


a	d	o	l	e	s	c	e	n	t	e
a	d	o	l	e	s	c	e	n	t	
a	d	o	l	e	s	c	e	n		
a	d	o	l	e	s	c	e			
a	d	o	l	e	s	c				
a	d	o	l	e	s					
a	d	o	l	e						
a	d	o	l							
a	d	o								
a	d									
a										



DPDS

DIF

SUPERACION PERSONAL

Formación y superación de mi personalidad (16 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 más 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
1 QUE ES LA SUPERACION PERSONAL	5
2 COMO PUEDO ALCANZAR MI SUPERACION	7
3 CONOCERME A MI MISMO Base de la Superación	11
4 CONOCIMIENTO DE MI MISMO ¿Cómo creen los demás que soy?	13
5 CONOCIMIENTO DE SI MISMO Base de la superación	17
6 LOS OCHO ASPECTOS DE LA SUPERACION	19
7 EL ASPECTO FISICO	21
8 ASPECTO FISICO Sexualidad	23
9 EL ASPECTO ESTETICO	27
10 ASPECTO ESTETICO Mi apariencia personal	31

11	ASPECTO AFECTIVO Mis emociones y mis sentimientos (1a. parte)	35
12	ASPECTO AFECTIVO Mis emociones y mis sentimientos (2a. parte)	39
13	ASPECTO AFECTIVO Actitudes positivas, optimismo y buen humor	43
14	EL ASPECTO INTELECTUAL	45
15	ASPECTO INTELECTUAL Espíritu crítico y capacidad de análisis	49
16	ASPECTO SOCIAL Mi relación con los demás	51
17	ASPECTO SOCIAL Tendencia gregaria y tendencia individualista	53
18	ASPECTO SOCIAL Relación profunda con los demás	57
19	ASPECTO SOCIAL Generosidad, lealtad y respeto	59
20	ASPECTO SOCIAL Los distintos roles	61
21	ASPECTO CREATIVO	63

22	ASPECTO CREATIVO El Trabajo	65
23	ASPECTO MORAL Los valores humanos	67
24	ASPECTO MORAL La honestidad	69
25	ASPECTO ESPIRITUAL Sentido de la Trascendencia	71
26	EDUCACION DE MI VOLUNTAD	73
27	MIS METAS	75
28	PLAN DE VIDA	79
29	CONCLUSION	83
	BIBLIOGRAFIA	85
	ASUME	87
	DIF	95

INTRODUCCION

Este curso de Conocimiento de Sí Mismo, tiene como objetivo principal el ayudar a los jóvenes de 16 años a conocer más sobre sí mismos, así como a formar y desarrollar su persona de manera armónica a través de un esquema teórico y práctico de los ocho aspectos de la personalidad.

Creemos importante describir en esta introducción, en forma muy breve, cuáles son las inquietudes, dudas y características de los jóvenes de 16 años, para que, con esta información, el maestro o coordinador obtenga el máximo de provecho de este manual.

A) A esta edad se le llama "el año de la persona", pues el interés de los jóvenes está centrado en la propia personalidad. Buscan y necesitan comprenderse, autovalorarse y autorrealizarse. Les interesa conocerse con sus capacidades y limitaciones, y comienzan a querer saber cuál es su papel en la vida.

B) El mismo interés por su yo, aunado a una capacidad crítica los lleva a ver lo negativo más que lo positivo de ellos mismos. Es por ello que necesitan ante todo construir una imagen adecuada de sí mismos. En este curso se les presentan sugerencias para desarrollar su autoestima.

C) Los jóvenes, a esta edad, buscan ideales por los cuales luchar. No sólo quieren comprenderse y estimarse, sino también autorrealizarse. Están inquietos por no caer en la mediocridad y quieren lograr que su vida sea productiva y feliz. Es un momento ideal para formar en los jóvenes el sentido comunitario, el verdadero sentido del trabajo y el sentido cívico y patriota.

D) Comienza a interesarles el establecer en su vida principios fundamentales y buscan convicción y coherencia tanto en ellos mismos como en los demás.

E) Crece en los jóvenes la capacidad de análisis y síntesis. Necesitan explicaciones convincentes, profundizar, buscar causas. La persona que los convence les produce respeto. Es por eso que el dogmatismo, impuesto sólo por autoridad, les hace rebelarse.

F) Nuevamente la amistad y el amor juegan un papel predominante en la vida del joven, por lo que es importante reforzar los valores necesarios para la convivencia en un sentido más profundo: la generosidad, lealtad y respeto por la dignidad humana.

G) Tengamos presente que en toda la etapa de la adolescencia se acentúan las contradicciones. En ocasiones las reflexiones y conclusiones de los jóvenes son sumamente maduras y en cambio muchas de sus actitudes son infantiles. Sus estados emocionales son sumamente cambiantes y pasan del entusiasmo a la depresión con suma facilidad. Aparentan una gran apatía cuando más necesitados están de atención personal.

Por último, sugerimos al coordinador de los cursos que tenga muy presente a los líderes naturales del grupo, que se manifiestan claramente en estos años de la adolescencia. Como ya lo mencionamos, esta edad es sumamente idealista y si los jóvenes con capacidad de liderazgo no encuentran ideales positivos por los cuales luchar, buscarán y encontrarán su línea de comportamiento en formas negativas de pensamiento y acción.

PIRAMIDE DE LA SUPERACION

ASPECTO ESPIRITUAL:

Grandes ideales hacia mí mismo, hacia mi comunidad, hacia mi país.

ASPECTO MORAL:

Honestidad. Justicia. Integridad.

ASPECTO CREATIVO:

Trabajo. Recreación. Actividades artísticas y comunitarias.

ASPECTO SOCIAL:

Respeto. Lealtad. Generosidad.

ASPECTO INTELLECTUAL:

Observar. Razonar. Memorizar.

ASPECTO AFECTIVO:

Cambiar la emoción negativa. Ver el lado positivo de las cosas.

ASPECTO ESTETICO:

Orden. Arreglo Personal. Cuidado de la naturaleza.

ASPECTO FISICO:

Dieta balanceada. Ejercicio. Higiene personal.

NOTA:

Se sugiere elaborar un cartelón que contenga los títulos (aspectos) de la pirámide de la superación. Al llegar al tema que trate cada aspecto, éste se llenará al iniciar la reunión.

QUE ES LA SUPERACION PERSONAL

1

OBJETIVO

Que los adolescentes comprendan lo que significa superación personal y se motiven a mejorar día con día.

INTRODUCCION

En este curso vamos a analizar el esquema de los ocho aspectos que conforman la personalidad del ser humano y a estudiar cuales son las posibilidades de optimizar cada uno de ellos.

DESARROLLO DEL TEMA

Superación personal. Me parece que has oído esta idea ya muchas veces, aunque quizás en forma un poco vaga. Para hablar de superación personal, debemos partir de la base de que el hombre, de cualquier edad, es una persona inacabada. Posee una serie de cualidades y defectos y una personalidad propia y única, que necesita irse definiendo y mejorando día con día.

Para ver esto con más claridad, pensemos en cómo somos hoy cómo queremos ser dentro de diez años. ¿Iguales?, ¿mejores? o ¿peores?

Parece que todos estamos de acuerdo en que queremos, en un futuro, ser mejores de lo que ahora somos. Y es por eso que la superación es para todos. Queremos progresar y mejorar, sin importar qué tan jóvenes o viejos seamos, qué tan fuertes o débiles, si tenemos una profesión o no la tenemos, si hemos estudiado o no lo hemos hecho.

Todos, absolutamente todos, podemos ser mañana mejores que hoy si nos lo proponemos.

Vamos entonces a definir lo que es superación personal. ¿Qué significa superarme?

Superarme es mejorar, es crecer, es desarrollar mis cualidades y habilidades y corregir mis defectos. Es ser cada año mejor persona, mejor amigo, mejor hijo. En una palabra, es buscar continuamente ser un hombre mejor.

Antes de continuar, quiero hacerles una pregunta, con el fin de tener muy claro lo que es superación personal y lo que no lo es.

¿Ustedes creen que la superación personal sirve para que los demás vean lo "importante" que yo soy? o bien ¿Para ser yo más famoso que mis compañeros? (permitir a los alumnos dar su opinión, y después dirigirlos hacia la respuesta correcta).

NO, la superación real no es ninguna de estas dos cosas.

Cuando mejoro sólo para que me vean los demás, no avanzo realmente sino sólo por fuera. Estoy creando una máscara que no es la realidad y que, además, no es duradera.

Y superarse tampoco es una competencia con los demás. Superarse NO es llegar a ser tan famoso o tan admirado como Fulano..., ni más rico, más culto o más popular que Zutano. Esta com-

petencia, lo único que logra es dejarnos siempre insatisfechos o bien nos convierte en unos "presumidos".

La superación es para mejorar. yo mismo, sobre mis propias cualidades y defectos.

Otra característica de la superación es que no tiene límites. Es por eso que decimos que es continua, porque nunca llegaremos a ser tan perfec-

tos como para ya no tener necesidad de superarnos. Aunque tengamos 80 años, habrá algo que podamos mejorar.

Por último recordemos que hay épocas en que nuestro avance es mayor que en otras, pero lo importante es no detenernos. Hay un dicho muy sabio que dice que "lo que no avanza da marcha atrás"; ni siquiera se estanca.

DINAMICA

Dividir al grupo en equipos de 5 o 6 personas. Repartir el material a cada equipo: 1 cartulina, tijeras, revistas, pegamento. Pedir a los participantes que ilustren en un cartelón, por medio de recortes, palabras y dibujos: "Qué es la superación y cuáles son sus características".

Al finalizar, un miembro de cada equipo explicará su cartelón a todo el grupo. (Si es posible, dejar los cartelones pegados en el salón de clases)

RESUMEN

El hombre es un ser inacabado. De él depende mejorar, estancarse o retroceder.

- Superación es: mejorar, desarrollar nuestras cualidades y potencialidades y corregir nuestros defectos.
 - La superación personal no es una competencia. Va de dentro hacia afuera.
 - La superación es continua y sin límites.
-

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana analizaremos a solas, si buscamos ser mejores en la vida o queremos llevar una vida de mediocridad.

COMO PUEDO ALCANZAR MI SUPERACION

2

OBJETIVO

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

INTRODUCCION

La reunión pasada analizamos juntos lo que es la superación personal y cuáles son sus características (Pedir a un participante que exponga el resumen de la reunión anterior). Revisar el propósito práctico.

DESARROLLO DEL TEMA

La superación, como decíamos la reunión pasada, 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 qué 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; 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 contamos, 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 doctor, sin recordar que cada vez que vemos a alguien herido, nos desmayamos.

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, aún cuando teníamos bastante clara nuestra meta, nunca concretamos los pasos a seguir. ¡Concretar! Sólo los objetivos concretos a corto plazo, 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 un 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 determinado 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. Sólo una cosa quisiera recordarles antes de terminar. 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 corrillos de 5 o 6 personas y pedirles que desarrollen un ejemplo de 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.

CONOCERME A MI MISMO

Base de la Superación

3

OBJETIVO

- a) Que los jóvenes identifiquen cuáles son sus cualidades y cuáles sus defectos.
- b) Desarrollar la autoestima en los jóvenes, promoviendo el conocimiento de sus cualidades.

INTRODUCCION

La reunión pasada analizamos la necesidad de hacer un plan de superación y en qué consiste este plan. (Pedir a un alumno que explique brevemente las ventajas de hacerlo y a otro, que enumere los cinco puntos básicos del plan).

DESARROLLO DEL TEMA

Hoy vamos a profundizar en el primer paso del plan de superación: EL CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS. Conoceremos como realmente somos será, como dijimos la reunión pasada, la

base de cualquier intento de superarnos. Comencemos por conocer cuáles son nuestras cualidades y nuestros defectos.

DINAMICA

Pedir a los participantes que, en una hoja, escriban cinco de sus cualidades y cinco de sus defectos. (No poner nombre en el papel) (Cinco minutos).

DESARROLLO DEL TEMA (Cont.)

¿Qué fue más difícil? ¿Encontrar sus cualidades o sus defectos?

Tenemos tendencia a ver aumentados nuestros defectos y disminuidas nuestras cualidades. Nos llegamos a considerar poco inteligentes, feos, no muy agradables, etc. Creemos que somos los únicos que tenemos tantos defectos. Nos gusta compararnos con nuestros amigos y vemos en ellos mil cualidades y en nosotros mil deficiencias. Lo curio-

so e interesante es que a los demás les sucede exactamente lo mismo. Esta actitud, aún cuando es muy común, tiene consecuencias muy negativas.

El quererse a sí mismo, el saber que somos personas únicas e irrepetibles nos llevará cada día a ser mejores, más productivos y más felices.

Toda nuestra actuación en la vida depende, en gran medida, de lo que pensemos de nosotros mismos.

Cuando nos dedicamos por falsa modestia a minimizar nuestras cualidades y a engrandecer nuestros defectos, estamos recorriendo un camino muy peligroso. Estamos en el proceso de volvernos cada día más inseguros y de hacernos la vida menos agradable, tanto para nosotros, como para nuestros seres queridos.

Cuando éramos niños, la imagen que teníamos de nosotros mismos dependía, casi totalmente, de la opinión de nuestros padres y maestros. No teníamos mucha alternativa.

