste se pregunte: ¿Será confiable y sincero? ¿Conoce el tema sobre el que habla?, etc.

No basta con que seamos sinceros y conozcamos el tema sobre el que hablamos, también debemos organizar nuestro mensaje. Por ejemplo, si queremos comunicar algo que involucra aspectos emocionales, es importante hacerlo cuando nos encontremos tranquilos para no saltar de una cosa a otra sin dar una idea clara de lo que estamos pensando.

Finalmente, cómo, cuándo y dónde (canal) presentamos un mensaje, es también importante.

Ejemplo: María tuvo un problema en la escuela y no sabía como solucionarlo, estaba preocupada y decidió contárselo a Tomás, un amigo de la familia al que le tenía mucha confianza. Tomás trabajaba en una tienda cerca de la casa de María. En cuanto acabó la clase María fue corriendo a la tienda, llegó casi sin aliento y se encontró a Tomás atareado con muchos clientes. Para que la pudiera oír se puso junto a él y mientras Tomás surtía los pedidos le fue contando su problema, no quería quitarle mucho tiempo y además María tenía que llegar a comer a su casa, así que se lo contó lo más rápido que pudo. Cuando acabó, ¡qué tristeza sintió! A Tomás no le había interesado lo que le pasaba pues le contestó cualquier cosa y siguió trabajando.

Analicemos cada una de las partes de esta comunicación.

---

## DINAMICA

Dividir al grupo en 4 sub-grupos y que cada uno de ellos haga una dramatización en la que no haya habido buena comunicación por:

- Grupo 1.- Falta en el emisor.
- Grupo 2.- Falta en el receptor.
- Grupo 3.- Falta en el mensaje.
- Grupo 4.- Falta en el canal.

Que se analice después cómo debió haber sido lo correcto.

---

## RESUMEN

- Los elementos de la comunicación son cuatro: emisor, receptor, mensaje y canal.
  - Para que exista una buena comunicación debemos cuidar cada uno de ellos.
- 

## PROPOSITO PRACTICO

Cada día en esta semana voy a tener por lo menos una conversación en la que utilice correctamente los 4 elementos.

---

Emisor.- María, por venir agitada y con prisa no supo transmitir su problema, no fue clara pues obviamente Tomás no entendió y no le dio la importancia que ella esperaba.

Receptor.- Tomás oyó, sin escuchar, el problema que María le contaba, pues se distraía constantemente con los clientes.

Mensaje.- Por la agitación y la prisa de María y por la reacción de Tomás de no darle importancia al problema se ve que el mensaje no fue transmitido. María no supo expresar la importancia del mismo ni la preocupación que éste le causaba.

Canal.- No era el momento ni el lugar adecuado.

# COMUNICACION NO VERBAL

## LENGUAJE CORPORAL

13

---

### OBJETIVO

Que los participantes comprendan que no siempre existe una armonía entre lo que decimos verbalmente y lo que expresamos corporalmente, produciéndose muchas veces resultados indeseables.

### INTRODUCCION

Revisar el propósito práctico de la sesión anterior y hacer un breve resumen.

---

### DESARROLLO DEL TEMA

Además del lenguaje verbal que vimos en la sesión pasada y cuya deficiencia produce incompreensión, existe otro tipo de lenguaje al que llamamos "no verbal" y que es aún más importante que el otro ya que, por ser muchas veces y en gran parte involuntario, es más confiable y da más información al que escucha u observa.

La comunicación verbal (lo que decimos) realiza el 48% de la transmisión, y la comunicación no verbal (lo que expresamos con nuestra actitud) el 52%. Es por esto que muchas veces nos es más fácil entender lo que alguien quiere con solo verlo. Veamos varios ejemplos.

(Esta parte de la sesión conviene que sea dinámica, se aconseja al animador actuar cada una de las siguientes situaciones o pedir a algún participante que lo haga).

1.- Cuando una persona nos habla en un tono de voz muy bajo, difícil de escuchar, pegando la barba al pecho y sin mirarnos a los ojos, ¿qué impresión nos da?

No nos inspira mucha confianza pues se ve insegura. No sabemos si es que nos está ocultando

algo o si no sabe de lo que está hablando o si lo que está diciendo es mentira o se avergüenza de ello.

Por el contrario, si se dirige a nosotros en un tono de voz muy fuerte, con la cara muy levantada y nos mira con los ojos muy abiertos, ¿qué sentimos?

Nos sentimos agredidos, que nos impone sus ideas y se cierra al diálogo.

¿Cuál es la actitud que propicia más el diálogo, la comunicación y por tanto la relación?

2.- Una persona entra al salón dando pasos muy largos, pisando muy fuerte con el cuerpo echado hacia adelante, balanceando los brazos, con movimientos bruscos. ¿Qué impresión me da?

Dejar que los participantes sean los que contesten.

Por el contrario, una persona entra arrastrando un poco los pies, dando pasos muy cortos, con los hombros alzados y los brazos encogidos pegados al cuerpo, la barba pegada al pecho. ¿Qué me dice su actitud?... Dejar que los participantes sean los que contesten.

3.- En una reunión, fiesta, etc. me acerco a una persona, me siento junto a ella y empiezo a conversar. Esta persona:

a) gira un poco su cuerpo de manera que queda de frente a mí, deja a un lado el objeto con el que jugaban sus manos, sonrío y contesta mi pregunta con amabilidad.

b) voltea mirándome por encima de su hombro medio de espaldas a mí, me mira de arriba a abajo, contesta mi pregunta con una respuesta corta y seca y vuelve a mirar a otro lado dándome la espalda.

¿Con cuál de las dos personas te gustaría encontrarte en la reunión? ¿Por qué?

El lenguaje no verbal también incluye gestos como: mover la mano, puede ser como un saludo o como despedida. Con gestos de la cara podemos expresar alegría, tristeza, susto, vergüenza, coraje, aprobación, disgusto, etc. Realizar delante del grupo estos gestos.

Nuestra manera de vestirnos también habla de nosotros. Puede decir que somos: desobligados, agradables, sucios, vulgares, aseados, etc. (Pedir algún voluntario que nos represente estas actitudes).

Hay que recordar que comunicarse es compartir, que es una de las mejores cosas de la vida y es por esto que debemos aprovechar todas las ocasiones que nos permitan comunicarnos con nuestros familiares, amigos, compañeros, etc.

---

## DINAMICA

Que los participantes, divididos en pequeños grupos, contesten las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es tan importante el lenguaje corporal?
- > ¿Qué nos puede ayudar a que nuestro lenguaje corporal sea de apertura?
- Poner tres ejemplos (distintos a los vistos en clase), de situaciones en las que el lenguaje corporal es más importante que el verbal.

Al finalizar, cada equipo dirá sus respuestas y se sacarán conclusiones generales.

---

## RESUMEN

- Además del lenguaje verbal existe el no verbal, aún más importante.
- El lenguaje no verbal incluye forma de movernos, de comportarnos, gestos, manera de vestirnos, etc.
- Debe existir una armonía entre lo que decimos con ambos lenguajes.

---

## PROPOSITO PRACTICO

En esta semana me voy a fijar cómo es mi lenguaje corporal tanto en mi presencia física como en actitudes para así poder mejorarlo.

---

---

## OBJETIVO

Que los participantes sepan identificar los diferentes niveles de la comunicación interpersonal y que comprendan la importancia de expresar sus sentimientos.

## INTRODUCCION

Comentar las experiencias que tuvieron con el propósito práctico de la sesión anterior. Hacer un breve resumen de la misma.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Básicamente se han distinguido 5 niveles de comunicación con los cuales las personas se pueden relacionar unas con otras. Estos 5 niveles representan los grados con los que cada persona va profundizando en su comunicación con los demás.

1er. nivel.- Contactos muy superficiales.

Este nivel representa el más bajo nivel de comunicación, de hecho, se podría decir que no existe ninguna comunicación, a menos que sea por accidente. En este nivel hablamos con frases "pre-fabricadas": ¿Cómo estás?, ¿Cómo están todos? ¿Qué has hecho? ¡Qué gusto verte! En realidad no sentimos nada de lo que decimos, ni nos interesa lo que preguntamos, si la persona nos empezara a contestar con detalle la pregunta de "¿Cómo estas?" nos quedaríamos perplejos. General y afortunadamente la otra persona comprende la superficialidad y el convencionalismo de nuestra pregunta y da la respuesta esperada de "Bien gracias".

En este tipo de conversación no se está compartiendo absolutamente nada. Parece ser que las personas se reúnen para estar solas-juntas.

2do. nivel.- Hablar sobre terceras personas.

Este nivel es un poco más profundo, aunque muy poco en realidad ya que prácticamente no expresamos nada de nosotros mismos. Nos contentamos con platicar lo que otros dicen y hacen. No hacemos ningún comentario personal sobre estos hechos, sino que simplemente los relatamos. Nos escondemos detrás de chismes, conversaciones banales, narraciones acerca de otros. No damos nada de nosotros.

3er. nivel.- Hechos personales y opiniones.

En este nivel ya hay comunicación acerca de mí mismo. Tomo el riesgo de platicar sobre mis ideas y revelo algo acerca de mis juicios y decisiones. Sin embargo no comunico todavía mis sentimientos. Quiero estar seguro de que mis ideas son aceptadas. Si bostezan o elevan una ceja es muy probable que cierre de nuevo mi comunicación, incluso hasta puedo empezar a decir sólo cosas que creo que mi interlocutor quiere escuchar. Por ejemplo, empiezo a dar mi opinión sobre las relaciones sexuales fuera del matrimonio y, dependiendo de la actitud que yo vea en el otro, sigo exponiendo mis ideas o me callo y empiezo a hablar

sobre algo que le paso a alguna persona o cualquier otra cosa; retrocedo de nivel, o, si fue el caso contrario, sigo hablando y puedo tener la confianza de pasar al siguiente nivel.

(Todo esto sucede sin que lo analicemos mucho, lo importante es saberlo para poder controlar mi comunicación y estar en el nivel adecuado con las diferentes personas que trato. Por ejemplo, con mi novio(a) debería poder llegar hasta por lo menos el cuarto nivel, ya que nos interesa conocernos. En cambio, habrá amigos con los que no pueda pasar del segundo o tercer nivel y ni tenga caso hacerlo).

#### 4to. nivel- Sentimientos.

En este nivel comunicamos nuestros sentimientos y emociones. Si realmente quiero permitir que me conozcan, además de dar a conocer mis ideas, juicios y decisiones, también debo dar a conocer mis sentimientos y emociones ya que son exclusivamente míos. Por ejemplo, hablar sobre:

- cómo me sentí cuando nadie reconoció mi esfuerzo,
- cómo me sentí cuando vi a X persona otra vez,
- qué sentí cuando me dijiste esto o aquello.

Nuestros sentimientos dicen mucho acerca de nosotros, es por eso que no los comunicamos abiertamente a cualquier persona, solamente a aquellas que apreciamos y en las que podemos confiar.

Muchas veces, al ser honestos, tenemos miedo de la reacción de las personas y preferimos ser falsos excusándonos en que de esta manera no herimos a los demás. Esto no sucede nada más con conocidos, también con los miembros de una familia.

Cualquier relación que quiera mantenerse con fuerza deberá estar cimentada en este nivel de comunicación honesta y abierta.

#### 5to. nivel.- COMUNICACION PROFUNDA (INTIMIDAD)

Este nivel es aquel que por nuestra condición humana no puede ser una experiencia permanente. Es la comunicación perfecta. Son MOMENTOS en que dos personas se sentirán con una gran empatía mutua.