En cambio ahora, la imagen que tenemos de nosotros mismos depende, básicamente, de nuestra propia actitud. A partir de la adolescencia, el hombre comienza a llevar las riendas de su propia vida y a ser responsable de ella. De cada uno de nosotros depende tener una opinión realista y positiva de sí mismo. Ya no es válido decir, "es culpa de mi papá o de mi mamá el que yo sea así". No, ya no es tarea de nadie más, sino de cada uno de nosotros. Está en nuestras manos el querer fijarnos solamente en nuestros defectos, o al contrario, vernos como personas completas que tienen, como todas, muchas cualidades y también muchos aspectos que mejorar.

Quizás nos dé pena reconocer nuestras cualidades porque nos han enseñado a ser modestos. Pero recordemos que el reconocer nuestras cuali-

dades es muy distinto a sentirnos, por ello, superiores a los demás.

Sólo en la medida que tú estés contento contigo mismo dejarás de necesitar la continua aprobación de los demás. Es precisamente la seguridad en nosotros mismos lo que nos hará humildes y modestos.

Cada uno de nosotros tenemos habilidades muy diferentes y debemos estar orgullosos de ellas y utilizarlas en provecho de nuestra sociedad.

Por todo lo anterior, recordemos que todo hombre necesita quererse a sí mismo. Para ello es vital que, sin falsas modestias ni complejos exagerados, conozcamos con veracidad todo lo bueno que tenemos. Hagamos pues un esfuerzo continuo por encontrar esas cualidades que tenemos y que hasta ahora no creíamos importante reconocer.

Por lo que se refiere a nuestros defectos, conozcámoslos. Seamos realistas con ellos, pues como seres humanos que somos, los tenemos. Aceptémoslos y veámoslos no como un problema, sino como oportunidades para mejorar. Ese es el gran secreto, aceptar nuestras limitaciones y defectos, pero siempre buscando superarlos.

En cuanto a nuestras cualidades, hacernos cada día más conscientes de ellas.

RESUMEN

De la opinión que tengamos de nosotros mismos dependerá, en gran parte, nuestra actuación en la vida y nuestra felicidad.

De nosotros depende el formarnos una opinión realista y positiva de nosotros mismos. A partir de la adolescencia nuestra autoestima está en nuestras manos y no en la de los demás.

PROPOSITO PRACTICO

Hacer una lista de cinco de mis cualidades y tenerla en algún lugar donde fácilmente la vea. Cada mañana, durante esta semana, leeré la lista y me haré plenamente consciente de cada una de ellas.

CONOCIMIENTO DE MI MISMO

¿Cómo creen los demás que soy?

4

OBJETIVO

- Que los jóvenes comparen la percepción que tienen los demás de ellos con la propia imagen de sí mismos.
- Fomentar la autoestima en los jóvenes.

INTRODUCCION

El conocimiento profundo de sí mismos es, como decíamos, esencial para el crecimiento personal. La reunión pasada analizamos la necesidad de ser conscientes de nuestras cualidades y de nuestros defectos. Hoy vamos a ahondar aún más en el conocimiento de nosotros mismos, pero a través de saber cómo nos ven los demás.

DESARROLLO DEL TEMA

¿Cómo soy?

Esta es una pregunta que a todos nosotros nos interesa mucho. Tenemos una idea más o menos clara de lo que nos gusta y de lo que nos disgusta y también de cuáles son nuestras habilidades y cuáles nuestros defectos.

Sin embargo, para saber cómo somos realmente, es interesante saber cómo nos ven las demás personas con las que convivimos. ¿Tienen ellos la misma idea de mí, que la que tengo yo mismo?

Algunas veces la imagen que tenemos de nosotros, no es tan buena como la que tienen los demás. Aunque esto les resulta quizás difícil de creer. Vamos a explicar por qué.

Comencemos por recordar que a cada uno de nosotros, lo que más le interesa, es él mismo. O

sea, su propia persona. Analicemos nuestros pensamientos y veremos que pasamos mucho más tiempo cuestionando nuestra propia personalidad y actuación, que pensando en los demás.

Esto quiere decir que, generalmente, no somos con las otras personas tan críticos, como lo somos con nosotros mismos. Más bien, mucho menos.

Claro que siempre encontraremos a los típicos "criticones". Es importante que sepamos, que las personas que son muy críticas de los demás, son generalmente muy inseguras. Al criticar, lo único que buscan es ocultar sus propias inseguridades.

Estamos conscientes de cada uno de nuestros defectos; de cada una de nuestras equivocaciones, etc..., mientras que los demás, casi no se dan cuenta de ellos. Todo depende de la importancia que nosotros les demos.

Vamos a pensar un ejemplo. A todos nos ha pasado que amanecemos un día con granos en la cara. ¿Cuál es nuestra reacción? Primero, nos olvidamos de toda nuestra persona y nuestra total atención está centrada en los granitos. Los estudio, los veo de cerca y de lejos, no dejo de analizarlos y al mismo tiempo reniego por mi desgracia. Me siento verdaderamente horrible y estoy seguro de que todo el que me vea pensar "qué feo está Fulanito con esos granos tan horribles en la cara; mira que rojos están y qué grandes, y en medio de la frente..."

Y la realidad es totalmente otra. Mi amigo me ve y, si es que se fija en mis granitos, probablemente pensará en ellos no más de diez segundos.

Después, se pondrá a pensar en otras cosas, pues mis granitos, sólo me interesan a mí.

Sin embargo, si les doy demasiada importancia, es probable que los demás noten mis granos mucho más.

Qué bueno que conozcamos nuestros defectos y errores; es la única manera de mejorar y corregirlos. Pero no debemos magnificarlos ni estar excesivamente conscientes de ellos, pues acaban aplastando nuestra personalidad. Intentemos estar conscientes y dar más importancia a nuestras cualidades, pues generalmente son a ellas a las que olvidamos.

DINAMICA

"Entrevista acerca de mí".

Esta dinámica tiene dos partes; la primera se realizará aquí mismo en el salón de clases y la segunda, de tarea en la casa. (Esta última es totalmente voluntaria).

Dibujar el siguiente cuadro en el pizarrón y pedir a los participantes que lo copien en su cuaderno o en una hoja.

Dividir al grupo en pequeños equipos de 6. En el espacio que dice yo mismo, pedir que mencionen dos cosas que les gustan de ellos mismos. Después entrevistarán a cada una de las personas de su equipo y les pedirán que les digan dos cosas que les gustan de él. Las escribirán en cada cuadrado de la hoja. (10 minutos) (Pedir al grupo madurez y buena voluntad, para que ésta sea una dinámica que aumente la autoestima de todos los participantes, evitando a toda costa, herir los sentimientos de los demás).

Preguntar a todos al final, como conclusión, si les sorprendieron las cualidades que les dijeron sus compañeros. ¿Sabían que los demás opinaban eso de ellos? ¿Sabían ellos mismos que tenían esas cualidades?

CONCLUSION

1. ¿Qué se siente saber lo que a la gente le gusta de ti?
 2. ¿Te sorprendiste de conocer algunas cualidades que no sabías que tenías?
 3. ¿Te molestaste si nadie mencionó una cualidad que tú consideras importante?
 4. ¿Más de una persona mencionó la misma cualidad de ti?
 5. ¿Les dices fácilmente a las personas que te rodean, lo que te gusta de ellas?
-

RESUMEN

- Somos, a veces, muy críticos con nosotros mismos y esto nos puede volver inseguros.
- El ser muy críticos con los demás, también demuestra inseguridad, pues es un intento de que ellos no vean nuestros defectos. Las personas que se dedican a criticar a los demás, generalmente son muy inseguros, aunque hagan todo por ocultarlo.
- Yo puedo, y está en mis manos, el fortalecer la opinión de mí mismo. Un camino es prestando mucho más atención a mis cualidades. Esto redundará en ser más seguro, más productivo y más feliz.

PROPOSITO PRACTICO

Acostumbrarme, esta semana, a ver en los demás y en mí mismo, sólo las cualidades y no los defectos. Continuar viendo todas las mañanas, la lista de mis cualidades.

Realizar la segunda parte de la dinámica, en su casa. Que los jóvenes copien del pizarrón el siguiente cuadro y que hagan en sus casas, lo que hicieron en la clase con sus compañeros.

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

Base de la superación

5

OBJETIVO

Que los jóvenes profundicen en el conocimiento de sí mismos, a través de sus gustos, deseos y habilidades.

INTRODUCCION

Para ahondar en el conocimiento de nosotros mismos hemos, primero, analizado nuestras cualidades y defectos, y segundo, hemos ahondado en lo que les gusta de nosotros a los demás. Hoy concluimos con estos temas, por medio de otra dinámica.

DINAMICA

1a. parte:

Dar a cada persona una copia de la hoja de trabajo. Lea las preguntas en voz alta y si es posible, escribalas en el pizarrón. Pida a los jóvenes que contesten a cada pregunta, por medio de un símbolo o palabras, en el rea apropiada. (15 minutos)

Preguntas:

1. ¿Qué es lo que mas valoras en la vida?
2. ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo?
3. Menciona tres actividades en las que eres hábil.
4. Si mueres hoy, ¿por qué te gustaría ser recordado?
5. ¿Qué posesión de tu casa salvarías si tu casa estuviera incendiándose?
6. ¿Qué es lo que más quisieras que les gustara de ti, a los miembros del otro sexo?
7. ¿Cuáles son las dos cualidades que más te gustan de tu mejor amigo(a)?

2a. Parte:

Una vez que hayan llenado la hojas de trabajo, con las respuestas, pedir que intercambien sus hojas con otros jóvenes. (10 minutos)

3a. Parte:

Puntos a discutir, como conclusión de la dinámica. (Permitir comentarios sobre cada pregunta. (15 minutos)

1. ¿Cómo se sintieron al contar a otros sus habilidades y debilidades?
2. ¿Qué aprendieron de ustedes mismos?
3. ¿Qué tienen que hacer para asegurarse de que se les recuerde de la forma en la que ustedes quieren?
4. ¿Cuáles fueron las semejanzas y diferencias en las expectativas femeninas y masculinas?

RESUMEN:

(Resumen de las sesiones 3, 4 y 5)

- Una buena actuación en la vida depende, en gran medida, de que tengamos una opinión positiva de nosotros mismos.
- La opinión que tenemos de nosotros mismos influye en la opinión que tengan sobre nosotros los demás.
- Cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales.

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana pensar en mis cualidades y no en mis defectos.

LOS OCHO ASPECTOS DE LA SUPERACION

6

OBJETIVO

Dar a conocer a los jóvenes los diferentes aspectos de la personalidad del ser humano.

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior, pidiendo a uno o dos asistentes que digan las ideas principales.

DESARROLLO DEL TEMA

La personalidad del hombre está compuesta por diferentes aspectos: físico, estético, afectivo, intelectual, creativo, social, moral y espiritual.

Aún cuando podemos desglosar la personalidad en varios y diferentes aspectos, la superación busca mejorar cada uno de ellos en forma balanceada. O sea, una superación armónica de todos los aspectos que mencionamos. Solo así podemos alcanzar un equilibrio y sentirnos emocionalmente a gusto.

Vamos a analizar cada uno de ellos:

En el aspecto físico: Mejorando nuestra salud por medio de una alimentación balanceada, ejercicio constante e higiene. Mejorando nuestro arreglo personal, vistiendo de manera agradable y pulcra, poniendo esmero y cuidado en nuestra apariencia.

En el aspecto afectivo: Una de nuestras mayores riquezas como personas es nuestra capacidad afectiva. Debemos aprender a dirigir nuestras emociones y sentimientos, para que toda esa fuerza, sea canalizada positivamente.

Por ejemplo,

- Que mi humor no rija mi conducta.
- Que no juzgue los actos de los demás por las simpatías o atracción que sienta por ellos.
- Que la crítica o la falta de reconocimiento o alabanza no me hagan desistir de mis esfuerzos.

En el aspecto social: Tener ambiciones legítimas, que no sean dañinas a los demás. Ser miembro consciente y responsable de la comunidad, aportando todo aquello que sea de utilidad al bien común, desarrollando al máximo todos los roles que me tocan asumir: como hijo, como estudiante, esposo(a), padre (madre), profesional, vecino, etc.

En el aspecto creativo: Hacer un uso racional y equilibrado de los bienes económicos sin importar la cantidad que se tenga.

No caer en el consumismo desenfrenado de tener por tener, pensando en que esto nos va a dar felicidad. La felicidad depende no de lo que nos sucede o tenemos, sino de nuestra actitud frente a ello. Por eso es que vemos gente que, teniendo todo para ser feliz, es amargada y a personas con muchos problemas que son verdaderos propagadores de alegría.

Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido seis días seguidos de felicidad. Mientras que Hellen Keller, ciega, sorda y muda expresó "que bella es la vida".

Comprar y tener lo que verdaderamente necesitamos o disfrutamos.

En el aspecto estético, en tres sentidos: Primero, en mi persona; mi imagen hace que yo me acepte y me estime. Si no me gusta, no me acepto. No tiene que ver con la belleza de los rasgos. Muchas veces pensamos que cierta persona es guapa y quizás no lo es, pero proyecta autoaceptación.

Segundo, en el medio ambiente que me rodea. En la casa, la oficina o la escuela que esté siempre ordenada y limpia, con algún detalle. El desorden externo entra dentro de nosotros y nos tensa. Los medios físicos repercuten en una mayor estabilidad emocional.

Los recursos económicos no tienen nada que ver con este aspecto. Puedo tener una casa enorme y muy descuidada o una pequeña en donde todo esté en orden, con detalles bonitos.

Tercero, valorando la belleza de la naturaleza. Nos hacemos más sensibles y gozamos más todo lo que nos rodea. Si quiero a la naturaleza, la cuidaré mejor y, por lo tanto, ayudaré a que el equilibrio ecológico se conserve. La gente que sabe disfrutar de la naturaleza, siempre tiene algo que la hace feliz a pesar de tener problemas o crisis. No necesita de diversiones sofisticadas; admirar un árbol o un atardecer o salir al campo, la llena de felicidad.