Cuando sé que mis reacciones son compartidas completamente por mi amigo; mi felicidad o dolor se duplican a la perfección con él. Somos como dos instrumentos tocando la misma nota, dando el mismo sonido.

---

## DINAMICA

Se dividirá al grupo en sub-grupos (de 6 personas aproximadamente) y se le pedirá a cada uno que represente, por medio de una dramatización, un nivel diferente de comunicación (solamente se hará sobre los 4 primeros).

Al finalizar se votará para escoger al equipo que mejor lo haya hecho y se sacará una conclusión final.

---

## RESUMEN

Básicamente se han distinguido 5 niveles de comunicación:

- 1.- Contactos muy superficiales.
- 2.- Hablar sobre terceras personas.
- 3.- Comunicar hechos personales y opiniones.



- 4.- Comunicar sentimientos.
  - 5.- Comunicación profunda. (Intimidad)
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Esta semana analizaré en qué nivel está mi comunicación con las personas más allegadas a mí y trataré de mejorarla.

---

# REGLAS PARA LA COMUNICACION PROFUNDA

15

---

## OBJETIVO

Que los participantes conozcan estas reglas y puedan utilizarlas para lograr una comunicación profunda.

## INTRODUCCION

Revisar que se haya cumplido el propósito práctico y mencionar los 5 niveles de comunicación que se analizaron en la sesión anterior.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Veamos unas reglas que, si aprendemos a seguir, nos permitirán tener una comunicación auténtica y profunda con los que nos rodean.

Regla 1.- La comunicación profunda, nunca debe implicar un juicio acerca de la otra persona.

Simplemente no soy suficientemente maduro para tener una amistad verdadera hasta que entienda que no debo juzgar las intenciones o motivaciones de la otra persona. Si juzgo a mi amigo, únicamente estoy revelando mi propia inmadurez e ineptitud para la amistad. Ejemplo: Si decimos a otra persona, "estoy molesta contigo", hemos sido emocionalmente honestos y al mismo tiempo en ningún momento hemos sugerido que la culpa sea de la otra persona; sencillamente doy un reporte de mi situación o reacción emocional en este momento. Si digo que estoy ofendido o herido por algo que la otra persona dijo o hizo, es lo mismo, no la he juzgado. Juzgarla sería decir "por qué hiciste esto, yo me siento así..." o "por tu culpa..." o "nunca piensas antes de decir las cosas y me ofendes".

Si tengo el hábito de juzgar las intenciones y motivaciones de los demás debo hacer un esfuerzo

por superarlo, ya que lo único que logro con esa actitud es cerrar la comunicación.

Si realmente quiero saber por qué dijo o hizo X cosa la otra persona, si realmente quiero conocer lo que la motivó la única forma de saberlo es: PREGUNTANDOLE (no anticiparme a juzgarla, no tengo ojos con rayos X para poder adivinar).

Regla 2.- Las emociones no son morales (buenas o malas).

Teóricamente la mayoría de nosotros aceptaríamos que las emociones no son ni meritorias ni castigables. El sentirse frustrado, molesto, con miedo o enojado, no hacen a una persona buena o mala. En la práctica, sin embargo, la mayoría de nosotros no aceptamos en la vida diaria lo que aceptamos en teoría. Ejercitamos una censura más bien estricta sobre nuestras emociones. Nuestra censura no aprueba ciertas emociones y entonces las reprimimos. Nos avergonzamos de nuestros miedos, nos sentimos culpables de nuestro enojo o de nuestros deseos físicos o emocionales.

Antes de podermos liberar para practicar la comunicación profunda en la que seremos emocionalmente abiertos y honestos, debemos estar convencidos de que las emociones no son morales sino que son simplemente naturales.

Mis celos, mis enojos, mis deseos sexuales, mis temores, etc., no hacen de mí una persona buena o mala, es solamente cómo me comporto al sentirlos lo que puede ser juzgado. Por lo tanto, debo poder decir, sin ninguna represión moral, que estoy enojado, que tengo miedo, celos, etc.

---

## **DINAMICA**

Se divide al grupo en sub-grupos, se le da a cada equipo la siguiente lista de frases y se les pide que las cambien por frases que no impliquen un juicio acerca de la otra persona.

Al finalizar, cada equipo compartirá sus frases con el resto del grupo y se sacarán conclusiones.

Ej. Siempre llegas tarde, eres un impuntual.

Me encantaría que llegaras a tiempo.

¡Qué estupidez dijiste!

Nadie en este lugar aprecia mi trabajo.

Siempre me ignoras cuando salimos.

Eres un gritón(a).

No deberías hacer eso, me parece una tontería.

Tú tienes la culpa porque no me escuchas

Eres una exagerada(o).

Nunca me haces caso de lo que te digo.

Jamás tienes tiempo para oírme.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Poner en práctica estas dos reglas para mejorar mi comunicación profunda.

---

# REGLAS PARA LA COMUNICACION PROFUNDA (continuación)

16

---

## OBJETIVO

Que conozcan estas reglas y puedan aplicarlas para lograr una comunicación profunda.

## INTRODUCCION

Hacer un breve repaso de las dos reglas anteriores y revisar el propósito práctico en el que se quedó.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Regla 3.- Los sentimientos y emociones deben integrarse correctamente con nuestra inteligencia y voluntad.

Es de suma importancia que entendamos este punto. El no reprimir nuestras emociones, significa que debemos experimentarlas, reconocerlas y aceptarlas totalmente. Esto no significa que vamos a actuar guiados por ellas; no podemos permitir que los sentimientos y las emociones gobiernen nuestra vida. Una cosa es admitirme a mí mismo y a los demás el tener miedo y otra es que el miedo guíe mis actos. Una cosa es que admita que estoy enojado y otra que le dé un golpe a otra persona.

La inteligencia, la voluntad y las emociones deben de ser integradas en una totalidad armoniosa si es que queremos avanzar en el proceso de convertirnos en una "persona".

Por ejemplo: Puedo sentir mucho miedo de decir la verdad sobre algo. El hecho es que estoy experimentando miedo (recordar que esto no es ni bueno ni malo), me permito reconocer y sentir este miedo, mi mente hace el juicio de que no debo actuar dejándome vencer por él sino que a pesar de sentirlo debo decir la verdad.

Si quiero tener una relación auténtica y practicar la comunicación profunda diré algo así: "No sé por qué..., tal vez es un arranque de cobardía..., pero tengo miedo de decirte algo y, sin embargo, sé que debo ser honesto contigo. Esta es la verdad como yo la veo ...".

Es claro que en una persona integrada las emociones no son reprimidas ni controlan su vida, son simplemente reconocidas.

Regla 4.-En la comunicación profunda las emociones se deben de reportar.

Para decir quién soy, debo de hablar sobre mis emociones, independientemente de que vaya o no a actuar por ellas. De esta manera los sentimientos necesariamente tienen una salida.

Los sentimientos son como el vapor que se va juntando dentro de una olla de presión. Si se mantienen dentro y juntando fuerza, pueden hacer explotar a una persona, de la misma manera, que el vapor acumulado en la olla hará volar su tapa.

Las emociones reprimidas pueden encontrar su salida en forma inconsciente a través de: dolores de cabeza, alergias, erupciones en la piel, asma,

catarros, dolores de espalda, etc., pero también pueden encontrar su salida en forma consciente pero sin control por medio de: tensión en los músculos, portazos, cerrar los puños, berrinches y actos de violencia. Lo que nos debe quedar muy claro es que no podemos enterrar nuestras emociones, siguen vivas en nuestra mente o en nuestro estómago o intestinos hiriéndonos y molestándonos.

No solamente es bueno para nuestras relaciones interpersonales el hablar sobre nuestras emociones sino igualmente para nuestra salud e integridad.

La causa más común para no hablar de nuestras emociones es el no querer admitirlas por una u otra razón. Pensamos que los demás pueden pensar mal de nosotros o incluso que pueden rechazarnos o castigarnos. Hemos sido, de alguna manera, entrenados para no aceptar ciertas emociones como parte nuestra. Nos avergonzamos de ellas. Racionalizamos y decimos que no hablamos sobre ellas porque no nos entenderían o que al hablar de ellas crearíamos problemas en una relación pacífica.

Todas estas razones son esencialmente fraudulentas, cualquier persona que construye una relación sin honestidad, está construyendo sobre arena. Estas relaciones no podrán soportar la prueba del tiempo ni tampoco encontrarán las partes ningún beneficio importante en ellas.

Regla 5.- Excepto en raras ocasiones, las emociones deberán reportarse al ser experimentadas.

Generalmente, es más fácil para una persona hablar de una emoción que ya pasó. Puedo hablar sobre mí mismo y admitir que tuve mucho miedo o que estaba enojado sin ningún problema; las emociones ya pasaron y me resulta fácil separar estos sentimientos de mi persona. Sin embargo, al recapturar un sentimiento una vez que ha pasado, lo hacemos con distorsiones, ya no entendemos bien ese sentimiento, incluso muchas veces nos cuestionamos: "no sé como me enojé tanto". El momento ideal para hablar sobre nuestras emociones es cuando están siendo experimentadas (siguiendo las reglas de la comunicación profunda). Aún el diferirlas por poco tiempo no es recomendable para la relación y la salud.

Ahora bien, en toda comunicación, obviamente, se debe respetar no sólo al que transmite sino también al que recibe. Consecuentemente, puede ocurrir que mi juicio dicte que no es oportuno el momento para hablar sobre lo que estoy sintiendo, ya que, si la otra persona se encuentra emocionalmente involucrada, también le será difícil ponerse en estado receptivo y mi reporte sería disorsionado.

Sin embargo, si el tema y lo que siento son suficientemente importantes, no debo postergar por mucho tiempo el hablarlo y mucho menos reprimirlo por completo.

Debemos recordar siempre que en el caso de personas que viven, trabajan o estudian juntos o que quieren relacionarse profundamente, el reporte de sus emociones (hecho correctamente) en el momento que suceden, es de vital importancia.

---

## DINAMICA

Se dividirá al grupo en tres sub-grupos y se le pedirá a cada uno que prepare una dramatización sobre una regla diferente de la comunicación profunda, de las analizadas en este tema. Al finalizar se votará por la mejor actuación; la que haya dejado más claro el tema. Se sacarán conclusiones.

---

## **RESUMEN**

### **REGLAS PARA LA COMUNICACION PROFUNDA.**

- La comunicación profunda, nunca debe implicar un juicio acerca de la otra persona.
  - Las emociones no son morales (ni buenas ni malas).
  - Los sentimientos y emociones deben integrarse correctamente con nuestra inteligencia y voluntad.
  - En la comunicación profunda las emociones se deben de reportar.
  - Excepto en raras ocasiones, las emociones deberán reportarse al ser experimentadas.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Tratar de comunicarnos profundamente con alguna persona en particular.

---

---

## OBJETIVO

Que los participantes tengan un conocimiento claro y profundo de lo que significa la amistad y los beneficios que ésta nos aporta.

## INTRODUCCION

Hacer un breve resumen de la sesión anterior.

Preguntar a los participantes si cumplieron con el propósito práctico de la sesión anterior.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Todos tenemos algún amigo y todos sabemos lo que es la amistad. Sin embargo, vamos a analizarla más a fondo para así poder fortalecerla.

Partamos de la siguiente definición:

La amistad es un afecto personal, puro, desinteresado, recíproco, que nace y se fortalece con el trato. Es una rama del amor que proviene de la semejanza entre dos personas.

La amistad es una relación de confianza, de apertura y entrega al otro. Esta relación no puede darse en profundidad hasta que la propia persona aprenda a conocerse a sí misma y así poderlo compartir con el otro.

La amistad puede surgir de un encuentro de media hora o puede ser el resultado de un proceso largo (depende de las personas). No hay regla de tiempo para la amistad.

En una amistad tienen que poner de su parte los dos y siempre buscar el bien del otro, aceptándolo como es, con sus cualidades y defectos y no como yo quisiera que fuera.

Elementos de una verdadera amistad:

- Encuentros periódicos.
- Interés por el bien del otro.
- Apoyo efectivo constante.
- Ambiente de comunicación y diálogo abierto.
- Adelantarse a las necesidades del otro.
- Aceptación de cualidades y defectos propios y del otro.
- Confianza y lealtad.
- Compromiso personal serio.
- Compartir desgracias, alegrías, triunfos y fracasos.
- Actitud de apertura, servicio, entrega y respeto.
- No abusar ni defraudar.
- Procurar ser detallista.
- Estar con él en las buenas y en las malas.
- Aclarar dudas y malos entendidos.

(Que los participantes vayan diciendo ejemplos de cada punto)

Con un compañero se comparten algunos de los aspectos de la vida, con un amigo se comparte toda la vida.

En las relaciones humanas se pueden dar casos de una mala influencia, de una "amistad" negativa y perjudicial. Hay que estar alerta con esos "amigos". Si otra persona influye o cambia mi actitud, de tal forma que noto que me está perjudicando, ser una "mala amistad", que probablemente favorezca el desarrollo de vicios.

Si yo me muevo y me rodeo de un ambiente sano, deportivo, con actividades positivas y atractivas, será difícil que ahí encuentre influencias negativas. Si me dejo llevar por la vida fácil, de poco esfuerzo y compromiso, será probable que cambie y me deje influenciar por esos "amigos".

Es importante no depender en todo y para todo del amigo, yo debo ser el principal responsable de mi propia vida y de mis decisiones.

La mayor parte de los amigos tienen ciertos criterios básicos en común. Es posible también tener amigos con criterios radicalmente diferentes, pero se debe dar un respeto absoluto y un deseo de ayudarse mutuamente a encontrar la verdad. Se necesita madurez de ambos.

La amistad debe tener sus bases o su raíz en una lucha continua por la superación de ambos y por el desarrollo integral de todas las facultades del ser humano.

---

## DINAMICA

Contestar individualmente, en silencio, las siguientes preguntas:  
(repartir una hoja con las preguntas a cada participante o que las anoten en su cuaderno)

- ¿Soy un buen amigo?
- ¿Qué me falta para ser un buen amigo?
- ¿Qué voy a hacer para conservar a mis amigos?
- ¿Busco solamente en los demás el pasarla bien?
- ¿Qué doy de mi parte a mis amigos?

Hacer un discoforum poniéndole al grupo el cassette de la canción "Amigo" de Roberto Carlos. Luego, en sub-grupos, comentarán las frases que más les hayan gustado de la canción y cada equipo dirá las suyas al resto.

---

## RESUMEN

- Un amigo es una persona con quien comparto muchas cosas: simpatías, ideas, inquietudes, gustos, etc.
- La condición previa para la amistad es la aceptación y el respeto.
- Es una relación basada en la confianza y la apertura.
- Pueden existir amistades negativas que nos perjudiquen, debemos estar alerta.
- La base de la amistad será una lucha por la superación de ambos.

---

## PROPOSITO PRACTICO

Analizar, durante esta semana, en qué puedo ayudar más a algún amigo que me necesite.

---



# COMO PERDER AMIGOS - COMO NUTRIR UNA AMISTAD

18

---

## OBJETIVO

Que los jóvenes identifiquen lo que puede nutrir una amistad y lo que puede debilitarla.

## INTRODUCCION

Hacer un breve repaso de las características de la amistad que se vieron en la plática anterior.

Revisar que se haya cumplido el propósito práctico de la sesión anterior.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Sabiendo cómo debe ser una verdadera amistad. Veamos qué actitudes la destruyen y qué actitudes la nutren.

Cómo perder amigos:

- Siendo una persona en quien no se pueda confiar.
- Siendo gruñón.
- Siendo autoritario.
- Siendo sarcástico.
- Criticando.
- Siendo dominante.
- Sintiéndose superior.

Formas de nutrir la amistad:

1.- Permite que tus amigos sean ellos mismos. Acéptalos como son. No te molestes por lo que los amigos no te puedan dar. Acepta las imperfecciones de cada uno y no te sientas amenazado si las opiniones y los gustos de ellos difieren a veces de los tuyos.

2.- Respeten su privacidad. Tenemos derecho a nuestros sentimientos y pensamientos privados. Los amigos que tratan de invadir el espacio interior de los demás, corren el riesgo de destruir la relación.

3.- Permanece listo para dar y recibir. Siempre pronto para prestar ayuda y también para pedirla. Pero no te excedas en tus exigencias, ni permitas que se abuse.

4.- Da consejos constructivos. Cuando un amigo necesita hablar, escucha sin interrumpir, si te piden consejo, sé positivo y al mismo tiempo da apoyo.

5.- Sé leal. La lealtad es fidelidad. Significa "estar con" tu amigo tanto en las buenas como en las malas. Significa honrar la confianza. Significa no desacreditar a un amigo en su ausencia, ni permitir que otros lo hagan.

6.- Alienta. Di a tus amigos lo que te gusta acerca de ellos, lo agradecido que estás de la presencia de ellos en tu vida. Deléitate con las cualidades que tienen, aplaude sus éxitos.

7.- Sé honesto. La comunicación abierta es esencial en la amistad. Expresa tus sentimientos, buenos y malos, en lugar de embotellar tu cólera o tus ansiedades. Aclarar la situación ayuda al desarrollo de la amistad.

8.- Trata a los amigos como iguales En la verdadera amistad no hay número uno, no hay lugar para alardear de inteligente o de los éxitos obtenidos, ni para la envidia, ni para sentirse superior o inferior.

9.- Confía en tus amigos. Vivimos en un mundo desordenado e imperfecto, compuesto de gente

imperfecta. La confianza puede ser traicionada, pero es esencial para la amistad. Haz el esfuerzo de creer en su palabra.

10.- Disparte a correr riesgos. Uno de los obstáculos para una relación de amistad es el temor a ser rechazado y herido.

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en sub-grupos y que cada equipo analice los diferentes puntos vistos en el tema y ponga un ejemplo a cada uno de ellos (unos equipos trabajarán en los puntos negativos y otros en los positivos).

Al finalizar, cada equipo compartirá sus ejemplos con los demás y se sacará una conclusión final.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Escoger uno de los puntos analizados en la reunión y ponerlo en práctica durante esta semana.

---

---

## OBJETIVO

Que los participantes comprendan el verdadero y profundo significado del noviazgo.

## INTRODUCCION

Leer y analizar la definición de amistad de la sesión 16 para que sirva como base de esta sesión.

Revisar que se haya cumplido el propósito práctico de la sesión anterior.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

El noviazgo es una relación humana profunda. Con las mismas características que la amistad, además de algunas otras:

- interés por el bien del otro
- apoyo efectivo constane
- ambiente de comunicación y diálogo abierto
- confianza y lealtad recíproca
- atractivo físico
- debe servir de aprendizaje para relacionarse con el sexo opuesto, etc.

Analicemos las etapas de enamoramiento por las que pasamos:

(en esta parte de la sesión conviene que sean cinco participantes los que lean las etapas en voz alta no el animador).

1.- Primera etapa: Descubrimos en el mundo a una persona que con sólo verla perdemos el control, el corazón nos late tan fuerte que se nos nota en la cara, nos sonrojamos, la voz nos tiembla y tartamudeamos, dudamos si saludarla o seguir caminando, etc.

2.- Segunda etapa: Buscamos oportunidades para tratarla y "conocerla" mejor. "Casualmente" siempre lo conseguimos y descubrimos que TODO en

ella nos parece maravilloso. Antes nos disgustaba el pelo corto pero a esta persona le queda sensacional, es PERFECTA.

3.- Tercera etapa: Esta persona tan maravillosa nos declara sus sentimientos y resulta que son los mismos que los nuestros. Nos invade una felicidad tal que sentimos la necesidad de hacerla feliz, no es necesario que nos pida nada pues vamos a tratar de adivinarle el pensamiento.

4.- Cuarta Etapa: Nos sentimos acompañados, comprendidos, deseados, apreciados.

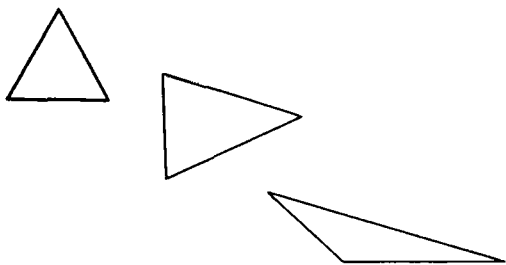
5.- Quinta etapa: Empezamos a tener pequeños contactos con la realidad, empezamos a darnos cuenta que nuestra persona perfecta no es tan perfecta y, dependiendo de sus imperfecciones, terminamos nuestra relación o empezamos a trabajar en ella.

Podemos pasar por estas etapas en un lapso tan corto como una semana o puede ser el principio de una relación duradera.

En realidad, el pasar por esas etapas no garantiza una relación duradera y feliz o una profunda relación de amor.

El amor verdadero empieza en la quinta etapa cuando, sin perder el encanto de las 4 primeras, comenzamos a ver la realidad y aceptamos a nuestra pareja tal y como realmente es.

Analicemos qué le pasa a nuestra persona en estas etapas de enamoramiento. Si recordamos los tres aspectos que integran a la persona: físico, psíquico y espiritual y lo importante que es que exista armonía entre ellos, nos damos cuenta que tanto el aspecto físico (atractivo) como el aspecto psíquico (sentimientos) han abarcado todo nuestro espacio dejando muy poco lugar para nuestra inteligencia y voluntad (aspecto espiritual), veámoslo gráficamente con la comparación de nuestro triángulo equilátero.



Esto nos hace muy frágiles, muy vulnerables. Esta es la causa principal por la que existe tanta gente que ha tenido "mala suerte en el amor" o que "jugaron con sus sentimientos", con sólo oír la letra de las canciones en el radio, nos damos cuenta de que estas penas son muy comunes y pueden ser muy dolorosas.

Veamos por qué en estas etapas de enamoramiento somos tan vulnerables:

Al encontrar la persona que nos gusta, que nos hace perder el control, nos enamoramos, pero conocemos sólo y en parte uno de sus aspectos, el físico. Nos gustó mucho pero no conocemos sus otros dos aspectos. Es como estar enamorados de su foto o de una película, no de la persona; esto puede ser un buen comienzo pero hay que darle tiempo al tiempo y dejar que la relación madure.

Por otra parte este atractivo físico tan fuerte, al ser recíproco, hace que nuestro aspecto psíquico se dispare y seamos todo sentimiento. En nuestro enamoramiento sentimos la necesidad de hacer feliz a esta persona y ponernos a sus pies, pero realmente no conocemos sus sentimientos, su manera de reaccionar ante la vida, sus intereses, etc. Nos agradan sus sentimientos para con nosotros pero hasta ahora no conocemos más.

Si sobre estas bases nos abrimos a una relación profunda e íntima, vamos a fracasar y lo que es peor vamos a salir heridos. Si esto se repite iremos perdiendo la confianza en los demás y la fe en el amor.

Todo esto no quiere decir que el enamorarse sea perjudicial o que debemos de temerle a estas situaciones, al contrario es positivo y nos puede hacer muy felices y ayudar a madurar, siempre y cuando, le demos su espacio a la inteligencia y a la voluntad y el tiempo de maduración que necesita la relación.