En el aspecto intelectual: Desarrollando mi inteligencia, aprendiendo a observar detenidamente todo lo que me rodea, reflexionando y ejercitando mi capacidad de juicio. Enriqueciéndola leyendo cosas útiles y positivas, buscando nuevos horizontes, atreviéndome a ser creativo.

En el aspecto moral: Haciendo uso de la verdadera libertad que no es hacer "lo que me da la gana", sino, hacer lo que debo basándome en el recto juicio de la inteligencia y de las metas que me he propuesto.

En el aspecto espiritual: Haciendo crecer ese anhelo inherente en todo hombre; la búsqueda de los valores esenciales a la naturaleza humana: el amor, la igualdad, etc., siendo congruentes con sus creencias y dando a su vida un sentido de trascendencia.

RESUMEN

- La superación del hombre debe ser armónica, equilibrada, involucrando todos los aspectos de la persona. Esos aspectos son 8: Físico, afectivo, social, creativo, estético, intelectual, moral y espiritual.

DINAMICA

Se dividirá al grupo en pequeños corrillos, asignando a cada uno de ellos, uno de los 8 aspectos que analizamos en la reunión. Se pedirá a los jóvenes que piensen en tres ideas importantes relacionadas con el aspecto que a cada grupo le tocó. (10 minutos)

Al finalizar cada grupo dará sus ejemplos y se sacarán conclusiones.

PROPOSITO PRACTICO

Que cada uno piense en cuál de estos aspectos está fallando más y se proponga mejorarlo.

OBJETIVO

Que los jóvenes conozcan la necesidad de mantener en forma su cuerpo, a través de la higiene, una adecuada alimentación, una sana sexualidad, etc.

INTRODUCCION

Repasar los ocho aspectos de la personalidad, en forma muy breve.

DESARROLLO DEL TEMA

Ya analizamos la necesidad de superar nuestra personalidad en forma armónica e integral, a través de los ocho aspectos de la personalidad. Hoy vamos a iniciar el ascenso por esta escalera de la superación, profundizando en el primer aspecto. El aspecto físico.

Al hablar de la superación del aspecto físico, nos referimos específicamente al cuidado y mantenimiento de nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo es una máquina de una perfección impresionante. Sobre todo, cuando tomamos en cuenta, la cantidad de órganos y sistemas que actúan, cada uno con diferentes objetivos y mecanismos. El conjunto de todos ellos conforma una maquinaria increíblemente compleja.

Cuando pensamos en cada uno de estos órganos que hacen un trabajo específico, nos conmueve cómo el todo funciona tan bien y sobre todo tan armónica y silenciosamente.

Esta complejísima maquinaria que es nuestro cuerpo, no ha podido ser igualada, ni siquiera por los más grandes científicos e inventores de la humanidad.

Tomemos por ejemplo el hígado de una persona. No ha podido reproducirse su funcionamiento

con todo el avance tecnológico y científico alcanzado. No es posible sustituirlo, con todas sus funciones, por una máquina prefabricada. Imaginemos entonces, lo que es el funcionamiento, ya no de una parte, sino de todo el cuerpo.

Nuestro cuerpo funciona tan bien, que es raro que nos acordemos de él en las 24 horas del día; sobre todo ahora que son todos ustedes tan jóvenes.

Sin embargo, como toda maquinaria, compleja o no, necesita de cierto mantenimiento a lo largo de su vida, para poder realizar las acciones que le corresponden. Si el cuerpo carece de mantenimiento, no podrá ofrecernos el respaldo que de él esperamos, para poder llevar a cabo todos nuestros sueños y alcanzar nuestras metas.

Cada uno de nosotros nacimos con un cuerpo determinado; algunos con más, otros con menos deficiencias en su funcionamiento. De nosotros depende ahora el otorgarle lo necesario para que funcione bien. Tan sólo recordemos que es el único cuerpo de que disponemos y que el cuidado que le brindemos, desde ahora, será decisivo para que trabaje más o menos tiempo y en mejores o peores condiciones.

¿En qué consiste el mantenimiento del que hablamos?

- En consumir una alimentación adecuada (bien balanceada).
- Ejercitar regularmente nuestros músculos.
- Descansar y dormir lo suficiente.
- Tener una sexualidad sana física y mentalmente.
- No adquirir hábitos dañinos para la salud como fumar, consumir alcohol o drogas.
- Mantener una higiene adecuada.
- Ir con el médico, cuando se necesite, para prevenir y curar enfermedades.

Analicemos con calma estas necesidades del cuerpo. ¿Les parecen demasiadas o demasiado difíciles de alcanzar? Es tanto lo que podemos ganar o perder, tanto lo que depende de unas cuantas acciones para nuestra vida presente como futura, que el esfuerzo que pongamos en ello, bien vale la pena.

Por último, es importante enfatizar que estamos buscando una superación integral de nuestra personalidad. Tanto el descuido de nuestro cuerpo y el ambiente que lo rodea, como la excesiva dedicación y sobreexaltación del aspecto físico en detrimento de todos los demás aspectos, va en contra de este esfuerzo.

RESUMEN

Nuestro cuerpo es una maquinaria muy compleja a la que hay que darle el adecuado mantenimiento. Depende de si lo cuidamos o no, el que nos dé el respaldo que de él esperamos.

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños equipos de 6 personas. Repartir el material: tijeras, revistas, una cartulina, pegamento. Pedir a los participantes que hagan un collage de lo que significa mantener en forma su cuerpo.

PROPOSITO PRACTICO

Elaborar esta semana un programa de mantenimiento para nuestro cuerpo.

ASPECTO FISICO

Sexualidad

8

OBJETIVO

Dar una visión general de los principales peligros, malos entendidos y falacias en torno al tema del amor.

INTRODUCCION

En la sesión anterior veíamos que el amor es la capacidad más grande que tenemos las personas. El que ama, todo lo puede. Hoy veremos qué pasa cuando yo en mi vida encuentro el amor.

DESARROLLO DEL TEMA

Veíamos que hay distintos tipos de amor. Hoy vamos a hablar de ese "amor especial" que todos encontramos en nuestra vida, para prevenirte contra los posibles peligros y desilusiones con los que te puedas topar y así evitarte muchos sufrimientos.

Estás entrando a una edad donde ya empiezas a fijarte en el sexo opuesto de una nueva manera. De pronto aquella niña que el año pasado te caía gordísima y con la que no te dignabas ni hablar, te mira de una manera... que se te derrite el corazón y quisieras comértela a besos, protegerla de todos los peligros, luchar por su amor como los personajes de las leyendas, hacer algo grande por ella, y que ella en respuesta a tu gran amor muera de admiración por ti.

O aquel muchacho latoso, insoportable, gritón y presumido que ni siquiera te dirigía la palabra y tú a él menos, de pronto se convierte en el príncipe de tus sueños. Si te voltea a ver te pones morada, y si lo ves pasar a una cuadra, el corazón se te acelera a mil por hora. Todas las noches inventas sueños donde te manda flores, te invita al cine, te dice que lo vuelves loco y te jura amor eterno.

Es ésta una etapa "sensacional" y todos hemos pasado por ella desde que el mundo es mundo... Es

la ley de la vida que hombres y mujeres nos encontremos, nos gustemos, nos enamoremos. Es ley de la vida que cada quien sienta particular atracción por "alguien" en especial, que cada quien encuentre su "pareja", aquella persona con quien la vida se llena de alegría.

Tú en estos momentos de tu vida estás empezando a vivir este proceso, y es ahora cuando yo quisiera aclararte ciertos puntos que causan mucha confusión:

1.- Estás en momento de conocer y tratar a muchos muchachos o muchachas, no de decidir ya cuál es tu pareja en la vida. Sal a pasear, diviértete, platica, ten amigos o amigas, pero "NO" tengas novio o novia todavía. Eso viene después, cuando ya seas más grande, cuando ya la conozcas mejor, cuando de entre varios o varias ELIJAS a la pareja especial, a la pareja de tus sueños.

2.- ¿Por qué? Porque todos tendemos a confundir atracción, apasionamiento, enamoramiento, con el verdadero amor. (Aquel que mueve el sol, la luna y las estrellas.) El verdadero amor necesita de pasar la prueba del tiempo, de profundizar en el conocimiento de la otra persona, de quererla, aceptarla y amarla tal y como es, cuando está peinada y despeinada, cuando gane en el

juego y cuando le duela la muela. De conocer a fondo su manera de ser, sus sueños, sus emociones, sus proyectos, sus IDEALES y metas a corto y largo plazo. Y todo eso no estás capacitado para saberlo a esta edad. Es un proceso de crecimiento que lleva tiempo y esfuerzo.

3.- En esta época que estamos viviendo se transmite en el radio, la TV, el cine, la música y el ambiente en general la "falsa" noción de que el "sexo" es lo más importante en nuestras vidas. Lo que nos da la auténtica felicidad, la alegría de vivir, el corazón de la vida. De tal manera que por todos lados nos llegan mensajes que nos invitan a lanzarnos lo más pronto posible y si es también posible de cabeza y a toda potencia a tener la mayor cantidad de relaciones sexuales posibles sin límites a la imaginación.

¿No es ésta la mentira más absurda y trampa más peligrosa?

¿No es ésta confusión la raíz de mucho sufrimiento, desilusión, desgaste, pérdida de las ganas de vivir, de luchar por algo que valga la pena, de hacer algo grande y noble con nuestras vidas?

4.- La atracción sexual es una fuerza muy poderosa, que si no la ponemos en su lugar dentro de nuestra jerarquía de valores, nos va a mangonear como títeres y nos va a obligar a cometer muchas estupideces algunas de ellas irreversibles.

5.- ¿Por qué me voy a entregar completamente a una persona que no se ha comprometido a vivir su vida conmigo, a aceptarme como soy, a ayudarme a crecer como persona? Cuantos casos hay de muchachos que dejan embarazada a una muchacha que apenas si conocen por conseguir un placer de un momento. Y la muchacha, cuando se ve en un caso así, donde se entrega porque "creía" que el muchacho la quería de verdad. Y luego se ve sola con una criaturita sin papá que le causa mil problemas. O peor todavía, la convencen de que aborte y esto le causa un gran daño psicológico, además de privar de la oportunidad maravillosa de vivir a "alguien" que por irresponsabilidad y estupidez fue llamado a la vida.

Y el muchacho qué sentirá de pensar que en algún lado existe un niño que lo necesita, un niño indefenso que se parece a él, y que necesita de un papá que lo quiera y lo proteja en su vida. O peor aún si lo obligan a casarse con una muchacha que no ama de verdad, la vida se vuelve una catástrofe mayor.

6.- Suponiendo que no hubiera consecuencias. Que utilizando cualquiera de los "eficaces" medios de control de la natalidad (cuyos laboratorios gastan millones y millones en publicidad para convencernos de la necesidad inmediata de experiencias sexuales en nuestras vidas), suponiendo que no hubiera posibilidad de embarazo, de todos modos las relaciones sexuales psicológicamente prematuras, en donde no hay amor profundo y personal, en donde no hay compromiso, causan mucho sufrimiento. Estamos hechos para tener "una pareja" en toda la extensión de la palabra. No una nueva cada domingo.

7.- Hay un "sofisma" muy extendido y "muy de moda" que nos quiere convencer de tener relaciones sexuales antes del matrimonio para que podamos saber si nuestra pareja es compatible sexualmente o no. Este es el peor engaño que se les ha ocurrido a los promotores del amor libre. La verdad es que esas escenas espectaculares de relaciones sexuales que vemos en vivo y a todo color en todos los cines del mundo son como todo el resto de la película... fantásticamente fantasiosas.

La realidad es que lo que hace que una relación sexual sea "espectacular", es cuando la combinamos no con pornografía, erotismo y la última posición del "kama sutra"; sino cuando la combinamos con amor, entrega incondicional, ternura y otros elementos por el estilo que no venden en ninguna farmacia, que son gratuitos pero eso sí, que nos elevan como personas, que requieren de nuestra generosidad y de lo mejor de nosotros mismos y que nos dan la felicidad profunda.

Sobre la "compatibilidad" claro que hay personas que me gustan que me atraen más que otras. Esta atracción que hace que el corazón me lata a mil por hora es básica, sobre ella se construye el

enamoramiento primero y el amor incondicional después. Pero es un gustarme la persona en su conjunto, es un sentirme atraído por su sonrisa, su manera de mirarme, etc... etc..., no el tamaño de sus bíceps, o la anchura de sus caderas, es todo el conjunto. Y no te preocupes. Si te gusta que te mire con ternura, te bese y te abrace, también te va a gustar para todo lo demás.

8.- La verdad es que las parejas de muchachitos inmaduros que se lanzan a tener relaciones sexuales a la primera oportunidad se están perdiendo de una etapa del amor que es muy bonita y emocionante, en donde se establecen los cimientos que en un futuro sostendrán a la pareja a través de las épocas difíciles de la vida.

9.- Tú sabes que eres una persona valiosa, única, con cualidades especiales, eres alguien no algo, eres una persona no una cosa, así que exige a los demás que te traten con el respeto que te mereces.

Guarda el tesoro de tu amor, no lo entregues así como así, a la primera persona que te jure amor eterno. Es muy fácil hablar, engañar y que salgas lastimado. No le creas a las personas que sólo hablan bonito. Créele a la persona que te lo demuestre con hechos. Créele a la persona que está dispuesta a un compromiso profundo de persona a persona. Créele cuando tenga la edad y la madurez para hacer ese compromiso.