---

## DINAMICA

Que los participantes, divididos en pequeños grupos, contesten las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la diferencia entre amistad y noviazgo?
- ¿Por qué debemos integrar la inteligencia y la voluntad a una relación de noviazgo? Dar 2 ejemplos.
- ¿Cuál piensan que fue la idea más importante de este tema?
- ¿Podemos aplicar las ideas que vimos en esta reunión a nuestra relación de pareja?

Al finalizar, cada equipo leerá sus contestaciones y se sacará una conclusión final.

---

## **RESUMEN**

- Podemos comparar las características del noviazgo con las de una verdadera amistad.
- Se pasa por 5 etapas de enamoramiento antes de afianzar la relación.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Analizar a mi novio o amigo especial atreviéndome a verlo como realmente es. Hacer de mi noviazgo una época de conocimiento profundo de mi pareja.

---

---

## OBJETIVO

Que los asistentes aclaren su concepto sobre el amor.

## INTRODUCCION

Se hará un breve resumen del tema anterior o se le preguntará al grupo lo que recuerda.

Se revisará si se cumplió el propósito práctico de la sesión anterior.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

¿Cómo es el amor?

¿Algo que recibes sin dar nada? o

¿Algo por lo que tienes que luchar?

La mayoría de la gente piensa que es algo que recibes sin tú dar nada y de ahí que surjan los siguientes problemas:

1.- Creer que el amor consiste en ser amado y no en amar.

2.- Suponer que el amor es en sí una persona u objeto y no algo que se tiene que alcanzar y desarrollar en una relación.

Estas personas llegan a creer que el hecho de que amen a determinada persona es prueba de la intensidad de su amor, creen que lo único necesario, es encontrar a alguien a quien amar. Es como si una persona quiere pintar y piensa que tiene que encontrar primero el objeto que quiere pintar y que una vez que lo encuentre pintará maravillosamente.

¿Qué pasa con esas personas?

No se han dado cuenta que para amar a alguien en particular, debemos aprender amando (es decir: ayudando, apoyando, reconociendo cualidades)

a los que nos rodean y, lo más importante, debemos aceptarnos y querernos a nosotros mismos para poder aceptar y querer a los demás.

3.- Confusiones entre enamorarse y estar enamorado para siempre.

Debemos distinguir entre el verdadero amor y otras cosas que muchos llaman amor. Cuando el amor es verdadero tiene una señal inconfundible: se piensa más en dar que en recibir.

El amor es un arte que hay que aprender; pero, ¿por qué las personas no aprenden a amar?

Porque en nuestra cultura se da más importancia y se dedica más energía a alcanzar otros objetivos: éxito, prestigio, dinero, poder, popularidad, confort, etc.

Amar no es fácil, implica: cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada.

Se requiere un cambio profundo: Hay que modificar los hábitos, revisar las actitudes y las metas, desenmarañar prejuicios y abrirse a los demás.

Esto por supuesto no es rápido ni fácil. Es un riesgo que debe tomarse lentamente..., pero una cosa sí es segura, más importante que cualquier teoría, enseñanza o técnica terapéutica, lo que sana y motiva al cambio y al crecimiento del ser humano es la relación tú a tú en el amor.

“Cuando la satisfacción, la seguridad y el desarrollo del otro son tan significativos para ti como tu

propia satisfacción, seguridad y desarrollo, ahí sí existe el amor”.

En la práctica, el amor implica que “estoy listo y deseoso de olvidarme de mi propia conveniencia para estimular tu satisfacción, tu seguridad y tu desarrollo”.

---

## RESUMEN

- El amor estima y afirma el valor único e incondicional de la persona amada.
- El amor conoce y trata de llenar las necesidades de la persona amada.

---

## DINAMICA

Que los participantes, divididos en pequeños grupos, hagan un cartelón (con dibujos, recortes, etc.), basándose en la siguiente cita:

“Si tengo la actitud básica de amor y la puedo traducir en acciones, quiere decir que amo”.

## PROPOSITO PRACTICO

Analizar, durante esta semana, si lo que yo llamo “amor” es, en realidad, verdadero amor.

---

# EL AMOR NO ES SOLO UN SENTIMIENTO

21

---

## OBJETIVO

Que los participantes sepan diferenciar el amor del simple sentimiento.

## INTRODUCCION

Se hará un breve resumen de la clase anterior, o bien, se harán algunas preguntas al grupo sobre lo que se vio y se comentará, en general, si cumplieron con el propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

La mayoría de las personas identifican al amor con un sentimiento o una emoción y por eso se enamoran y desenamoran a diferentes ritmos.

La llama del amor se extingue en sus vidas sólo hasta que un nuevo cerillo de amor se enciende otra vez.

Todos sabemos que los sentimientos son como yoyos, suben y bajan dependiendo de cosas superficiales como el estado de ánimo, si hace bonito día, si tengo buena salud, el ambiente, la música, etc., y, por lo tanto, no puedo identificar al amor con ellos porque sería un amante inconstante.

El amor implica:

Estimular y afirmar el valor único de la persona amada.

Conocer y tratar de llenar las necesidades de esta persona.

Perdonar y olvidar sus caídas y errores.

El amor implica también, esfuerzo de mi parte, no puedo solamente dejarme llevar por lo que siento.

Un novelista francés, Anatole France, escribió una vez: "En el amor solamente el comienzo es agradable, es por esto que la gente trata y trata de enamorarse continuamente".

Esto es justamente lo que pasa con la gente que identifica el amor con los sentimientos; no deciden su vida, sino que los acontecimientos, unidos a los sentimientos que provocan, van decidiendo por ellos. No son capaces de comprometerse; son inestables. Su inteligencia y su voluntad no entran en el juego.

Es obvio que los sentimientos están relacionados con el amor y que éste los necesita para sostenerse. Ahora bien, yo no puedo poner tu satisfacción, seguridad y desarrollo a la par con lo mío si solamente cuento con buenos sentimientos. Debo poder ofrecerte más: esfuerzo, comprensión, ayuda, apoyo.

Por lo tanto, sería fatal identificar el amor con un sentimiento por lo inconstantes que éstos son; pero, sí reconocer que juegan un papel muy importante en una relación de amor.



## **DINAMICA**

- Dramatizaciones.
  - Se llevarán ya preparadas dos o tres situaciones de la vida diaria de una pareja de novios en las que quede claro que el amor no es nada más un sentimiento.
  - Se pedirán, entre los participantes, voluntarios para hacer las diferentes dramatizaciones.
  - Se sugiere que el animador lleve algún tipo de prenda (sombrero, corbata, overol, collar, etc.) para que los voluntarios la usen al interpretar su papel y sea más divertido.
  - Al final, se pedirá a los participantes que digan las ideas más importantes que se vieron en la clase. Se irán escribiendo en el pizarrón o en una cartulina pegada a la pared y se leerán todas a manera de resumen.
- 

## **RESUMEN**

- No debemos identificar el amor solamente con un sentimiento.
  - Los sentimientos son inconstantes y no podemos depender de ellos.
  - El amor implica esfuerzo, comprensión y apoyo, entre otras cosas.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Analizar en esta semana las siguientes preguntas:

¿Me dejo llevar por mis sentimientos en una relación de amor?

¿Deciden ellos por mí?

---

# EL AMOR ES UNA DECISION, UN COMPROMISO

22

---

## OBJETIVO

Que los participantes comprendan que el amor es algo muy serio que no se puede tomar a la ligera.

## INTRODUCCION

Se hará un breve resumen preguntándoles a los participantes lo que recuerdan de la sesión anterior y que digan si pueden cumplir su propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

La relación interpersonal en el amor tiene varios niveles. Yo puedo amar y ser amado por otro como mi padre o madre, hermano o hermana, amigo cercano, mi mejor amigo(a) o confidente. La manifestación del amor será diferente en cada uno de estos casos.

Obviamente, no puedo tener una relación profunda con muchas personas, no existe tiempo suficiente, ni tengo la capacidad emocional necesaria para tener una relación profunda, sincera y amorosa con mucha gente.

Debo escoger. Por supuesto hay ciertas obligaciones y responsabilidades recíprocas entre mí mismo y mis familiares. Pero, aun así, hay lugar para escoger. Puedo legítima y libremente escoger a mi papá o a mi mamá como mi confidente especial o a una hermana o hermano como un amigo especial o no hacerlo.

El regalo más grande que puedo dar a otra persona es mi amor y debo escoger con mucho cuidado a aquellos en quienes invertir esta capacidad tan importante.

¿Cómo puedo hacer esta decisión?

Toda clase de consideraciones entran en esta toma de decisiones. Desde la cantidad de cosas que puedo compartir en común con otro, nuestra capacidad para llenar las mutuas necesidades, el temperamento, intereses, inteligencia, valores, habilidades artísticas y deportivas, apariencia física, hasta eso tan misterioso que llamamos "química".

De esta manera veo quiénes están a mi alrededor y hago mis elecciones y ofrezco mi amor de acuerdo a esto.

Como el amor puede existir en tantos niveles, es muy importante no ofrecer un compromiso de amor que no sea capaz de cumplir.

La mayoría de nosotros tendemos a hacer esto, decimos cosas bajo el impulso de emociones muy fuertes o de reacciones físicas y al día siguiente ya no le encontramos sentido a nuestras palabras.

Este es el peligro de un compromiso hecho a la ligera. Tendré que hablar con la persona y decirle que no quise decir eso o que cambié de manera de pensar, pero siempre le habré hecho un daño muy fuerte.

**El conocer a muchas personas y salir con ellas antes de nacer la decisión final es una manera muy sabia de proceder.**

---

## **DINAMICA**

Llevar un cassette con alguna canción sobre el amor que está de moda y que se pueda analizar con lo visto en la reunión. Se dividirá al grupo en pequeños grupos y se les pedirá, después de haber oído la canción, que la analicen conforme a los puntos expuestos en la reunión. Al linal, cada grupo dirá sus conclusiones y se irán apuntando en el pizarrón o en una cartulina.

---

## **PROPOSITO PRACTICO**

Escoger muy bien a las personas en las que voy a depositar mi amistad o mi amor.

---

# EL AMOR VERDADERO ES EFECTIVO E INCONDICIONAL

23

---

## OBJETIVO

Que los participantes entiendan la diferencia entre el amor condicional y el incondicional.

## INTRODUCCION

Se hará un breve resumen de la clase anterior. Se les preguntará si tienen alguna idea y si cumplieron el propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

El amor sólo se puede dar de dos maneras: condicional e incondicionalmente. No hay otra posibilidad. Puedo amarrar mi amor con condiciones o puedo no hacerlo. Ahora bien, sólo el amor incondicional es el que puede lograr un cambio en la persona a quien es ofrecido.

El primer impulso para cambiar viene no de sentirse retado, sino de sentirse amado; solamente en un ambiente de amor incondicional el ser humano siente que no tiene que defenderse ni hacer ajustes en su personalidad.

Si recordamos nuestra infancia, la mayoría de nosotros recibimos un amor condicional. Si nos portábamos bien, cumplíamos con nuestras obligaciones, no nos ensuciábamos, etc., las manifestaciones de amor por parte de nuestros mayores eran notorias. Si hacíamos lo contrario, o no las recibíamos o se nos daban en menor cantidad. De alguna manera, hemos incorporado esto a nuestra vida y, muchas veces, incluso sin pensarlo, tendemos a actuar así.

Cuentan de una novia que decía que el amor de su novio parecía condicionado a que ella estuviera de muy buen humor todo el tiempo. Ella necesitaba saber si él la amaba, estuviera de muy

buen humor o no, para poder tener la fuerza de estar contenta. Si entendemos este punto, entendemos la idea principal. El único tipo de amor que nos puede ayudar a cambiar y crecer es el incondicional.

El amor condicional casi siempre degenera en un amor de balanza, cada uno espera que el otro dé algo para que la balanza esté en equilibrio. Pero tarde o temprano una tensión, un dolor, un problema, distraerá a alguno de los dos y no podrá dar lo que le correspondía a tiempo. Entonces el otro, como no quiere ser estafado, quita parte de su "contribución" para asegurarse que no está dando más de lo que está recibiendo. Hasta que no queda más remedio que una separación.

También hay otra pregunta y no es tan simple. Podemos esperar que una de las dos partes en una relación de amor continúe haciendo su contribución y siga con su compromiso de amor sin tener respuesta del otro

Si la persona que da su amor incondicionalmente no está recibiendo nada a cambio para alimentar su propia capacidad y renovar su fuerza para amar, la relación terminará en un inevitable fracaso.

El amor trabaja si trabajamos en él y la fidelidad será siempre la prueba y la medida del amor humano.

Este amor incondicional debe ser interpretado como un ideal, una meta a la que todo amor debe aspirar.

---

## **DINAMICA**

Organizar entre los participantes dos grupos para que hagan unas dramatizaciones sobre el amor condicional y el incondicional en parejas de novios.

---

## **RESUMEN**

- El amor solamente se puede dar de dos maneras: condicional o incondicionalmente.
  - El único tipo de amor que nos puede ayudar a cambiar y hacer crecer es el incondicional.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Procurar durante esta semana, tanto en mi casa como con mi novia(o) y amigos, que mi amor sea incondicional.

---

# AMOR SIGNIFICA AFIRMACION Y NO POSESION DE LA PERSONA AMADA

24

---

## OBJETIVO

Que los participantes tengan muy claro que el amor no busca poseer a la otra persona sino ayudarla a ser mejor.

## INTRODUCCION

Se hará un resumen de la sesión anterior y se preguntará si cumplieron el propósito práctico.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Como hemos dicho, la habilidad de sentirse bien con uno mismo, de amarse y apreciarse es la clave para una personalidad sana y el ingrediente básico de la felicidad humana. De esto se deriva que la mayor contribución que puede hacer el amor a la otra persona es darle la fuerza para amarse y apreciarse a ella misma.

Debemos juzgar nuestro éxito en el amor no por los que nos admiran por nuestras cualidades, sino por aquellos que se sienten más fuertes gracias a nuestro amor por ellos. Somos espejos unos de otros. Nadie puede saber cómo se ve hasta que ve su reflejo en algún tipo de espejo. Es una verdad humana absoluta que nadie puede saber su propia belleza o percibir lo que vale hasta que no le ha sido reflejado en el espejo de otro ser humano.

Por lo tanto, el sentido de su propio valor es lo más grande que podemos dar a otro ser humano, la mayor contribución que podemos hacer a cualquier vida.

Esto sólo lo podemos hacer a través del amor. Sin embargo, es esencial que nuestro amor sea liberador y no posesivo.

Debemos en todo momento dar a aquellos que amamos la libertad de ser ellos mismos. El amor afirma al otro como "otro". No lo posee y lo manipula.

Tanto el amor como la amistad son liberadores. El amor y la amistad deben dar la fuerza a los que amamos para ser mejores, de acuerdo a sus propias iniciativas.

Esto significa que querer lo mejor para el otro es dejarlo en libertad para tener sus propios sentimientos, sus propios pensamientos y hacer sus propias decisiones. Si tu persona me es tan querida a mí como la mía propia, debo respetarla con cuidado y delicadeza. Cuando te afirmo, mi afirmación está basada en tu valor como persona única e irrepetible.

Así cuando evaluemos nuestro amor por alguien debemos preguntarnos si es posesivo y manipulador o si realmente nos afirma y nos libera.

---

## **DINAMICA**

Que los participantes, divididos en pequeños grupos, escriban las tres ideas más importantes de la sesión.

Al final, cada grupo leerá las suyas y se escribirán las más importantes en el pizarrón o en una cartulina y se sacarán conclusiones.

---

## **RESUMEN**

- El sentido de su propio valor es lo más grande que podemos dar a otro ser humano.
  - El amor y la amistad deben dar la fuerza a los que amamos para ser mejores, de acuerdo a sus propias iniciativas.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

No tratar de dominar a un amigo o a mi pareja, sino apoyarlo para que sea mejor.

---

# COMO PUEDO ALCANZAR MI SUPERACION

25

---

## OBJETIVO

Molivar a los miembros del grupo a hacer un plan de superación, antes de actuar.

## INTRODUCCION

La reunión pasada analizamos juntos cómo establecer nuestras metas para lograr la realización de nuestros sueños. Hoy veremos cómo también podemos hacer un plan de superación concreto que nos ayude a ser mejores personas.

Pedir a un participante que exponga el resumen de la reunión anterior.

Revisar el propósito práctico.

---

## EXPOSICION DEL TEMA

La superación, como hemos visto, no vamos a alcanzarla de un día para otro, ni en una semana, ni en un mes. No llega un día en que ya no tengamos que superarnos más pues, más que una labor, la superación es un estilo de vida. Es la forma de vivir de la gente que quiere llevar una vida plena y productiva y dar de sí lo mejor que tiene.

Una vez que decidimos que queremos mejorar y superarnos, nos enfrentamos a la siguiente pregunta: ¿cómo puedo alcanzar una superación real? Lo primero que tenemos que elaborar es un plan de acción; pues sin él, nuestros esfuerzos, por más intensos que sean, carecen de dirección y de estrategia.

Veamos un ejemplo muy claro. Si queremos ir de la ciudad de Oaxaca a la ciudad de México ¿qué hacemos? Primero determinar claramente nuestro destino, o sea, nuestra meta. Después, probablemente investiguemos qué caminos y medios de transporte hay para llegar a la capital. Analizaremos con calma las ventajas y desventajas de cada

uno de ellos y entonces, tomaremos una decisión. Dependiendo del tiempo con el que contemos, pensaremos en qué sitios vamos a parar, etc. Esto es un plan de viaje. Seguramente gracias a él, no nos perderemos, ni desperdiciaremos tiempo, decidiendo a medio camino lo que hay que hacer.

Por las mismas razones, también nosotros debemos elaborar un plan de superación, con el fin de no perdernos en el camino, saber más o menos lo que debemos esperar y así, no desanimarnos a la primera dificultad.

Nuestro plan de superación incluye 5 pasos

### 1.- CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS.

Este es el primer paso de nuestro plan de acción. Es la base de la superación y sobre este conocimiento de nosotros mismos, fincamos todos los pasos siguientes. Sin este conocimiento podemos por ejemplo, desear ser un doctor, sin recordar que cada vez que veo a alguien herido, me desmayo.



En este primer punto, como en los otros cuatro, es muy importante que seamos realistas. Es decir que, veamos las cosas como realmente son y no como las imaginamos. El demasiado optimista creerá que todo en él son cualidades y que logrará sus objetivos en tres días. Acabará decepcionado por no haberlo logrado. ¿Y el pesimista?, se creerá dueño de todos los defectos del universo y al ver su meta tan lejana, preferirá ni siquiera comenzar.

## 2.- DEFINIR NUESTRAS METAS.

El segundo paso es definir nuestras metas. ¿A dónde queremos llegar? ¿cuál es nuestro sueño en la vida? Una buena forma de fijar nuestras metas es imaginando cómo nos gustaría ser dentro de 20 años. ¿Quisieras tener una familia, ser padre o madre, esposo o esposa?, ¿quisieras tener un buen trabajo en el que te sintieras satisfecho y que te permita ofrecer un buen nivel de vida a tu familia? ¿quisieras de algún modo, estar contribuyendo al engrandecimiento de nuestro país? Todo esto, o lo que tú decidas, son tus metas a largo plazo. Como verás, son bastante generales aún, pero entre más claras las tengas, más fácil será elegir el camino.

Recuerda que las metas son nuestro motor; es la convicción y el deseo de alcanzarlas lo que nos impulsa por el camino y nos da la fuerza necesaria para continuar, a pesar de los obstáculos.

## 3.- DEFINIR OBJETIVOS A CORTO PLAZO.

Los objetivos son los pasos que necesitamos dar para alcanzar nuestra meta. Los objetivos, a diferencia de las metas, son mucho más concretos; cuántas veces no nos pasó cuando éramos más chicos que, nos proponíamos en año nuevo o en alguna ocasión especial, el ser "buenos" a partir del día siguiente. ¿Y qué sucedía con tan buenas intenciones? nada. Pasaba una semana y estábamos exactamente igual. ¿Qué nos ocurría? Que,

aun cuando teníamos bastante clara nuestra meta, nunca concretamos los pasos a seguir. ¡Concretar! Son los objetivos a corto plazo, concretos, que me permitirán, a lo largo del tiempo, alcanzar mis metas.

## 4.- DETERMINAR EL TIEMPO.

Si no definimos un tiempo aproximado para alcanzar nuestros objetivos, quizás lo logremos, pero, en lugar de ser en 1 año, será en 5.

Recordemos que las metas son a largo plazo, o sea que, el tiempo que nos llevará alcanzarlas, será mucho. Por el contrario los objetivos son a corto plazo.

Por último, es importante saber que, al determinar tiempos para lograr nuestros objetivos, no hablamos de tiempos rígidos, sino aproximados. No quiere decir que, "para tal día ya debo haberlo alcanzado y si no lo hice, tiro todo por la borda". Nada de eso. Lo que pretendemos es calcular, aproximadamente, para cuándo queremos lograr lo que nos estamos proponiendo.

## 5.- REVISION

Debemos revisar nuestros planes y nuestro avance cada cierto tiempo, para modificar lo que sea necesario y rectificar el camino si nos hemos desviado.

Estos son los cinco puntos que tiene un plan de superación. No olvidemos que tendremos dificultades en el camino; que quizás más de una vez tengamos que repetir nuestros planes y que habrá épocas en que avanzaremos mucho y otras en que nuestro avance sea muy lento. Sólo recordemos que el triunfador, no es el que nunca se equivoca, sino el que sabiendo hacia dónde va, acepta sus errores, aprende de ellos y sigue su camino.

---

## **DINAMICA**

Dividir al grupo en pequeños corrillos de 5 o 6 personas y pedirles que desarrollen un ejemplo de un plan de superación. Contestando de forma muy breve y concreta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son mis habilidades?
  - ¿Cuál es mi meta?
  - ¿Cuáles son los pasos concretos que debo seguir para lograr mi meta? (objetivos)
  - ¿Cuándo quiero alcanzar cada uno de los pasos?
  - ¿Cada cuándo voy a revisar mi plan para hacerle las modificaciones necesarias?
- 

## **RESUMEN**

- Es importante hacer un plan de superación, antes de actuar.
  - Los cinco puntos de un plan de superación son:
    - Conocernos a nosotros mismos,
    - Definir nuestras metas,
    - Definir objetivos a corto plazo,
    - Determinar un tiempo aproximado,
    - Revisión periódica.
- 

## **PROPOSITO PRACTICO**

Hacer nuestro plan de superación.

---

## OBJETIVO

Que los participantes sean capaces de hacer un PLAN DE VIDA en el que concreten los caminos que van a seguir, para mejorar en cada uno de los aspectos de su personalidad.