Mientras, dedícate a disfrutar tu juventud con alegría... Ya llegará el momento de pasar a otra etapa.

10.- Hay muchos muchachos que parece que tienen mucha prisa por vivir... Hay muchos muchachos que creen que respeto, virginidad, noviazgo, compromiso, fidelidad, etc... etc... son cosa del pasado y que no viene al caso en esta época de la electrónica. A estos muchachos hay que recomendarles que lean un poco de historia y que se den cuenta cómo a través de las distintas épocas siempre que el ser humano pierde el equilibrio y se va a los extremos se dan confusiones parecidas a las de hoy. Por ejemplo, las épocas de decadencia coinciden con estas posturas extremas de libertinaje como en la decadencia romana y éstas, según la historia nos enseña, no dan como resultado nada positivo, sino más bien debilitan, confunden, degeneran a los pueblos y los convierten en presa fácil de cualquier bárbaro invasor.

La base de nuestra fuerza es el equilibrio. Darle a cada fenómeno el valor que tiene, ni más ni menos. Si voy a entregarme a ti y tú vas a entregarte a mí en un compromiso "heroico" de amor, respeto y crecimiento mutuo, lo justo es que la comunidad entera lo celebre con cantos, bailes, arroz y música de órgano. Después de todo, el futuro de esta comunidad depende de este generoso compromiso de amor.

NOTA PARA EL ANIMADOR

Esta sesión deber adaptarse a las necesidades del grupo. Si el grupo está preparado es ideal sacarle fotocopia a la plática y que cada muchacho se la lleve a su casa desde la sesión anterior, ya sea la sesión completa o parte de ella según las inquietudes del grupo. Hay grupos con muchas inquietudes desde los 12 y 13 años, mientras que en otros ambientes esta sesión les queda grande.

La mejor manera de llevar esta sesión es darle a cada muchacho una fotocopia desde la sesión anterior y pedirle que la lea y anote sus dudas. La siguiente sesión se organiza una dinámica dividiendo primero al grupo en grupos pequeños donde cada muchacho comparta su punto de vista, sus dudas, sus inquietudes.

Se sacan conclusiones y luego un representante de cada grupo pasa al frente a compartir con el grupo sus conclusiones. Aquí el animador resuelve las dudas y guía los criterios para que se logre el objetivo.

OBJETIVO

Motivar a los adolescentes a mantener un orden en sus cosas, y ayudar a crear un ambiente agradable en sus hogares.

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior. (Completar la escalera de la superación hasta el aspecto estético).

DESARROLLO DEL TEMA

Estamos de acuerdo en la necesidad de cuidar y darle mantenimiento a nuestro cuerpo y al ambiente que nos rodea. Pero aparte de mantenerlo en

forma, es importante su apariencia. Veamos los sentimientos que nos produce un ambiente sucio a comparación de uno agradable.

DINAMICA

Dividir el grupo en pequeños equipos de 6. Repartir el material por equipo: 1 cartulina, 1 tijeras, 4 revistas, 1 pegamento.

Pedir a cada grupo que mediante un collage, ejemplifique un tema sobre los opuestos siguientes:

- una persona arreglada y una sucia y mal arreglada,
- la naturaleza en buen estado y en mal estado,
- una casa ordenada y una desordenada.

Una vez que hayan terminado los cartelones (15 minutos aproximadamente), pedirle a cada grupo que en el mismo cartelón apunte los sentimientos que le produce la estética y por otro lado, la falta de ella.

Por último, que cada equipo pase al frente a exponer su cartelón y, de ser posible, enriquecer con las opiniones de los demás.

DESARROLLO DEL TEMA

Como ya nos dimos cuenta en la dinámica, el aspecto exterior de las cosas, como de las personas, genera sentimientos distintos.

En el aspecto estético, se refiere al aspecto agradable de tu persona, del ambiente en que vives y trabajos y de la naturaleza.

A- En tu persona. *La imagen que das a tu arreglo personal hace que te aceptes y te estimes.* Nada tiene que ver con la belleza de los rasgos, sino con el cuidado de tu persona, que se refleja en tu autoestima. (Este punto lo analizaremos con detalle la próxima sesión).

B- En el medio ambiente que te rodea. El mantener tu casa, la escuela o el ambiente de trabajo, ya sea una oficina, una fábrica, etc..., ordenada y limpia, con algún detalle. No depende en absoluto de los recursos económicos, sino del cuidado que tengamos de mantener un ambiente agradable.

Un ambiente desordenado, produce tensión y desorden mental. Incluso sentimientos depresivos. En cambio un ambiente de orden nos produce orden mental y paz interior.

Una casa, por ejemplo, independientemente de si es pequeña o grande, puede estar bien arreglada: limpia, con una o dos flores, aunque sea en un vaso. En una palabra, agradable.

¿El esfuerzo de mantener orden, realmente vale la pena? ¡Definitivamente sí! El orden y un ambiente bello y agradable generan sentimientos muy positivos y son decisivos en el estado de ánimo de las personas. Hay un dicho muy sabio que dice que, entre el orden y el desorden sólo hay 10 segundos.

Preguntarán ¿cómo es posible? Vamos a poner un ejemplo: cuando alguno de ustedes en la noche se quita la ropa y no la guarda ¿Cuánto tiempo le toma tirarla? Probablemente dos segundos. ¿Cuánto tiempo, en cambio, le tomaría guardar lo limpio y poner lo sucio en otro lado? Les aseguro que no más de doce segundos. O sea que, la diferencia entre tener una casa o nuestro cuarto ordenado, es muy pequeña (pedir a los miembros del grupo que den más ejemplos).

C- Valorando la belleza de la naturaleza. *Haciéndonos cada día más sensibles, para poder gozar la belleza que nos rodea.* Si disfrutamos de la naturaleza, siempre tendremos a la mano una fuente de felicidad. Esto nos hará a su vez, más cuidadosos de ella y estaremos ayudando al equilibrio ecológico. No tiene nada que ver con diversiones sofisticadas sino con las cosas más sencillas como admirar los bosques, las montañas, las flores, etc.

Hoy más que nunca nos estamos dando cuenta de que el cuidado del ambiente natural que nos rodea, es esencial para poder desarrollarnos. A nivel mundial hay un despertar de la conciencia ecológica. Hasta hace poco creíamos que siempre íbamos a poder contemplar y saborear la naturaleza. Pero ahora nos hemos dado cuenta de que, si no la cuidamos, la podemos perder.

Para motivarnos a cuidar la naturaleza y conservar el equilibrio ecológico, el mejor principio es aprender a admirarla y disfrutarla.

RESUMEN

Mejorar el aspecto del ambiente que me rodea, tanto en mi hogar, como de mi escuela o de mi trabajo, influye en el buen ánimo de las personas.

Podemos perder nuestras bellezas naturales. Lo primero que debemos hacer para motivarnos a cuidar la naturaleza es aprender a apreciarla y disfrutarla.

PROPOSITO PRACTICO

Pedir a los jóvenes que contesten a las siguientes preguntas y tomar sus respuestas como el propósito práctico de la semana:

- 1.- ¿Qué acciones prácticas puedo hacer para que mi casa o mi cuarto se vean más agradables?
 - 2.- ¿Qué puedo hacer para conservar la belleza de la naturaleza?
 - 3.- ¿Es importante la presentación física, tanto del hombre como de la mujer?
-

ASPECTO ESTETICO

Mi apariencia personal

10

OBJETIVO

Que los adolescentes conozcan la importancia de tener una buena apariencia personal. Tanto para su propia autoestima, como para la imagen que presentan ante los demás.

INTRODUCCION

En este viaje a través de nosotros mismos; en este análisis de cada uno de los aspectos de nuestra personalidad, la segunda escala, es en el aspecto estético.

Analizamos la reunión pasada la importancia de la estética en el ambiente que nos rodea, pues ésta es capaz de producir en nosotros sentimientos muy positivos. Hoy vamos a enfocar el aspecto estético, hablando de nuestra apariencia personal.

DESARROLLO DEL TEMA

En realidad, cada uno de los aspectos de nuestra personalidad ocupa un lugar especial e importante en la conformación de lo que llamamos "persona". Recordemos que, una de las características esenciales de la superación, es que ésta debe ser integral.

¿Qué tan importante creen ustedes que sea el preocuparnos por nuestra apariencia personal? (pedir 3 o 4 opiniones del grupo).

Nuestra apariencia personal es un factor esencial, primero para nuestra propia autoestima y, segundo, en la imagen que proyectamos de nosotros mismos, a los demás.

Cuando nos sentimos contentos y bien con nosotros mismos, tendemos a ocuparnos más de nuestra apariencia personal, que cuando estamos deprimidos o tristes. Cuando estamos de buen ánimo, nos arreglamos, nos fijamos en la limpieza de la ropa que llevamos, etc.

Lo interesante es que, así como el hecho de estar contentos o tristes, influye en nuestra dedicación al arreglo personal, así también, el arreglarnos y ocuparnos de tener una buena presentación, modifica y mejora enormemente nuestro estado de ánimo y la seguridad que tenemos en nosotros mismos.

¿En qué consiste tener una buena presentación?
¿En ser el más guapo?, ¿en tener la cara bonita del artista de cine?, o bien ¿en no tener ningún defecto y ser perfectos? NO, por supuesto que no. Si así fuera, el 95% de las personas estaríamos deprimidos por nuestro aspecto.

El secreto no está en la perfección, sino en dos actitudes fundamentales:

- saber sacar partido de lo que tenemos,
- restar importancia a los defectos que no podemos mejorar.

Antes de cualquier otra cosa, cuando hablamos de nuestro aspecto, debemos prestar especial interés a nuestra limpieza personal. Todos tenemos a nuestro alcance, de una manera u otra, la posibilidad de asearnos. Cuando nos preocupamos por tener limpieza en nuestra persona y, en la ropa que usamos, tenemos ya lo más importante a nuestro favor.

Me tocó dar clases en una escuela de enfermeras de la ciudad de México. Me impresionó al entrar al salón, el aspecto tan agradable de las alumnas, lo cual me produjo, al instante y sin desearlo, sentimientos muy positivos hacia ellas. Al principio no comprendí el por qué todas se veían tan bien, y fue hasta después de varios días que lo comprendí. La disciplina de la escuela exigía una limpieza absoluta en las futuras enfermeras. Llevaban el pelo bien peinado o recogido. La ropa limpia, bien planchada y los zapatos impecables. Yo no sé cuántas de ellas eran bonitas, y cuántas no; lo importante es que todas daban una impresión mucho muy agradable.

Y es que de eso se trata el tener buena apariencia personal; de proyectar para nosotros mismos, y para los demás, una apariencia agradable. Y son la limpieza, y el cuidado que pongamos en nuestro arreglo, la parte fundamental de esta experiencia.

No se trata de caer en el extremo de buscar un arreglo exagerado que, lejos de ser agradable,

puede convertir una cara en una máscara (y muchas veces de payaso).

Al igual que con cualquier otro aspecto de nuestra personalidad, si lo que buscamos es competir con los demás: ser bonita como Zutana, o tan guapo como Mengano, estaremos eternamente insatisfechos, pues siempre habrá muchos que nos superen.

Pero cuando la superación del aspecto estético, es motivado por un deseo de mejoramiento personal, entonces sí, nada impedirá el poder mejorar nuestro aspecto.

¿Alguno de ustedes conoce a alguna muchacha bonita, que tenga los ojos muy chiquitos? O bien, ¿alguna de ustedes conoce a un muchacho muy guapo, pero que tenga la nariz fea? Estoy seguro que sí, y yo les aseguro que hay muchos.

Casi todos tenemos defectos estéticos. Pero cuando estamos demasiado conscientes de ellos, los proyectamos a los demás. En cambio, cuando no les damos importancia y sacamos partido de lo bueno que tenemos, ni quien se fije en esos defectos nuestros.

Por último recordemos que, lo más importante de la belleza, es nuestra propia personalidad; el sentirnos felices y seguros con nosotros mismos.

DINAMICA

Dividir al grupo en equipos de 6 personas. Pedir a cada equipo que elabore un póster en el cual representen gráficamente los principales atributos del cuidado personal. Al finalizar, pedir a un miembro de cada equipo que pase a explicar su póster a todo el grupo.

Puntos básicos para discutir:

- ¿Es bueno poner atención al mantenimiento y apariencia del cuerpo?,
 - ¿En esta canción, se le da una importancia adecuada o excesiva al aspecto personal?,
 - ¿Cuál sería una actitud equilibrada que le diera su importancia a la apariencia, pero sin exageración?
-

RESUMEN

Nuestra apariencia personal, tiene una gran influencia en los sentimientos que tengamos hacia nosotros mismos.

El mejorar nuestro aspecto, no es para competir, sino para sentirnos mejor con nosotros mismos.

La limpieza y el cuidado personal, son elementos esenciales en la presentación.

PROPOSITO PRACTICO

Buscar mejorar mi aspecto, cuidando tres detalles concretos de mi arreglo personal.

ASPECTO AFECTIVO

Mis emociones y mis sentimientos (1a. parte)

11

OBJETIVO

Que los jóvenes aprendan a manejar de forma adecuada sus emociones, y sentimientos.

INTRODUCCION

Completar la pirámide de la superación, hasta el aspecto afectivo.

DESARROLLO DEL TEMA

Hoy vamos a analizar el tercer aspecto, en nuestra escalera de superación. El aspecto AFECTIVO.