## INTRODUCCION

Hoy elaboraremos un plan de vida en el cual debemos definir y concretar lo que tenemos que mejorar y cómo lo vamos a lograr. Toda la información que hemos recibido la adecuaremos a nuestra vida personal para que no se quede a nivel teórico. Terminaremos este curso teniendo un esquema muy claro de cuáles son nuestras necesidades de superación y cuáles los métodos que aplicaremos para alcanzar lo que nos hemos propuesto.

---

## DINAMICA

En esta dinámica, por su gran importancia, los jóvenes trabajarán solos. Se les explicará la importancia de comenzar en la práctica a superarnos y que en la dinámica de hoy vamos a hacer un plan de superación para vacaciones. Se pedirá a cada uno de ellos que complete la tabla que servirá, más tarde, para armar su plan de vida. (Con la tabla de ejemplos, el animador puede orientar a los jóvenes). De ser posible, se sacarán copias de la dinámica o, si no, se copiará la tabla en el pizarrón.

La tabla para los participantes, solamente incluye la primera columna que se refiere a los aspectos de la personalidad, la segunda, que alude al estado ideal que buscamos alcanzar y la tercera que se relaciona con los caminos a seguir. En una cuarta columna ellos escribirán sus propósitos concretos.

Se pedirá a los jóvenes que lean con calma y pregunten todo lo necesario para comprender la tabla. Una vez que se hayan familiarizado con ella, pedirles que escojan un objetivo de la tercera columna, por cada aspecto. Estos objetivos deberán ser los que ellos sientan que más necesidad tienen de superar. Una vez hecho esto se les pedirá que definan los propósitos o acciones concretas que harán para lograr alcanzar sus objetivos. (El maestro, que tiene a la mano los ejemplos, podrá comentar algunos de ellos, para que sepan los alumnos con claridad, definir y concretar sus propósitos).

Por último, será necesario definir un tiempo razonable (las vacaciones), para haber mejorado en cada uno de los aspectos, por medio de las acciones que se propusieron. Y recordarles la necesidad de una revisión periódica de sus avances (puede ser cada semana).

<b>ASPECTOS</b>	<b>METAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>
<b>FISICO:</b>	<b>Buena salud:</b>	<b>Dieta balanceada, ejercicio, higiene</b>
<b>ESTETICO:</b>	<b>Aspecto agradable:</b>	<b>Orden, arreglo personal, cuidado de la naturaleza.</b>
<b>APECTIVO:</b>	<b>Dirigir mis emociones:</b>	<b>Cambiar la emoción negativa por positiva, ver el lado positivo de las cosas.</b>
<b>INTELECTUAL:</b>	<b>Desarrollar mi capacidad de pensamiento:</b>	<b>Observar, razonar y memorizar.</b>
<b>SOCIAL:</b>	<b>Equilibrio entre ser social e individual:</b>	<b>Respeto, lealtad, generosidad y fortaleza.</b>
<b>CREATIVO:</b>	<b>Dar lo mejor de mí mismo en mis actividades:</b>	<b>Sentido verdadero del trabajo recreación actividades artísticas, actividades comunitarias.</b>
<b>MORAL:</b>	<b>Búsqueda del bien y la verdad: integridad.</b>	<b>Honestidad, justicia,</b>
<b>ESPIRITUAL:</b>	<b>Dar un sentido de trascendencia a mi vida:</b>	<b>Grandes ideales hacia mí mismo, hacia mis semejantes, hacia mi comunidad, hacia mi país.</b>

Como ya dijimos, la cuarta columna debe ser llenada por los alumnos. Cada uno de ellos deber elegir un propósito concreto para lograr alcanzar cada uno de los objetivos elegidos.

La tabla, por lo tanto tendrá cuatro columnas: Aspectos, metas, objetivos y propósitos. A continuación mencionamos algunos ejemplos de propósitos para que el animador pueda ayudar a los participantes en la elaboración de su plan de mejoramiento personal.

- ASP. FISICO:** No comer entre comidas, bañarme diariamente, hacer 10 minutos de ejercicio todos los días.
- ASP. ESTETICO:** Estar bien peinado, recoger la ropa todas las noches, pintar la casa, poner flores o algún detalle.
- ASP. AFECTIVO:** Cambiar la ira por paciencia, la flojera por acción. No sentirme por todo.
- ASP. INTELECTUAL:** Leer diariamente 10 minutos, leer el periódico, sacar conclusiones de mis lecturas, hacer ejercicios de memoria.
- ASP. SOCIAL:** Ser amable con alguna persona en concreto, cooperar en clase, atreverme a decir que NO, escuchar a los demás.
- ASP. CREATIVO:** Poner más empeño en mi trabajo, no comprar lo que no necesito, participar en actividades de mi comunidad.
- ASP. MORAL:** Decir siempre la verdad, no robar (aunque nadie me vea), defender al otro.
- ASP. ESPIRITUAL:** Superarme siempre, contagiar mis ideales de superación, buscar que siempre impere la justicia, fomentar el amor a México entre mis compañeros.

---

## OBJETIVO

Que los participantes comprendan que cada persona tiene uno o varios papeles que desempeñar y que si no lo(s) desempeña correctamente ocasiona un daño a su comunidad.

## INTRODUCCION

Durante el curso aprendimos que somos seres sociales y que dependemos unos de otros. Al establecer unas relaciones adecuadas, el entorno social se desarrolla y beneficia. Finalmente, si todos cumplimos nuestras funciones, el país se beneficiará.

---

## DESARROLLO DEL TEMA

Sabemos que el hombre es un ser social, que necesita de los demás para vivir, que estamos interrelacionados unos con otros.

Cada persona tiene en la vida uno o varios papeles específicos (hijo, hermano, estudiante, trabajador, amigo, etc.) y el desempeño correcto o incorrecto de estos papeles afecta a las demás personas.

Nadie puede ser bueno o malo para sí mismo, pues sus actos afectan a todos. Es como cuando se tira una piedra a un estanque, el impacto no sólo afecta el punto del estanque en que cayó, sino que se forman círculos concéntricos que llegan a abarcar toda la superficie.

Así también la vida es como un barco y en ese barco vamos todos. Imaginemos nuestro barco "México" en el que todos tenemos una función; tenemos un capitán que lo dirige, el presidente, le ayudan varios oficiales, que son los ministros, asesorados por técnicos y profesionistas.

Los fogoneros, vendrían siendo los obreros y los campesinos, los que mantienen funcionando las máquinas.

Los grumetes, que son los encargados de la limpieza y el orden y, en fin, todos y cada uno desempeñando su propio papel.

Analicemos con hechos lo que sucede si las personas no cumplieran con su función

(Que los participantes opinen qué pasaría si fallaran los encargados de la limpieza en su comunidad).

Ahora, si fallaran los oficiales, veríamos puentes o edificios mal contruidos, obras inútiles, etc.

(Que los participantes den más ejemplos pero con respecto a su comunidad)

Si fallaran los fogoneros, tendríamos problemas de abasto y los alimentos no alcanzarían.

(Pedir ejemplos a los participantes)

En resumen, llegamos a la conclusión de que, por insignificante que parezca, cada papel es importante y que quien lo realiza debe hacerlo tanto por su propia satisfacción como por el bien de la comunidad.

Cada uno de nosotros es responsable de:

1. Cumplir sus obligaciones con máxima eficiencia.

2. Prepararse, estudiar, capacitarse, en la medida de sus posibilidades, para alcanzar una situación mejor.

Nuestra civilización está pidiendo a gritos que nos concienticemos sobre nuestras responsabili-

dades. Sólo con la aportación de todos podremos encontrar la solución a los problemas actuales, México nos necesita.

“Ser un gran hombre, no es hacer cosas extraordinarias, sino hacer las cosas ordinarias extraordinariamente bien”.

---

## DINAMICA

Que los participantes contesten por escrito las siguientes preguntas:

¿Qué papeles desempeño yo en este barco México?

¿Qué papeles quiero llegar a desempeñar?

¿Cómo lo puedo lograr?

---

## PROPOSITO PRACTICO

Voy a procurar desempeñar mi papel (de estudiante o de trabajador), de la mejor manera posible por mí, por mi familia, por mi comunidad, por mi país.

---

# BIBLIOGRAFIA

---

- DOBSON, James, *"Preparing for adolescence"*, Bantam Books, New York, 1978.
- MERTON, Thomas, *"Cuestiones discutidas"*, E.D.H.A.S.A., Barcelona - Buenos Aires, 1962.
- BUBER, Martin, *"I and Thou"*, Collier Books, MacMillan Publishing Co., New York, 1987.
- LOPEZ QUINTAS, Alfonso, *"Vértigo y éxtasis"*, Narcea, S. A. de Ediciones, Madrid, España, 1978.
- LOPEZ QUINTAS, Alfonso, *"Análisis Estético de Obras Literarias"*, Narcea, S. A. de Ediciones, Madrid, 1982.
- LOPEZ QUINTAS, Alfonso, *"Análisis Literario y Formación Humanística"*, Ed. Escuela Española, S. A., Madrid, 1986.
- BETTELHEIN, Bruno, *"La extraordinaria importancia de los cuentos de hadas para la formación moral e intelectual de los niños"*, Editorial Crítica, Grupo Editorial Grijalbo, Barcelona, 1978.
- LEVY, Eduardo, *"Semillas - Los Anti-hombres"*, Ed. Centro Gráfico, Guadalajara, México, 1990.
- LEVY, Eduardo, *"Superación - Micro-hombres y Macro-hombres"*, Ed. Centro Gráfico, Guadalajara, México, 1990.
- LEVY, Eduardo, *"Psicología Evolutiva"*, Ed. Centro Gráfico, Guadalajara, México, 1985.
- POWELL, John, *"Why am I afraid to tell you who I am"*, Tabor Publishings, Allen Tx., U.S.A., 1969.
- POWELL; John and Loretta Brady, *"Will the real me please stand up"*, Tabor Publishings, Allen, TX. U.S.A., 1978.
- FAGOTHY, Austin *"Ética. Teoría y Aplicación"*, Interamericana, México, 1984.
- PIEPER, Josef, *"Las Virtudes Fundamentales"*, Herder, Madrid, 1980.
- SAINT-EXUPERY, Antoine De, *"El Principito"*, Enrique Saenz Editores, S. A. Unigraf, Fuenlabrada, Madrid, 1982.
- ANDERSON, Hans Christian, *"Cuentos"*, Ed. Noguer, S.A. Barcelona, Madrid, México, 1963.
- ALLAER, CARNOIS Y OTROS, *"La Adolescencia"*, Ed. Herder, Barcelona, España, 1978.
- CUSTER, Dan, *"La Mente en las Relaciones Humanas"*, Cia. Ed. Continental, S. A., México, 1989.
- ROGERS, Carl, *"El Proceso de convertirse en Persona"*, Ed. Paidós, México.



OTERO, Herminio, *"La vida de los jóvenes"*, Materiales para trabajar en grupo, Editorial C.C.S., Madrid, España, 1979.

SANCHEZ SANCHEZ, Antonio, *"La Vida de los Grupos"*, Fundamentación y Metodología de la Animación Grupal, 1986.

SATIR, Virginia, *"Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar"*, Ed. Pax, México, 1989.

PLIEGO, María, *"Valores y Auto-Educación"*, Ed. de Revistas, S. A. de C. V., México, 1989.

ORTIZ, Antonio José, *"Conquista y Vive tu Juventud"*, Ed. Paulinas, Bogotá, Colombia, 1988.

PEARSON, G. H. J., *"La Adolescencia y el conflicto de las Generaciones"*, Ed. Siglo XX, Buenos Aires, Argentina, 1973.

BARKER GARY y CARVAJAL JOSE, *"Cómo Planear mi Vida"*, ICAF, CPO, Washington, 1990.

## *Antecedentes*

**ASUME**, Asociación de Superación por México, es una asociación civil que nació en 1980 como consecuencia de la inquietud de un grupo de mexicanos que queríamos hacer algo por México.

Reflexionando, por un lado, hacia dónde y bajo qué bases y programa lo haríamos, veíamos que el simplemente optar por una ayuda de cualquier tipo sin acompañarla de un profundo cambio de actitud hacia la superación personal, familiar y social, que todos sin excepción necesitamos, no aportaría un crecimiento ni a quien la recibiera ni a quien la diera.

Por otro lado sentíamos que México, a pesar de carencias y crisis, es un país que, sin lugar a dudas, va a grandes pasos al desarrollo. Basta con comparar lo que era esta nación hace 40 años y cuestionarnos sobre los porcentajes de población que contaban con servicios de salud o de educación, de oportunidades de movilidad social, de vivienda e incluso de recreo, sin perder de vista la anulación que de todo esfuerzo efectúa habitualmente el crecimiento demográfico acelerado; el cual, sin embargo, no aniquiló los nuestros: hoy la mayoría de nuestros niños tienen acceso a la primaria, la mayoría de la población tiene acceso a servicios de salud, a protección laboral, etc. Mientras que otros países que estaban en ese momento como nosotros siguen prácticamente como eran entonces; sin la infraestructura: planta productiva, educativa, clase media, que aunque carece de la calidad de vida adecuada, tarea que nos toca a nosotros como generación realizar, nos da ya la pauta hacia el camino del progreso.

Si verdaderamente estábamos en lo correcto en cuanto a nuestro juicio sobre el progreso de México, dado no sólo por el gobierno, sino por maestros, campesinos, empresarios y la población en general, debíamos entonces volver nuestra mirada hacia esos países que han llegado ya a donde nosotros queremos llegar y analizar si lo que han logrado es lo que queremos para México.

Estas naciones supra desarrolladas: Estados Unidos, Suecia, Japón, con sus necesidades básicas solucionadas: trabajo, salud, educación, supuestamente tendrían que tener poblaciones con gran nivel de desarrollo de sus potencialidades a nivel humano, equilibradas y felices; sin embargo, una gran mayoría reportan un índice cada vez más elevado de criminalidad, de suicidio, de pérdida del sentido de la vida, de la familia, del valor de la persona, del patriotismo, además de una significativa proliferación de problemas de alcoholismo, drogadicción y suicidios aún en menores. Poblaciones que necesitan ayuda psiquiátrica cada vez en mayor grado y en mayor cantidad. Es decir, poblaciones enfermas emocionalmente.<sup>1</sup>

¿Qué pasó?, nos preguntábamos, y a la conclusión que llegamos fue que estos países dieron un énfasis prioritario y exclusivo al desarrollo científico y tecnológico y de bienestar material de sus pueblos y se olvidaron de preocuparse por el desarrollo humano de su gente. Y es, en última instancia, la grandeza o las carencias de los individuos lo que da la configuración a una familia, institución o país.

<sup>1</sup> *Nation of strangers*, Vance Packard

¿Cómo se llegó a este desequilibrio? Pensamos que en los años 40 se desarrollan vertiginosamente adelantos maravillosos en el área de la ciencia y la tecnología, reflejándose en un bienestar material, mejoramiento de la salud y un confort de vida que jamás se soñó posible. Es así que el hombre de los 50s tomó este valor como el exclusivo y primordial y lo puso por encima de todos sus otros valores: honestidad, responsabilidad, lealtad, creando así un mundo eminentemente materialista y consumista. (Es decir, si para mí ese valor es el supremo, ya puedo robar, pues la honestidad como valor está por debajo de mi bienestar material y ya puedo ser desleal, egoísta, porque todo está en función de mi bienestar material). Mientras el hombre no sitúe este aspecto en su justa dimensión no estará preparado para recibir y asimilar el progreso con la solidez de un ser humano cada vez más desarrollado y lo enajenará, en lugar de enriquecerlo, como ha pasado ya en otros países.

### *Objetivo general*

Es por todo este panorama que nos decidimos por enfocar nuestros esfuerzos a una campaña a nivel nacional, llevada a todos los sectores, edades, ideologías, religiones y grupos, con la ilusión de que los mexicanos acojamos el desarrollo con tanto conocimiento de nosotros mismos, con tal deseo de ser cada vez mejores, con tanta responsabilidad, autovaloración, alegría profunda y amor a nuestra patria que seamos capaces de ser para el mundo la nación, que hoy busca como modelo, que sabe conjuntar, en su histórico caminar, el desarrollo científico y tecnológico con el desarrollo humano de su pueblo.

### *Objetivo específico*

Nuestro programa ASUME tiene como meta el cambio del individuo, más allá del cambio de las estructuras pues, si éste no cambia, ya pueden darse diferentes formas de organización y estructuras familiares, laborales, nacionales que todo volverá a caer en los mismos defectos o patrones de conducta no deseados. Pero, si es él quien cambia, entonces se reflejará en las estructuras que serán más justas, más honestas, más verdadera e integralmente desarrolladas, llámese familia, institución o país.

Será el cambio de la sociedad a través del cambio del hombre, con base en su superación personal y desarrollo humano, conseguidos como consecuencia de la búsqueda de un crecimiento constante y sistemáticamente programado, en 8 aspectos fundamentales de la persona:

#### **1. FISICO**

El tender a un mejor cuidado del organismo dando importancia a la salud, nutrición, ejercicio. Cuidando nuestro cuerpo como una máquina que se deteriora si no le damos un buen mantenimiento.

#### **2. ECONOMICO**

El tratar de mejorar económicamente recordando que no es: "tanto tienes tanto vales" sino "tanto eres tanto vales". Ver el trabajo como factor de crecimiento personal, aportación a la sociedad y disfrute personal sin importar nuestro tipo de actividad.

### **3. ESTETICO**

En tres sentidos:

- a) en la persona misma: una buena autoimagen incide en una adecuada autoestima y ello en un mayor equilibrio personal. "Si no me gusto no me acepto".
- b) en el medio ambiente material que nos rodea: casa, oficina, escuela. Sin tener que ver con carencias económicas sino con el orden, la limpieza y los detalles. (Si no tengo para comprar un librero, forro cajas de cartón con un papel que me guste y lo hago).
- c) en el medio ambiente natural: saber disfrutar con la belleza de la naturaleza, saber cuidarla y ser capaz de recrearse en ella; quien lo logra no tiene límite a su gozo personal pues un bello atardecer o una flor están al alcance de todos y su variedad no tiene igual.

### **4. AFECTIVO**

Tender a una mayor madurez afectiva dándonos cuenta de que muchos problemas de irresponsabilidad, de insatisfacción, de ineficiencia y de frustración se originan porque en nuestra conducta cotidiana domina más la emoción sobre la razón: damos un castigo a un alumno o hijo cuando estamos de mal humor y no cuando él necesita el regaño; trabajamos responsablemente cuando estamos de buen humor y mal si nos sentimos tristes; concedemos la razón a quien nos simpatiza independientemente de sus argumentos.

Lograr que en nuestra conducta diaria haya un equilibrio entre la razón y la emoción.

### **5. INTELLECTUAL**

Tratar de aprender siempre más pero con un afán no sólo informativo sino también formativo.

En la sociedad actual ha sucedido con este aspecto lo que con el económico. Así como se dice "tanto tienes tanto vales", también se afirma "tanto sabes, tanto vales" pero no se entiende por ello más que un cúmulo cada vez mayor y mayor de datos asimilados, sin procesarlos y sin adoptarlos selectiva y personalmente sino simplemente como por llenar un almacén interno.

Que sepamos esforzarnos en aprender para ser cada vez mejores como personas y para aportar más y de mejor manera a nuestra sociedad.

Saber que se puede aprender de 3 cosas:

- a) de los libros: tanto de un cuento como de un tema de filosofía, siempre y cuando nos cuestionemos sobre ello con la inquietud anteriormente descrita. Por ejemplo si leemos una biografía de Benito Juárez, saber dónde nació, qué hizo, pero si además nos preguntamos ¿qué me gusta de esta personalidad para copiar en mí, cuáles de sus cualidades y omitir cuáles de sus defectos para ser así una mejor persona, trabajadora y ciudadana? Entonces sí sería una información y formación completa.

b) se aprende también de las personas que pasan por nuestro diario vivir.

Nadie es completo en cuanto a cualidades y conocimientos, por lo tanto, todas las personas tienen algo que nosotros podemos aprender. Sea un niño, un campesino, un filósofo.

El secreto está en buscar en el contacto con cada uno ¿qué puedo aprender yo de él para ser mejor y aportar más a mi sociedad?.

c) se aprende también de las circunstancias de la vida. Lo bueno o lo malo nos trae lecciones, pero debemos estar alertas para sacar el máximo de ellas y no vivir vegetando y de manera superficial.

También en el aspecto intelectual debemos estar conscientes de la especialización que trae consigo el progreso. Cuando más se desarrollan los países más se especializan y así: los ingenieros no leen más que libros de ingeniería, sus amigos son ingenieros, las conferencias a las que asisten son sobre ingeniería. Y lo mismo pasa con los médicos, los técnicos, etc., volviéndose nuestros horizontes muy estrechos. Es importante ampliar nuestros campos de conocimiento aunque sea teniendo simplemente nociones de varios temas diversos. De esta forma tendremos una capacidad de disfrutar cada vez mayor y una riqueza interna cada vez más grande.

Todo ello aunado a un mayor criterio personal que nos permita cuestionarnos: esta idea me convence o no, ¿por qué?, ¿cuáles son sus pros y cuáles sus contras?; esta persona me gusta pero, ¿sé aceptarla tomando conciencia de sus defectos y cualidades?; esta película, este libro, etc., etc. Pues, a veces, funcionamos con el sistema de borrón y cuenta nueva sin tomar en cuenta que la perfección no existe ni en las familias, ni en los programas, ni en las ideas. Por ello necesitamos este criterio maduro, serio, positivo, inteligente y más que nada personal, de quien sabe valorar poniendo en una balanza los aspectos positivos y negativos para la formación de sus criterios y para solucionar lo solucionable y convivir sabiamente con lo que no lo es.

## 6. SOCIAL

Nuestra familia es una sociedad, nuestro lugar de trabajo, nuestro país, nuestro mundo. Y cabría aquí preguntarnos ¿cuál es nuestra participación en la sociedad en que vivimos?, ¿la del niño que no sabe participar más que quejándose de lo que le parece que está mal y achacándolo a otras figuras de autoridad: sus padres, sus maestros, más tarde sus jefes o su gobierno. O sabemos frente a ellas preguntarnos seria y maduramente ¿qué puedo hacer yo para que mi familia sea más integrada, para que mi institución sea más eficiente, para que mi país mejore día a día?.

Nosotros no podemos cambiar a los demás pero si cada uno de nosotros lucha por ser mejor y corregir lo que está en sus manos, maestros, médicos, gobernantes, estudiantes, trabajadores, empresarios, compañeros, etc.; las sociedades van cambiando aunque sólo sean unos pocos los involucrados en esta lucha.

Haz la prueba cambiando consistente y convencidamente tú, teniendo una postura esperanzada, positiva y realista en este y por este precioso país en el que tenemos la suerte de vivir y hacia el cual tenemos que retomar nuestra esperanza, pues, así como en la vida personal, cuando hay una fuerte crisis sentimos que nada de lo que hemos hecho ha valido la pena y que todo está mal, pasa también con los países, y el nuestro ha pasado por una crisis muy larga y fuerte y tenemos que

aprender a ver lo valioso que también hemos hecho durante todos estos años para recobrar nuestra autoestima como nación; pues un pueblo sin ella es fácil presa del desaliento y la derrota.