Hablar de aspecto afectivo, suena un poco lejano y quizás no comprendamos claramente, lo que esto significa. Por eso, antes que nada, vamos a comenzar esta reunión, explicando lo que es, este tercer aspecto.

El aspecto afectivo se refiere, específicamente, a nuestras emociones y a nuestros sentimientos. Emociones como coraje, tristeza, alegría, paz, miedo, etc. Sentimientos como, el amor, el odio, el cariño, etc.

¿Qué representan para cada uno de nosotros, los sentimientos y emociones?

Punto número uno, las emociones y los sentimientos son una enorme FUERZA motriz, que te empuja, si los aprovechas adecuadamente, a alcanzar tus metas y vivir una vida plena.

¿Por qué es una gran fuerza? Porque las emociones son el gran trampolín que nos lanza, de manera sorprendente, hacia la acción.

Pongamos un ejemplo: Cuando tengo que estudiar una materia que no me gusta, generalmente me canso muy pronto, y me cuesta más trabajo concentrarme. En cambio, cuando estoy leyendo un libro que me gusta mucho, puedo pasar horas con mi atención totalmente centrada. Tardo mucho tiempo en cansarme y mi capacidad de atención es mucho mayor.

La fuerza que hizo variar aspectos de mi inteligencia como la atención y la retención, no fue sino una emoción.

Cuando tengo por ejemplo, que correr porque me va persiguiendo un perro, voy muchísimo más rápido que cuando corro incluso en una competencia. ¿Por qué? no es porque mis piernas sean más fuertes un día y al otro no. Todo radica en la existencia de una emoción: el miedo.

La emoción y el sentimiento no sólo son una gran fuerza sino también una gran riqueza del ser humano. Constituyen el gran medio para relacionarnos con los demás y con el mundo que nos rodea.

Por ejemplo, gracias a los sentimientos de amor, yo puedo lograr construir una relación única, que me permita llegar a construir una familia.

Por medio de los sentimientos de afecto, ternura y amor, una madre puede educar a un hijo, superando todas las dificultades que eso significa.

Sin embargo, todos sabemos que, en el corazón del hombre existen emociones positivas y, también, emociones negativas. Y así como las positivas constituyen una enorme fuerza que nos lanza hacia adelante, las negativas tienen la misma fuerza, pero nos impulsan en dirección opuesta. Pueden ser terriblemente destructivas para el hombre.

Nuestra vida es como un vaso vacío que, desde que nacemos, vamos llenando de emociones y sentimientos. De niños, no teníamos mucho con-

trol sobre lo que poníamos en el vaso. Pero ahora, sí lo tenemos. Podemos llenarlo de sentimientos negativos, como la envidia, los celos, el odio, etc. y acabar siendo personas terriblemente amargadas. O bien, llenar nuestro vaso de amor, compañerismo, calidez, entusiasmo, y convertirnos en personas felices, que son como un imán para los demás.

De los sentimientos que acumulamos en nuestro interior, dependerán nuestras reacciones en el futuro.

Nosotros no podemos decidir sentir o no sentir. Es decir, no está en nuestras manos el tener un sentimiento o no tenerlo. No podemos evitar sentir. Pero lo que sí podemos, es decir qué hacer con esos sentimientos. En la próxima reunión hablaremos sobre cómo manejar y dirigir nuestras emociones.

DINAMICA

Con la participación de todos, vamos a analizar casos concretos. Se les pedirá a los jóvenes que, en orden, digan cuál es la reacción más típica, a la emoción citada. Las respuestas se apuntan del lado izquierdo del pizarrón. Luego se les pedirá que digan, cuál sería la forma de manejar esa emoción, en forma positiva (insistirles que digan todo lo que se les ocurra). Estas últimas, se apuntan del lado derecho del pizarrón. (Para encontrar el adecuado manejo de la emoción, será conveniente la ayuda del profesor o moderador).

- 1.- Mi papá llega de su trabajo muy enojado, azotando puertas y gritando. A mí me da mucho coraje verlo así. ¿Cuál es mi reacción más típica? ¿Cuáles pueden ser mis reacciones, si trato de manejar mi emoción? (Buscar de algún modo contagiarle yo mi buen humor, en lugar de que él me contagie el suyo).
 - 2.- Mi hermano chiquito se hizo una cortada profunda en la mano y tengo mucho miedo. ¿Cuál es mi reacción instintiva y cuál debería de ser?
 - 3.- A un primo de mi edad le compran todo y a mí no. Eso me hace sentir envidia. ¿Cuál es mi reacción instintiva y cuál debería de ser para no dañarme a mí mismo?
-

RESUMEN

- Las emociones y los sentimientos son una gran fuerza motriz que nos empuja a alcanzar lo que queremos.
 - Son también un gran medio que nos ayuda a relacionarnos con los demás.
 - En los casos de emociones que son negativas, ya que no podemos decidir sentir o no sentir, pero sí podemos decidir qué hacer con ellas.
-

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana me haré consciente de mis emociones y las aceptaré

ASPECTO AFECTIVO

Mis emociones y mis sentimientos (2a. parte)

12

OBJETIVO

Que los jóvenes aprendan a manejar de forma adecuada, sus sentimientos y sus emociones.

INTRODUCCION

La reunión pasada analizamos que son las emociones y los sentimientos y la gran fuerza y riqueza que estos representan si sabemos dirigirlos. Hoy vamos a ahondar en cómo podemos dirigir y controlar nuestras emociones.

DESARROLLO DEL TEMA

Como dijimos la reunión anterior, las emociones generan una enorme fuerza y constituyen una enorme riqueza para nosotros. Siempre y cuando, las canalicemos correctamente.

Vamos a hacer una pregunta. ¿Deben nuestras emociones, dominar nuestra voluntad y razón? o, por el contrario, ¿nuestra voluntad y razón, deben regir nuestros sentimientos y emociones?

Cuando las emociones, llevan las riendas de nuestras vidas, pasamos a ser totalmente esclavos de ellas. Dejamos de ser nosotros los que marcamos el rumbo; vamos a la deriva. Nuestras metas y sueños se vuelven inalcanzables, y esa enorme fuerza se convierte en el freno de nuestras aspiraciones.

Veamos algunos ejemplos: alguno de ustedes querrá ser un buen médico cuando sea mayor. Pero, vamos a ver qué pasaría con sus sueños, si él se deja manejar por sus emociones:

Un día, "Juan" amanece muy cansado y por lo tanto, no asiste a clases. Al día siguiente se despierta

muy contento y entusiasmado, pues descansó muy bien. Ese día va a la universidad y aprende mucho sobre la carrera que tanto le gusta. Al otro día, la clase de anatomía estaba muy difícil, y él, al no entender un concepto que explicaba el maestro, se pone furioso y, en tres días no asiste a clases. Después, otro día, nuestro amigo consigue novia; como está tan feliz, no puede concentrarse y en dos semanas enteras, no piensa en nada, más que en su nuevo amor. Otro día del año, sus amigos lo invitan a divertirse, y todos se desvelan hasta altas horas de la noche, y, obviamente, a la mañana está muy cansado y no se despierta. Para colmo, corta con su novia y, de tristeza, pues tampoco se puede concentrar.

Es un ejemplo tan absurdo que da risa ¿verdad?, pero en muchos casos, es una realidad. Este ejemplo podría ser la historia de muchos jóvenes que tuvieron grandes sueños y que nunca pudieron realizarlos.

¿Qué fue lo que le impidió llegar a ser un buen médico? ¿Sus emociones?, NO. La causa no fueron en sí sus emociones, sino lo que hizo "Juan" con ellas.

¿Ustedes creen que está mal, el sentirse cansado, contento, enojado, enamorado, alegre o triste? ¡Por supuesto que no! Estas emociones hubieran sido una gran riqueza y un gran motor para alcanzar su meta, si tan sólo "Juan", hubiera sabido dirigir las.

Nosotros no podemos decidir el tener emociones o no tenerlas. Lo único que podemos elegir, es que hacer con ellas.

Muchas veces, creemos ser muy "auténticos" por que damos rienda suelta a nuestras emociones, y no nos damos cuenta que, por el contrario, estamos siendo totalmente esclavizados por ellas.

Ahora me preguntarán ¿qué puedo hacer cuando siento celos, envidia, coraje u odio?, ya que como dijimos, no está en nuestras manos, sentir o no sentir. El sentimiento está allí, y lo primero que debo hacer, es aceptarlo: "Sí, estoy celosa", "sí, tengo envidia de fulanita", "sí estoy enojada con esa persona".

La regla más importante que haya que seguir, es el saber deternos un momento a decidir qué hacer con esas emociones. Darnos tiempo antes de reaccionar. Esto parece difícil, y lo es, sobre todo al principio, pero vale la pena el esfuerzo.

Una vez que hayamos aceptado nuestra emoción, es el momento de decidir, lo que vamos a hacer con ella. Y para eso se requiere razonar. Me dirán, sin embargo, que "las emociones no pueden razonarse, se tienen y punto".

Veamos otro ejemplo. Si un niño pequeño, al que quieren mucho, les mancha el pantalón, ustedes probablemente se enojarán, pero en poco tiempo, habrán perdonado al niñito y estarán tan contentos como siempre. En cambio, si es su hermano mayor el que les mancha el pantalón, su enojo es muy probable que acabe en una buena pelea y quizás les durará mucho más tiempo.

¿Por qué su reacción fue distinta, si el problema fue el mismo, o sea la manchada del pantalón? Si analizamos este ejemplo con detenimiento, vere-

mos que, la reacción inicial fue la misma en los dos casos. Pero lo que hicimos con ella fue distinto.

En el primer caso, racionalizamos nuestra emoción, y en el segundo, la dejamos correr sin riendas. Si esta racionalización la hicimos de manera automática, ¿por qué no podríamos hacerlo de manera consciente?

Vamos a ver más ejemplos: "Me puedo rendir a los celos, y acabar con mi noviazgo o amistad, o bien, puedo esperar a calmarme y, hablar del problema en forma tranquila.

"Me puedo rendir a la tristeza y, quedarme sin fuerzas llorando una pena, y compadeciéndome. O bien, puedo darme un tiempo para desahogarme, y después, poner todo mi empeño en salir adelante".

Tan sólo recordemos que el odio, la envidia, el coraje retenido, etc..., son sentimientos que, al que más dañan y amargan, es al que los tiene. Cuando alguien se llena de un deseo de venganza, el más perjudicado, es él mismo.

Recordemos el principio de nuestra plática. Nuestra vida es como un vaso vacío, y tenemos la opción de llenarlo de amargura, si nos dedicamos a guardar en él sentimientos de odio, venganza, celos, envidia, etc..., o bien de llenarlo de felicidad, si almacenamos en él alegría, buen humor, perdón, cariño, comprensión y amor.

Todos nosotros tendemos a acercarnos a la gente que irradia felicidad. Felicidad que no da, ni el dinero, ni la comodidad, ni nada que se le parezca, sino sólo la actitud positiva que cada quien tome ante las circunstancias de su vida.

Las siguientes, son algunas recomendaciones para ayudarnos a manejar nuestras emociones negativas:

- Darnos tiempo para desahogarnos.
- No permitimos cavilaciones. O sea, estarle dando vueltas al mal que nos hicieron (me hizo, me tornó, etc.).

- Tratar de distraernos en otra cosa, hasta que nos hayamos calmado.
 - No tomemos ninguna decisión, mientras estemos dominados por una emoción.
 - Darnos tiempo de reflexionar sobre el problema, para darle su justo valor (no hacerlo más grande de lo que es).
 - Tratar de vivir más profundamente las emociones positivas. Permitirles que dejen huella en nosotros.
 - Cuando tengamos un problema con alguien, hablar con l del asunto. Se necesita valor, y sobre todo, mucho tacto y un verdadero deseo de arreglar las cosas.
 - Aprender a perdonar.
-

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños corrillos. Pedir a cada equipo que invente una historia acerca de un protagonista, cuyos sentimientos y emociones rigen totalmente su vida. (10 min.)

Los protagonistas serán los siguientes personajes (uno para cada equipo): un padre de familia; un empleado de banco; un presidente de la República; un maestro; un ingeniero de una planta atómica; un barrendero; un piloto.

Cada grupo leerá su historia ante el grupo y el moderador permitirá que el grupo analice la ironía del relato. Al final se sacarán conclusiones sobre la posibilidad de que eso le pase a cualquier persona y que debe hacerse para que eso no suceda. (10 min.)

RESUMEN

- Dar rienda suelta a nuestras emociones no significa ser auténtico. Por el contrario, es ser un esclavo de ellas.
 - Para manejar nuestras emociones, debemos darnos un tiempo antes de reaccionar, después aceptarlas y por último racionalizarlas.
-

PROPOSITO PRACTICO

Cualquier emoción negativa que tenga esta semana, intentaré manejarla, dándome tiempo, aceptándola y racionalizando sus causas y consecuencias.

ASPECTO AFECTIVO

Actitudes positivas, optimismo y buen humor

13

OBJETIVO

Hacer que los jóvenes confirmen que, depende de su elección, dar un enfoque positivo o negativo a sus vidas.

INTRODUCCION

Pedir a uno o dos participantes que resuman los dos temas anteriores:

- Nuestras emociones y sentimientos constituyen una enorme fuerza, dentro de nosotros.
- No podemos decidir sentir o no sentir. Pero sí podemos decidir, qué hacer con esas emociones.

DINAMICA

Se busca con esta dinámica que los jóvenes constaten las cargas positivas y negativas de todo.

El moderador menciona las palabras (10), dando tiempo entre cada una. Pedir a los participantes que digan con que asocian las palabras que va mencionando el moderador (lo primero que se les ocurra) y se van acomodando las ideas en dos columnas: en una las de carga positiva y en otra las de carga negativa.

Palabras sugeridas:

fuego	viaje	anciano
agua	lluvia	casa
rojo	cama	perro
madre	cocina	trabajo
calle	amor	bosque
		padre

Hacer constar como una misma palabra suscita ideas positivas y negativas. Invitar a cada participante a reflexionar qué carga es la que predomina en sus ideas. (duración: 20 minutos).

DESARROLLO DEL TEMA

En la dinámica que acabamos de hacer, podemos constatar que todo en la vida tiene dos aspectos: el bueno y el malo. Depende de nosotros lo que

queremos ver. Recordemos el dicho que dice: "en este mundo nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira".

De como veamos las cosas y de la importancia que les demos, depende en gran parte el que podamos ser felices. Todos nosotros conocemos a alguna persona que tiene mil problemas y que, sin embargo, irradia felicidad.

¿Cómo puede ser posible? Es que la felicidad no depende de los sucesos o circunstancias de la vida, sino de nuestra propia apreciación de ellos.

Podemos hacer un esfuerzo especial para ver lo bueno en cada cosa y en cada circunstancia. A todo podemos encontrarle el lado positivo. Incluso a un fracaso, a una caída, a un problema. Cada uno de ellos puede hacernos crecer y enseñarnos mucho más que el éxito, siempre y cuando estemos dispuestos a aprender de ellos.

Dicen que la vida está hecha de: 10% de problemas y 90% de bellezas. Lo que pasa es que estamos acostumbrados a no fijarnos en lo bueno que hay en cada momento. Vemos los momentos felices como normales. No los valoramos. En cambio, a los momentos difíciles, de problemas, les ponemos toda nuestra atención y no hacemos más que pensar en ellos. Esta forma de ver la vida, se convierte en un hábito, y así nos acostumbramos a verle el lado malo a todo.

Sin embargo, si hemos podido desarrollar ese hábito, también podemos desarrollar el hábito contrario. La costumbre de ver y buscarle lo bueno a

las cosas, de pensar en forma positiva. El camino es acostumbrando nuestros ojos a ver ese lado valioso de lo que nos rodea.

Por ejemplo: Si el rato que nos toca viajar en el metro caluroso o en el autobús repleto estamos pensando en lo desagradable que resulta, en las molestias que nos causa, seguramente llegaremos disgustados a nuestro destino.

Si, en cambio, aprovechamos ese tiempo en planear nuestras próximas actividades o en recordar algo agradable o en leer algo o en pensar soluciones a un problema, etc..., el tiempo pasará sin sentirlo y llegaremos a nuestro destino con ánimos.

Ahora vamos a analizar la primera consecuencia de nuestra actitud positiva: si yo logro estar alegre, veo todas las cosas con optimismo, podré sonreír y me será más fácil ser amable. Este será un paso importantísimo para mejorar considerablemente mis relaciones humanas.

Recordemos, por último, que el pensar en forma positiva no quiere decir que nos ceguemos. Debemos ser realistas. No es posible ni conveniente ignorar las desventajas o el lado negativo de las cosas. Todos sabemos que en la vida hay cosas desagradables y dolorosas. Al hablar de pensamiento positivo nos referimos a ser realistas, conocer las cosas a fondo, pero una vez conocido el problema, buscarle el lado bueno y productivo.

RESUMEN

- Todas las cosas y sucesos, tienen un lado positivo y otro negativo.
- La felicidad no depende tanto de tener problemas o no tenerlos sino de saber ver el lado positivo.

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana tratar de verle el lado positivo a las cosas.

OBJETIVO

Que los jóvenes reconozcan la importancia de poner atención a lo que observan, para poder después razonar y asimilar la información recibida.

INTRODUCCION

Completar la pirámide de los 8 aspectos de la personalidad, hasta el aspecto intelectual.

DESARROLLO DEL TEMA

Así como todos nosotros podemos y debemos buscar nuestra superación en los aspectos físico, estético y afectivo, aprovechando nuestras capacidades, desarrollándolas y dirigiéndolas, igualmente debemos superar nuestra capacidad intelectual.

¿Qué es nuestra inteligencia? Es una de las principales herramientas que tenemos para dirigir nuestra vida por el camino que hayamos elegido. Ella nos permite apreciar y conocer lo que se va presentando día a día en nuestras vidas. Es la inteligencia la que observa y recoge la información para que podamos elegir y decidir. Es ella la que analiza y sopesa lo que es bueno o malo, lo que es importante o no lo es. Y, con todos esos datos, decide e impone su decisión a la voluntad. También es ella la que retiene o memoriza.

Como verán, su función es importantísima en la vida del ser humano. Hacemos uso de ella a cada momento y, sin embargo, poca es la atención que le prestamos. Y, también, poca es la dedicación y el esfuerzo que ponemos para desarrollarla.

Recordemos que, como cualquier otra de nuestras capacidades, la inteligencia puede desarrollarse o atrofiarse al igual que un músculo que no se usa. Estudios actuales demuestran que los seres humanos usamos únicamente de un 8% a un 10% de nuestro potencial intelectual y el otro 90% se mantiene inactivo. Esto nos deja ver la

inmensa posibilidad que tenemos de desarrollar nuestra inteligencia.

Existen tres elementos básicos para el enriquecimiento intelectual:

- A) La atención u observación profunda
- B) El razonamiento o análisis de lo observado
- C) La memorización.

Con respecto a la atención y a la observación profunda, podemos decir que existe una enorme diferencia entre ver y observar. Entre oír y escuchar. Podemos vivir la vida, en forma superficial, sin profundizar en lo que vemos a nuestro alrededor. Esta actitud, nos llevaría a aislarnos y a vivir en un mundo muy pequeño, a la medida de nuestros intereses.

La actitud contraria es la que tiene la persona interesada realmente por lo que pasa a su alrededor. Esta persona es la que busca involucrarse para saber lo qué pasa en el mundo y así poder participar.

Si queremos hacer de nuestra inteligencia una herramienta valiosísima, que nos permita y ayude a dirigir el camino de nuestra vida, debemos desarrollar nuestra atención y capacidad de observación ejercitándola en cuatro aspectos:

1. Aprendiendo lo que se pueda sobre muchas cosas y no nada más de lo que más me interesa o solamente de lo que me es útil en el momento. De esa manera, mi amplitud de pensamiento será mucho mayor. Una cosa muy importante en este aspecto es el hacernos un hábito de lectura.

2. Aprendiendo a observar y analizar lo que pasa a mi alrededor. Buscar el fondo y el por qué de las cosas y los sucesos; imaginarme soluciones distintas a las dadas, etc. Además, es el buscar enterarnos de todo lo que pasa en nuestra comunidad; en

nuestro país y en todo el mundo y no vivir aislados de los sucesos.

3. Aprendiendo de mis aciertos y de mis errores. Especialmente de estos últimos. Ya que los cometimos, nos queda la gran oportunidad de aprender de ellos para saber cómo actuar en el futuro.

4. Aprendiendo de las personas que me rodean. Todos los seres humanos pueden enseñarme algo. Todo lo que necesito es buscar ese algo y aprenderlo, en lugar de desperdiciar mi tiempo y mi mente en buscar los defectos de los demás.

RESUMEN

Los elementos básicos de la capacidad intelectual son:

- la observación,
- el análisis,
- la memorización.

Observemos a fondo y aprendamos:

- sobre muchas cosas,
- observando y analizando lo que pasa a mi alrededor,
- aprendiendo de mis experiencias,
- aprendiendo de las personas que me rodean.

DINAMICA

Pedir a los participantes que contesten a las siguientes preguntas, sin voltear a ver. La finalidad de la dinámica es que los jóvenes se den cuenta de cómo estamos acostumbrados a ver sin mirar y a no observar lo que pasa a nuestro alrededor.

Las siguientes son algunas preguntas sugeridas y el maestro puede aumentarlas:

- ¿Podrías describir la carátula de tu reloj?
- ¿Cómo está vestida la persona que tienes enfrente?
- Describe la parte posterior de tu salón de clases.
- ¿El profesor que te da esta materia escribe con la derecha o es zurdo?

Sacar conclusiones sobre la dinámica y la plática.

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana me voy a proponer poner atención en las cosas, personas y sucesos que están a mi alrededor. Voy a leer un libro y enterarme diariamente de lo que pasa fuera de mi pequeño círculo.

ASPECTO INTELECTUAL

Espíritu crítico y capacidad de análisis

15

OBJETIVO

Reforzar en los jóvenes la importancia de desarrollar su capacidad de análisis y ejercitar su memoria.

INTRODUCCION

Pedir a uno o dos participantes que enumeren los puntos del resumen anterior y que expliquen para qué usamos la inteligencia, en un día común y corriente.

DESARROLLO DEL TEMA

Dijimos la reunión anterior que son tres los elementos básicos para enriquecer y desarrollar nuestra capacidad intelectual:

- A) La atención,
- B) El razonamiento o análisis de lo observado,
- C) La memoria.

Con respecto a la atención y observación profunda, concluimos en la reunión anterior que existe una enorme diferencia entre ver y observar, entre oír y escuchar. Nosotros buscamos vivir nuestra vida a fondo, involucrados en ella y dejando una huella. No queremos aislarnos de lo que pasa a nuestro alrededor.

Además de la atención hay un segundo punto, importantísimo, que es el razonamiento. Esta facultad, exclusiva del ser humano, es la que nos permite actuar acertadamente o distinguir lo bueno y verdadero de lo malo y falso.

Nosotros podemos realmente escuchar y observar. Sin embargo, esto no es, por sí solo, garantía de una adecuada comprensión y asimilación de los fenómenos no observados. ¿Por qué?

Porque si observamos y asimilamos todo sin razonarlo, estaremos actuando como un robot o una computadora que recibe la información sin analizarla, tal y como se la presentan. El robot, no averigua si la información que le dieron es correcta o incorrecta.

Si nosotros actuáramos así, lo que estaríamos usando no es la inteligencia, sino sólo una parte mínima de ella, que es la memoria.

Es tan importante la capacidad de raciocinio, que al hombre se le define como animal racional. Es su racionalidad lo que lo distingue.

Es necesario pues, que nos acostumbremos a analizar la información que recibimos. Tenemos que revisar lo que pretenda entrar en nuestro cerebro para estar seguros de lo que en ella estamos almacenando nos servirá para todas nuestras decisiones futuras, estar seguros de que es lo real. Y también tenemos que cerciorarnos de que es provechoso para nosotros el guardarlo en nuestra mente y esto nos será útil.

Por ejemplo, si nos dedicamos a observar y asimilar toda la violencia que suceda a nuestro alrededor, además de ver programas de este tipo en la televisión, estaremos acumulando violencia en nuestro interior y, por consiguiente, nuestras actitudes y reacciones serán necesariamente agresivas.

Tenemos pues que tener mucho cuidado en escoger la información que vamos a almacenar; recordemos que nuestras actitudes y reacciones espontáneas dependerán de lo que hemos guardado en nuestra mente. Por eso es necesario escoger lo que leemos, las películas y programas que vemos y también nuestras conversaciones.

Así pues, una vez que hayamos observado con atención, será preciso que la información que hayamos recibido la analicemos. Que veamos si es-

tamos de acuerdo con ella o no. Si tiene lógica lo que nos están diciendo o no la tiene.

Después de observar y analizar debemos integrar los nuevos conocimientos a los anteriores para así, por medio de un razonamiento profundo, crear nuestro propio sistema de pensamiento.

Por último, es necesario memorizar lo que hemos aprendido para que, cuando necesitemos esa información, la tengamos a la mano. La memoria, como la capacidad de atención y de análisis, también se puede aumentar. ¿Cómo? ejercitándola, usándola. Hagamos ejercicios con ella: tratemos de memorizar números de teléfono, las tareas, los nombres y fechas que aprendemos en historia. Entre más memoricemos, tenderemos a desarrollar nuestra memoria.

DINAMICA

Llevar revistas o periódicos. Dividir al grupo en equipos de aproximadamente 6 personas. Repartir a cada equipo el material y pedirles que busquen anuncios publicitarios en los que se esté manipulando claramente a los lectores.

Pedir que respondan a las siguientes preguntas con referencia al anuncio que hayan seleccionado:

- ¿Qué vende este anuncio?
- ¿Qué argumentos está usando para convencer al público?
- ¿Estos argumentos son realmente características del producto? si no, ¿qué son?
- ¿Qué le ofrece el anunciante al comprador si adquiere su producto?
- ¿Lo que le ofrece tiene que ver con el artículo? ¿realmente comprando este producto el cliente va a conseguir lo que se le ofrece?

Pedir a uno o dos jóvenes que saquen conclusiones de la dinámica y que refuercen lo aprendido sobre la necesidad de analizar la información que recibimos.

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana, trataremos de analizar las cosas que oigamos y leamos.

OBJETIVO

Que los jóvenes intenten encontrar el punto de equilibrio, entre su tendencia individualista y su tendencia gregaria.

Motivar a los jóvenes a profundizar en sus relaciones.

INTRODUCCION

Completar la pirámide de la superación, hasta el aspecto social.

DESARROLLO DEL TEMA

El ser humano desde que nace, manifiesta dos tendencias: una que busca relacionarse con los demás y que llamamos tendencia social o gregaria y la otra, el individualismo, que busca mantener su propia identidad como persona única e irrepetible.