## **7. MORAL**

Quisiéramos a través del programa llegar a una verdadera renovación moral. Sin embargo, nos damos cuenta que lo que sucede en este sentido es que, desde niños se nos enseñó a vivir una moral por "coerción" y no por convicción y esta moral no motiva. El niño se porta bien porque si no lo castigan sus padres, el joven estudia porque si no, lo reprueban sus maestros, en el trabajo nos comportamos bien porque si no es así, nuestros jefes nos corren y como ciudadanos porque el gobierno nos mete a la cárcel.

¿Cómo podemos llegar a vivir la moral por convicción?

Lo que nos ha llevado a nosotros, y a las miles de gentes que han participado en el programa ASUME, a tener un cambio profundo de actitud en este sentido, es el darnos cuenta de que todo lo que hacemos, todos nuestros actos como seres humanos, llevan siempre el deseo de la búsqueda de la felicidad profunda, que es distinto a estar simplemente contento o divertido. Todo lo hacemos buscando un fin feliz, aunque sea a través de esfuerzos y sacrificios. Es decir, alguien puede hacer grandes esfuerzos porque su familia sea integrada, pero el fin es feliz, o serios los sacrificios por trabajar mejor pero el fin es un fin feliz, sea de satisfacción personal o de mejoramiento del nivel de vida y, como éstos, muchos otros ejemplos.

Lo importante es hacernos conscientes de que no se da la felicidad profunda sin la paz interior en la persona. Si yo robo, tal vez nadie me descubre pero yo esta noche no duermo igual de tranquilo. Y si yo cumplí mediocrementemente con mi trabajo, esta labor no me trae la satisfacción interna del deber cumplido a conciencia y, por tanto, no estaré en completa paz y satisfacción interior conmigo mismo. Y si abandoné a mis padres porque eran ya enfermos y viejos, tal vez yo viva más cómodo, pero no viviré con profunda paz interior. Al igual que cuando como estudiante saco una calificación que no me llena porque fue producto de copiar. Y es todo esto: una mentira, una deslealtad, una irresponsabilidad, un robo lo que a la larga provoca un cierto tipo de neurosis.

Al darnos cuenta de ello entonces sí tenderemos a vivir una moral por convicción pensando ya no en la recompensa, en el estímulo económico, en el reconocimiento público, si no en una satisfacción muy honda y consistente.

Visto así, qué más me da que mis alumnos o mis pacientes o mis jefes o mis gobernantes o mis obreros se olviden de mi actitud entregada y honesta, si yo se que, por mi esfuerzo, estas personas que dependen de mí y de mi trabajo, el día de mañana serán mejores padres, hijos, trabajadores y ciudadanos.

## **8. ESPIRITUAL**

- a) Tender a metas más altas. Tener metas de ser mejores personas que luchan por quitarse algún defecto y usan mejor sus cualidades desarrollándolas y poniéndolas al beneficio de los demás.
- b) Tener ideales y luchar por ellos: por que nuestra familia sea mejor, nuestro país, nuestro mundo y comprometernos con ellos.

- c) Que nuestras convicciones a nivel político, religioso, ideológico sean aquilatadas maduramente para poder comprometernos con ellas a nivel adulto. Sabiendo que, aunque nada nos puede llenar al 100% pues no hay perfección en esta vida y siempre habrá cosas secundarias que no me gusten, que lo esencial, si puede hacerlo. Y esto es lo importante, analizar y aceptar.

Saber que así como no podemos solucionar problemas de álgebra sin haber pasado por suma y resta de primaria, lo mismo pasa con nuestras convicciones. Tanto católicos, como judíos, como socialistas o marxistas, crecemos con verdades que nos cuestionamos al llegar a la madurez para tomar, normalmente, alguno de estos tres caminos:

- o dejarlo todo por las dudas
- o aceptarlo todo sin ver las dudas
- o, tomando la duda, estudiar nuestras convicciones a fondo para tomarlas ya con una actitud más leal y comprometida.

### *Metodología*

Y basándonos en estos 8 aspectos proponemos una lucha ordenada que será la que nos lleve a una superación individual, a una superación familiar, laboral y nacional, que hará de nuestro país el EXTRAORDINARIO país que ya es pero que puede ser cada día en mayor y mayor grado.

El mecanismo que seguimos para llevar este programa a otros grupos e instituciones, empresas, hospitales, reclusorios, etc., es el "piramidal". Es decir, capacitamos núcleos dentro de ellas y son estos mismos los que dan el programa de temarios semanales aportados por **ASUME**, internamente, aunándolos a sus temarios de capacitación y enriqueciéndolos con el cambio de actitud de quienes lo imparten y ya tomaron el seminario de motivación y capacitación que con esta finalidad se lleva a cabo.

Parte de nuestro material de trabajo es el que ahora ofrecemos al **DIF** (aunque está a disposición de otros grupos que nos lo soliciten), por ser ésta una de nuestras grandes y aportadoras instituciones en México, la cual siempre nos ha sorprendido por sus inquietudes nuevas de servicio, seriedad en sus programas y participación responsable con otras agrupaciones.

Fue por ello y por el gran interés en dar un programa de valores humanos a los jóvenes mexicanos que manifestó la Sra. Cecilia Occelli de Salinas de Gortari, que nos dimos a la tarea de diseñar este nuevo temario exclusivo para adolescentes de 12 a 19 años.

### *Resultados*

Se reportan ya los mismos cambios de actitud que hemos detectado con otros materiales empleados:

1. Mayor autovaloración personal y el desarrollo de potencialidades que lo acompañan.
2. Mejoramiento de las relaciones interpersonales.
3. Visión del trabajo como factor de crecimiento personal, arraigo, aportación social y satisfacción interna.

#### 4. Mayor amor a México.

Quienes integramos esta **Asociación de Superación por México**, le damos las gracias a la Sra. Cecilia Occelli de Salinas de Gortari, pues a través de su inquietud, ha permitido que estos ideales de lucha por ser mejores cada día, lleguen hoy a un gran número de muchachos mexicanos a través de este programa.

Así, trabajamos por lograr el país que conjunte el desarrollo científico y tecnológico con el desarrollo humano de sus hombres.

Que esta revolución de trabajo, honestidad, alegría y responsabilidad sea nuestra aportación personal a este nuestro gran país **MEXICO**.



Frecuentemente nos sucede, que al ver a una persona ya muy mayor, nos cuesta imaginarla niña o adolescente y frente a ella sentimos que nació y creció naturalmente, como por inercia, sin grandes problemas de crisis de desarrollo, sin tener que decidir el camino a cada paso, sin necesidad de adecuarse, a veces dolorosamente, para dar respuesta sólida y efectiva a las carencias que a su alrededor se presentaban y nos cuesta, también, imaginar su alegría desbordante frente a cada logro conseguido pues pensamos que ellos fueron, cuando los hubo, dados con la ley del mínimo esfuerzo y casi automáticamente.

Y sentimos que este "viejo" es así, sin hacer la menor retrospectiva sobre su vida por nuestra parte.

Esto que nos sucede con las personas, nos sucede también cuando posamos nuestra mirada o disfrutamos de los servicios que nos brindan nuestras instituciones "ya maduras".

Una de estas instituciones en que al contemplarla y aprovecharla nos olvidamos o no nos interesamos en su proceso inquieto y difícil de maduración para cumplir con sus objetivos y programas que representan un enorme esfuerzo dado el crecimiento demográfico de nuestro país, es precisamente, el DIF.

Es por esto, que éste será un intento muy sencillo por acercarnos a conocerlo un poco más. ¿Por qué nació? ¿A qué carencias quiso dar soluciones? ¿Qué proyectos estudió y puso en práctica? ¿Cuáles de sus metas ha logrado alcanzar y cuáles ha tenido que reconocer como inalcanzables? y ¿Qué programas ofrece hoy para beneficio nuestro y de nuestras familias?.

## *¿Por qué nació el DIF?*

Aunque en el México de los años cuarenta ya estaba creado y comenzaba a funcionar el Seguro Social, sólo cubría las necesidades de salud básicas del trabajador pero no las de su familia, pues su capacidad todavía era muy precaria. Con ello, un sector de la población, la niñez, quedaba sin ayuda y uno de los problemas más graves que se presentaban era la desnutrición. Fue así que se creó el DIF para atenderlos.

Su primer proyecto, con la Sra. López Mateos, consistió en dar desayunos escolares; casi todos los pequeños se presentaban a sus escuelas con el estómago vacío. En ese desayuno se puso especial atención en el aspecto nutritivo y en que su distribución abarcara a una gran mayoría.

Otro de los proyectos que surgió para dar respuesta a una necesidad que acompaña al progreso de un país, fue el que al comenzar a integrar a la mujer a la fuerza laboral mexicana, ella se veía ante el problema de no tener con quién dejar a sus hijos; por lo cual, el DIF se dio a la tarea de crear las **guarderías**, con un estudio cuidadoso y cada vez más dedicada capacitación del personal que las atiende, con el fin de que estos pequeños no sólo estuvieran cuidados sino favorecer su desarrollo durante su estancia, proporcionándoles además los alimentos necesarios para tranquilidad y desahogo de la madre trabajadora.

Más tarde se vio la necesidad de atender a los ancianos que estaban solos y abandonados y para ellos se crearon los **asilos**, en donde se trata de darles, además de un techo, un programa de ejercicios adecuados a su edad, clases y terapia ocupacional. Este programa se abrió a la población y la gente mayor, aunque no esté en estos centros, puede beneficiarse de sus servicios.

Otro de los campos importantes que atender, era la cantidad de adultos y niños indigentes que pasaban la noche en las calles, por no tener un hogar. Se crearon entonces los **albergues** para cubrir esta necesidad.

Hace algunos años, ante la incapacidad alimentaria del país en ese tiempo, se implementó un programa de **huertos familiares** en el cual se proporcionaban, a quien lo solicitara, semillas, fertilizantes y entrenamiento para cultivarlos en su casa y poder así tener una alimentación mejor.

Otro proyecto interesante es el de **apoyo a minusválidos** que cuenta con terapias físicas y mentales y en donde se proporcionan incluso prótesis para rehabilitación.

Y con los **centros de comunidad** en donde se dan clases de tejido, inglés, cocina, gimnasia, etc.

En estos momentos está naciendo el de **microempresas** que tiende a favorecer el auto empleo.

Se cuenta con otros muchos programas que recomendamos conocer para disfrutar así de sus servicios.

Cada una de las esposas de los presidentes, se ha dado a la tarea de impulsar un proyecto nuevo, que repercuta en una mayor ayuda a la población a través de la institución.

Y es así como la Sra. Cecilia Occelli de Salinas de Gortari, viendo que el **DIF** tiene ya programas para niños, madres de familia y ancianos, así como para minusválidos, detectó la necesidad de hacer un programa dirigido a jóvenes de 12 a 19 años, que representan una parte muy importante de la población y de cuya orientación, estímulo, creatividad, afán de superación e incluso sana diversión, depende el futuro de nuestro país.

Contribuir a la formación de un pueblo sólido, con constantes deseos de superación y con una mayor preparación, no solamente académica, sino también a nivel de valores humanos es el objetivo de **Programa DIA** (Desarrollo Integral del Adolescente).

Tenemos el honor de haber colaborado con el **DIF** en el desarrollo de esta fase del programa, que cubre el área de superación humana y que ahora ponemos a la disposición de este país al cual servimos y del cual nos sentimos profundamente orgullosos, dando así un paso más por el engrandecimiento de **México**.