Conforme uno va creciendo, estas tendencias deben ir logrando el equilibrio pues, si se desarrolla más el instinto individualista, la persona se convierte en un ser egoísta, incapaz de relacionarse con los demás. Si por el contrario se desarrolla en exceso el ser social, se convierte en hombre "masa", es decir, se pierde su personalidad y su identidad propia.

Para lograr este equilibrio, es necesario manejar los intereses personales sin perder de vista y sin dejar de involucrarnos en el interés de la comunidad.

Vamos a analizar un caso: ¿Qué sucede con la persona que, en lugar de mantener estas dos tendencias básicas del ser humano, sacrifica su individualidad para fundirse totalmente en la masa? Se convierte en una persona sin pensamiento propio pues siempre está de acuerdo con lo que se

dice. Si ellos asienten, él asiente; si ellos no están de acuerdo, él tampoco. Y si alguien le llegara a preguntar el por qué de su decisión, no sabría qué contestar.

Es muy difícil que esta persona llegue a lograr sus metas e ideales en la vida; va en la dirección que sopla el viento. Siempre dependerá de lo que esté de moda en el momento.

Ahora vamos a analizar el caso contrario: la persona que cuida tanto su individualidad que no es capaz de relacionarse con los demás. Es la persona encerrada en sí misma a la que no le interesa nada de lo que pase fuera de su persona. Por falta de interés, se aísla de las demás personas. Desgraciadamente este hombre no puede enriquecer su personalidad pues se está privando de lo mucho que puede aprender de la convivencia.

El hombre es, por naturaleza, un ser de "encuentro". Es decir, está hecho para vivir compartiendo su vida con otros seres humanos. Para que su vida sea plena, necesita darse a los demás y recibir de ellos; es la única manera de hacer su vida fecunda.

Debemos buscar un equilibrio entre estas dos tendencias, lo cual no es fácil. Todos alguna vez hemos caído en el gregarismo, cediendo nuestra voluntad a la presión de un grupo. Y, la mayoría de las veces, nos cuesta trabajo decir que no cuando todos dicen que sí. Se necesita mucho valor y tenemos que conseguirlo.

Nuestra vida es una sola y demasiado valiosa para que la malgastemos haciendo lo que otros quieren que hagamos y no lo que nosotros realmente pensamos que está bien.

Si busco ser cada día mejor persona en el aspecto social, significa primero, estar bien conmigo mismo, tener mi propio criterio y pensamiento, ser capaz de interiorización. Proponerme y buscar mi propia superación. Pero siempre recordando las necesidades de los demás, involucrándome y compartiendo sus alegrías y tristezas, sus sueños y decepciones, sus cualidades y sus defectos. Pensando siempre en el bienestar de los demás.

RESUMEN

– El aspecto social, busca el equilibrio, entre el instinto gregario del hombre y su individualidad.

DINAMICA

Se realizará un sonorama con la canción de Gualberto Castro llamada "La Canción del Hombre". Poner la canción de ser posible en una grabadora y si no, leer la letra a los alumnos. Al finalizar de oírla una o dos veces, pedir a los jóvenes que en pequeños grupos de 6 personas, saquen conclusiones sobre el mensaje de la canción.

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana buscaremos el bienestar de los demás, sin perder la distancia necesaria, para guardar nuestra individualidad.

ASPECTO SOCIAL

Tendencia gregaria y tendencia individualista

17

OBJETIVO

- Motivar a los jóvenes a que encuentren el punto de equilibrio, entre la individualidad y la tendencia gregaria.
- Motivar a los jóvenes a no dejarse llevar por la presión del grupo.

INTRODUCCION

En la reunión pasada observamos que el hombre tiene dos tendencias básicas: la tendencia gregaria y el individualismo. Nuestra meta en el aspecto social es buscar un equilibrio entre ambas.

DESARROLLO DEL TEMA

Cualquier extremo es un camino erróneo para la formación adecuada de nuestra personalidad. La reunión anterior analizamos lo importante que es no caer en el extremo de fundir nuestra personalidad en el grupo, ya que llegamos a supeditar nuestra propia vida a los deseos de los demás.

Es muy fácil el dejarnos llevar por la opinión del grupo, por su presión, etc..., hasta el grado que nuestras acciones no son ya dirigidas por nosotros mismos, sino que son totalmente dirigidas por los deseos de los demás. ¡Esto es un verdadero atentado contra nuestra naturaleza humana!

El hombre está dotado de razón, sentimientos y voluntad para dirigir su propia vida.

Ahora bien, para poder lograr este equilibrio entre ambas tendencias, debemos desarrollar un valor humano, que todos poseemos: la fortaleza, que quiere decir "fuerza y valor".

Es la fortaleza lo que necesitamos para atrevernos a decir que NO, por más fuerte que sea la presión

que los demás hagan sobre nosotros; la presión directa que ejerce nuestro grupo de amigos y que de una u otra manera todos hemos experimentado para que realicemos acciones que no estamos convencidos de hacer.

Pongamos algunos ejemplos: A cuántas jóvenes se les ha presionado a tener relaciones sexuales con el muy viejo truco de "si me quieres, demuéstramelo" o "si no estás dispuesta a darme todo, es que no me quieres". O si no, condicionando su propia valía personal: "no eres lo suficientemente mujer para entregarme tu cuerpo", etc.

Otro ejemplo puede ser la presión para consumir tabaco, alcohol y hasta drogas: "qué marica si no te atreves a probar", "si quieres ser parte del grupo le tienes que entrar" o bien, "verás que con esto se te olvidan todos tus problemas", etc... etc... (pedir a los participantes que den más ejemplos).

Ahora podemos preguntarnos: ¿Por qué, si sabemos reconocer en estos momentos las armas que utilizan para presionarnos, nos cuesta tanto trabajo decir que no?

Primero; porque quizá no tengamos muy claras nuestras metas y lo que queremos hacer con nuestras vidas. Cuando definimos esto, se clarifica el camino y sabemos qué cosas nos ayudan a alcanzar nuestras metas y las que nos impiden alcanzarlas.

Sólo imaginando cómo queremos que sea nuestra vida cuando seamos grandes, sabremos perfectamente bien lo que va a ser un obstáculo o una desviación de nuestro camino. Y cuidado, algunas de estas desviaciones son "irreparables". (Un vivo ejemplo de esto, son los adolescentes que ya son padres).

Segundo; cuando nos enfrentamos a una presión, sabemos perfectamente, casi intuitivamente, que sería un gran error aceptar hacer lo que me están proponiendo. Sin embargo, vamos dejando que nuestra propia mente busque excusas y justificaciones, que siempre encontrará, para pensar que "no está tan mal". Tendremos entonces

una razón inservible, gobernada por mis deseos y sentimientos. Es decir, totalmente nulificada para enseñarme el camino correcto.

Tercero; no nos atrevemos a decir que NO, porque le damos un valor excesivo a la opinión de los demás. Mi autoestima, es decir, el grado en que me acepto y me agrado a mí mismo, está dependiendo de lo que otros digan de mí. Y no, como debe ser, de valorarme yo mismo. Sin esa autoestima, es como podemos convertirnos en las personas más fáciles de manipular.

¡Debemos hacer crecer la confianza y la seguridad en nosotros mismos!

Para que crezca nuestra autoestima, hay que buscar lo mejor de nosotros y aprender a apreciarnos y aceptarnos como somos. Saber que cada ser humano es valiosísimo y que tenemos toda una vida por delante para mejorar todo lo que queramos.

Aprendamos a no dejar que nuestro valor personal dependa de lo que opinen los demás.

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños equipos para que elaboren un poster que motive a los jóvenes a no hacer lo que no deseen, aun en contra de la presión de su grupo.

Material: una cartulina por equipo, plumones de colores.

Al finalizar, que una persona de cada equipo pase al frente a explicar su poster y sacar conclusiones generales.

RESUMEN

- Debemos aprender a valorarnos a nosotros mismos, independientemente de lo que opinen los demás.
 - Teniendo claras nuestras metas, sabremos lo que nos conviene y lo que no.
 - Debemos atrevernos a decir que NO, cuando lo que nos propongan, vaya en contra de nuestros principios.
-

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana, cuando seamos víctimas de alguna presión:

1. Preguntémonos si nos va a ayudar a conseguir la vida que queremos, o sería un obstáculo.
 2. No dejemos a nuestra mente, buscar excusas y justificaciones.
 3. Recordar lo mucho que valemos. Y que valdremos mucho más, si tenemos la fortaleza suficiente, para nosotros guiar nuestras vidas y no los demás. Ejercitémonos a decir que NO.
-

OBJETIVO

Que los jóvenes reconozcan la importancia de establecer relaciones verdaderas con los demás

INTRODUCCION

Pedir a alguno de los jóvenes que resuman en breves palabras las dos reuniones anteriores: -El hombre debe buscar un equilibrio entre su tendencia social e individualista. Pedir que 2 o 3 participantes comenten su experiencia sobre el propósito práctico de la reunión anterior.

DESARROLLO DEL TEMA

Hemos hablado sobre cómo no caer en el extremo del gregarismo en nuestras relaciones sociales. Hoy vamos a hablar sobre la necesidad del hombre de establecer relaciones cercanas con los demás.

Se ha intentado definir al ser humano a través de los sistemas filosóficos antiguos y modernos. La inmensa mayoría ha estado de acuerdo en que ante todo, el hombre, por naturaleza y en su esencia, es un ser de *encuentro*. Esto quiere decir que el hombre vive, se desarrolla y da fruto al "encontrar" a los demás [la palabra "encuentro" en un sentido de relación profunda]. Incluso biológicamente, el ser humano, necesita de otro para fecundar un nuevo ser.

Todos deseamos relacionarnos con nuestros semejantes. El hombre necesita la compañía de los demás. La necesita para dar de sí mismo lo mejor que tiene, y para abrirse a recibir lo mejor de los demás.

El hombre no puede vivir aislado. Su mundo se empequeñece, pues los intereses, deseos y sueños de unos y otros, están íntimamente enlazados. No podemos perfeccionarnos y acrecentar nuestras

capacidades y potencialidades solos y no podemos dar fruto, si no nos unimos a los demás.

Y sin embargo, sabiendo esto, ¿cómo son nuestras relaciones? O bien, nos dejamos envolver por completo por la influencia de los demás, hasta perder nuestra propia identidad, o nos mantenemos aislados, dando la mano y saludando a muchos, sin establecer relaciones de "encuentro" con ninguno.

Analicemos cómo son nuestras relaciones interpersonales: ¿Existe una relación de "encuentro" con nuestros padres, hermanos, maestros, amigos y compañeros, en donde realmente nos demos a conocer tal y como somos?

¿En donde busquemos saber más sobre el otro?

¿En donde aportemos lo más que podamos a los demás, y a su vez, nos dejemos aportar?

¿Una relación, en la que hagamos crecer los lazos de unión, de amor, de cariño y comprensión, de apoyo incondicional?

¿Nuestras relaciones son “de paso”? Relaciones en las que yo no dejo nada de mí mismo, y al cerrarme para dar o recibir, me impido a mí mismo la posibilidad de desarrollo y felicidad que sólo puede darse con los demás.

Hay relaciones humanas que, por su naturaleza, despiertan en el hombre sus mejores sentimientos y un enorme deseo de compartir. Este tipo de vínculos nos permiten “ver y sentir” lo mucho que necesitamos del otro. Hablamos específicamente del amor y la amistad.

Para lograr establecer relaciones de verdadero “encuentro” con los demás, es importante:

A) Conocer: *yo no puedo amar a quien no conozco.* Buscar conocer la manera de ser y de pensar del otro, sus reacciones, sus ideas, sus costumbres, etc.

B) Aceptar: *no buscar cambiar a la persona.* Si partimos de la base de que el “otro” es una persona humana y, por lo tanto, lo normal es que tenga defectos, entonces dejaremos de fijarnos exclusivamente en ellos para ver a nuestros semejantes tal y como realmente son.

C) Valorar: *apreciar el valor y la dignidad de la otra persona.* Recordemos cuántas veces apreciamos lo que tenemos, hasta que lo perdemos.

D) Superarse: si siempre estoy esperando que el otro cambie de actitud, nuestra relación nunca mejorará. Yo no puedo hacer que el otro cambie. *Lo único que está en mis manos, es cambiar y superarme a mí mismo.* Mientras más lucho por mi superación, mejores serán mis relaciones con los demás.

E) Optimismo: no hay nada que alegre más y acerque a dos personas, como una buena inyección de “buen humor” y optimismo.

F) Esperar lo Mejor: *sólo si espero lo mejor del otro, éste podrá darme.* Por ejemplo, si yo todo el tiempo estoy esperando lo malo de mi papá, es en lo único que me voy a fijar y voy a perderme todo su lado bueno.

G) Perdonar: *olvidar las caídas y errores de los demás;* pues el rencor al que más daño le hace es a mí mismo.

En nosotros está el que en nuestra relación con los demás, sea todo lo bella y fructífera que pueda ser.

RESUMEN

- El hombre necesita acercarse a los demás para ser feliz y productivo.
- Necesitamos hacer más profundas nuestras relaciones con los demás.

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños equipos. Llevar, de ser posible, algún cassette con una canción para que lo oigan los jóvenes, como la de José José “Querer y Amar”. Llevar escrita de antemano la letra de la canción y de preferencia, dar una copia a cada equipo, para que la analice.

Se les dará un tiempo al terminar de oír la canción para que la comenten, y al final, un representante de cada grupo pasará al frente para emitir sus conclusiones.

PROPOSITO PRACTICO

Hacer un esfuerzo especial, con los miembros de la familia, en conocerlos más, valorarlos más, y aceptarlos más.

OBJETIVO

Motivar a los adolescentes a conocer y desarrollar las cualidades necesarias para lograr establecer vínculos de amor y amistad.

INTRODUCCION

Analizamos, la reunión anterior, que el hombre para desarrollarse y ser feliz, necesita establecer relaciones más profundas en su vida que le permitan dar a los demás lo mejor de sí mismo y recibir lo mejor de los demás.

DESARROLLO DEL TEMA

Hoy vamos a hablar sobre cómo lograr establecer vínculos profundos en nuestras vidas. En forma específica, sobre las cualidades que debemos desarrollar para *amar de verdad*.

Cada uno de nosotros deseamos, de alguna manera, profundizar nuestra relación con nuestros amigos, novios, padres o hermanos. Sabemos que necesitamos a cada una de esas personas y, aún más importante, que ellos nos necesitan a nosotros.

Lo que cada uno de nosotros puede aportar a la vida de los demás es único e irremplazable. Nadie más le puede dar, por ejemplo, a un padre, lo que su hijo le pueda dar y, si no lo hace, ese hueco nadie podrá llenarlo.

Para lograr una relación de *encuentro* con los demás, debemos desarrollar continuamente en nosotros, ciertas cualidades esenciales:

A) La Generosidad: Nadie puede realmente amar y gozar los frutos de ese amor, si vive esperando que los demás le "den". Viviríamos siempre insatisfechos, primero, porque nadie podría complacernos por completo y segundo, por que el hombre que sólo recibe, nunca puede desarrollarse.

¿Por qué el hombre que sólo "recibe", no se desarrolla? Porque sólo dando, el hombre tiene la oportunidad de sacar lo mejor de sí mismo; de hacer crecer sus potencialidades y sus cualidades; de cumplir sus metas en la vida y por lo tanto de auto-realizarse. El hombre que no puede dar, se queda truncado.

El "dar" a los demás, significa, tener una actitud de generosidad. Es acostumbrarnos a pensar, mucho más en, "qué puedo hacer yo por ti", y no, el vivir decepcionados, esperando todo lo que los demás deben hacer por nosotros. Cambiando esta actitud, es la única forma de comenzar a ser felices y realmente amar.

B) Lealtad y Fidelidad: La lealtad implica un estado de confianza, que es indispensable para que funcione cualquier relación profunda. Todos nosotros necesitamos saber que nuestros amigos estarán a nuestro lado en los momentos felices y también en los difíciles. Esta es la única forma en que podemos entregar nuestro cariño.

Nosotros debemos desarrollar esa virtud. Para ello es necesario, no dejarnos llevar por la corriente, apoyando a un amigo hoy y abandonándolo mañana.

C) Respeto: Este es uno de los ingredientes fundamentales del amor y la amistad. El respeto implica, antes que nada, aceptar al otro tal y como es. Jamás hacer o pedir algo a la persona que queremos, que denigre su naturaleza humana.

hacernos un bien, nos empeora, o nos hace ir en contra de lo mejor de nosotros mismos, no es amor. Pues ante todo pedimos de quien nos ama, respeto. Y respeto es, por supuesto, lo primero que debemos dar a quien amamos.

Recordemos siempre que el amor, si es verdadero, hace crecer y mejora tanto a la persona que lo da, como a la que lo recibe. Cuando sentimos amor, pero vemos que esta relación en lugar de

Respetar es, no buscar el placer del momento, sino construir una felicidad duradera.

DINAMICA

Dividir al grupo en corrillos de 6 personas y pedir a cada uno que elabore una lista de cualidades específicas que impliquen generosidad, lealtad y respeto en nuestras relaciones interpersonales.

PROPOSITO PRACTICO

Esta semana, voy a escoger a una persona con la que voy a ser: generoso, leal y respetuoso.

OBJETIVO

Sensibilizar a los jóvenes sobre los roles que cada uno de ellos desempeña y de la necesidad de armonizarlos.

INTRODUCCION

Pedir a uno o dos alumnos que hagan un breve resumen de lo que se ha visto sobre el aspecto social:

- A) Tendencia social- tendencia individualista.
 - B) Cualidades necesarias para el amor y la amistad.
-

DINAMICA

Pedir a cada participante que responda al cuestionario siguiente: ¿Cuáles de estos roles me corresponden?

- 1.- En la familia soy: madre, padre, hijo(a), hermano(a), esposo(a), abuelo(a), nieto(a), tío(a), sobrino(a).
 - 2.- En la escuela: director, alumno(a), maestro(a), compañero(a), amigo(a), novio(a).
 - 3.- En el trabajo: jefe, empleado(a), compañero(a).
 - 4.- En la comunidad: vecino(a), amigo(a), conocido(a), novio(a).
 - 5.- En el país: ciudadano(a), votante.
-

DESARROLLO DEL TEMA

Hoy vamos a analizar un último punto sobre el aspecto social. Como se habrán dado cuenta en el cuestionario que acabamos de hacer, cada persona tiene, no uno, sino varios papeles diferentes que desempeñar en la vida.

Lo que buscamos es una *armonía* en nuestra vida; es decir que todos nuestros roles o papeles, mantengan una unidad. Que yo como persona, me dedi-

que a la superación en todos y cada uno de estos papeles y no nada más en los que más me complacen.

Vamos a poner un ejemplo: Cualquiera de ustedes que haya participado en la dinámica, diga cuáles fueron los diferentes roles en los que participa (hijo, hermano, amigo, novio, estudiante, vecino, ciudadano, etc.).

Si en el afán de superación nos concentramos en un solo papel, ¿qué pasaría?: que en lugar de lograr una superación armónica, mejorando en todos los aspectos de la vida, estaríamos siendo aún más incongruentes.

Si alguno de nosotros se dedica a mejorar sus relaciones de amigo y hermano y por otra parte como hijo, no pone ningún empeño en ser mejor, estar desarrollando los aspectos de su personalidad en forma parcial, dejándose totalmente dominar por las circunstancias. "Mejoro en los casos fáciles, pero en los difíciles, no me interesa tratar".

Por ejemplo, por más fiel que sea yo como novio(a), si no soy capaz de tener lealtad hacia mis amigos, o hacia mi familia, no puedo considerarme una persona leal.

Los valores no podemos practicarlos a medias tintas: "soy amigable con mis cuates, pero no puedo decir una palabra sin gritar en mi casa". O bien "soy honesto porque nunca robo, pero no dejo de hacer trampa en la escuela y en el juego".

¡Por favor no nos engañemos! El engañarnos a nosotros mismos es uno de los principales obstáculos de la superación y también uno de los más comunes. No permitarnos ese autoengaño es una condición indispensable para mejorar, poder lograr nuestras metas y no vivir en la mediocridad.

Por supuesto que habrá relaciones y roles que nos cuesten más trabajo que otros. Es realista esperar y a su vez, es bueno ser pacientes con nuestro progreso. Recordemos el sistema de proponernos metas cortas; escoger uno o dos valores a la vez y tratar de practicarlos en todas las situaciones y relaciones.

RESUMEN

- Nuestra vida está compuesta por diferentes papeles o roles.
- La superación personal busca lograr una armonía entre estos.
- Quien desea superarse pondrá más empeño en las relaciones difíciles.

PROPOSITO PRACTICO

Escoger un valor esta semana y practicarlo en cada uno de los roles de mi vida.

INTRODUCCION

Pedir a alguno de los miembros del grupo que haga un breve resumen de cada uno de los aspectos que se han analizado: físico, estético, afectivo, intelectual y social. Completar la pirámide de la superación hasta el aspecto creativo.

OBJETIVO

Que los jóvenes comprendan la necesidad de dar lo mejor de sí mismos en las actividades que emprendan.

DESARROLLO DEL TEMA

El aspecto creativo de la persona se refiere a la necesidad de todo ser humano de dar algo de sí mismo y de involucrarse en tareas y actividades que, por una parte, cumplan su función social, y por la otra, sean un medio de superación personal.

Por más que dediquemos esfuerzos a nuestra propia superación, ésta sería limitada y estéril si no dedicamos nuestra riqueza interior a labores productivas que tengan un beneficio social y comunitario.

Una cisterna llena de agua y una fuente pueden servirnos para ilustrar la energía de un hombre conservada dentro de sí mismo y la energía que se desborda en actividades fructíferas fuera de sí.

La cisterna contiene, la fuente desborda. La cisterna se cierra, no arriesga, se aísla, no juega, no conoce el exterior, no aprende, no enseña. La fuente, en cambio, se abre, es generosa, se arriesga, aprende del mundo y a su vez le enseña; juega, dialoga.

Tanto la cisterna como la fuente llevan dentro de sí la misma energía, pero mientras la de una se empequeñece, se envicia, se pudre, la de la otra se agiganta, se enriquece y se mantiene fresca.

A través de la creatividad podemos ascender a lo mejor de nosotros mismos y al logro y desarrollo de nuestras mejores cualidades y posibilidades.

El trabajo, el estudio, el servicio a la comunidad, la dedicación al arte, los esfuerzos por engrandecer la patria, la diversión y la recreación, son funciones de vital importancia para el hombre y es precisamente la creatividad, el motor que impulsa estas acciones.

El aspecto creativo, dentro del esquema de la personalidad debe guardar un equilibrio con los demás aspectos. No buscamos convertirnos en "activistas" que pasemos todo nuestro tiempo trabajando y olvidemos el tiempo necesario para dedicar a nuestra familia, a nuestra persona, a nuestros amigos, etc.

También debemos buscar un equilibrio entre nuestras actividades. Hacer una mezcla armoniosa que nos permita dedicar el tiempo necesario al trabajo y también al descanso y a la diversión. Muchas veces nos volcamos sobre uno y descuidamos el otro; recordemos que el trabajo y el estudio deben de ir acompañados del recreo y el recreo debe acompañar al deber. Ni el uno ni el otro son autosuficientes y el desligarlos rompe la armonía de la personalidad.

También, con el fin de dar un equilibrio a nuestras actividades, es importante el dedicar un momento de la semana para realizar alguna actividad de tipo artístico (música, pintura, literatura, etc.) aunque no sea ésta nuestra principal ocupación. Cualquier expresión artística en la que tomemos parte nos sensibiliza, nos relaja y nos permite lograr una forma nueva y diferentes de comunicación con los demás. Para lograr esto no se necesita ser pintor de alto nivel, ni tener la mejor voz del barrio.

Por otra parte, siempre deben estar presentes entre nuestras tareas actividades especiales que sirvan para mejorar, de una manera u otra, nuestra

comunidad. Por ejemplo, ayudar a construir la escuela, formar parte de un comité de protección ecológica para cuidar los recursos naturales, cooperar en las asociaciones de colonos, etc.

Y por último, no podemos olvidar nunca nuestro compromiso con México. Busquemos que entre nuestra actividad siempre haya una encaminada a cooperar con las necesidades específicas de nuestro país. Por ejemplo, colaborar con el ayuntamiento o municipio en labores de organización o de información, o en programas especiales de reforestación, de un día sin auto, etc.

RESUMEN

- Todo ser humano necesita involucrarse en tareas y actividades que por una parte cumplan una función social, y por otro, sirvan como medio de superación personal.
- Es muy importante el equilibrar estas actividades. Junto con nuestra ocupación principal, darnos tiempo de diversión y descanso; desarrollar alguna actividad artística y colaborar con tareas que beneficien a nuestra comunidad y a nuestra patria.

DINAMICA

Todo el grupo deber escoger una tarea específica que necesite realizarse dentro de la escuela (construcción de algún aula, desarrollo de una campaña de limpieza o de conservación de los recursos naturales, etc.)

Se dividirá al grupo en equipos de 6 o 7 personas y cada equipo elegirá una acción especial para lograr realizar el proyecto deseado.

En conjunto, se deberán definir los pasos a realizar en el periodo de la semana en que se trabajará.

PROPOSITO PRACTICO

En conjunto con todo el grupo realizar la tarea a fin de mejorar algún aspecto específico de la escuela.

ASPECTO CREATIVO

El Trabajo

22

OBJETIVO

Que los jóvenes comprendan que el trabajo, además de cumplir una función social, es la herramienta más poderosa que tiene el hombre para su crecimiento personal.

INTRODUCCION

En la sesión anterior vimos la necesidad de ser productivos y creativos en todas las actividades que realicemos.

DESARROLLO DEL TEMA

El vivir es un privilegio, sin embargo, trae consigo la necesidad de adaptarse activamente al medio en el que cada uno se desenvuelve y de luchar por mejorarlo.

El trabajo nos da esta oportunidad; a través de él, podemos contribuir al crecimiento y mejoramiento de nuestra sociedad, encontramos a nosotros mismos, aprender a convivir con los demás y superarnos.

Frente al trabajo hay dos posibles actitudes: Por un lado está la persona que considera el trabajo como una carga pesada, un mal necesario, a través del cual conseguimos lo que necesitamos para nuestro sustento y el de los que dependen de nosotros.

Por otro lado, la persona que ve su trabajo como el medio a través del cual proyecta su riqueza interior y contribuye al mejoramiento de la sociedad en la que vive.

Cuando el trabajo es el medio que le da profundidad y enriquecimiento a nuestra vida cotidiana, nuestra perspectiva cambia. Si nos enfrentamos al trabajo con cuidado, poniendo lo mejor de nosotros

mismos, el trabajo más monótono se transforma en una emocionante oportunidad para reflexionar y crecer. No es tan importante su forma o contenido para que sea satisfactorio; lo que sí es de vital importancia es nuestra actitud frente a él.

El trabajo nos ubica en la sociedad en que vivimos; nos define frente a los demás; "soy maestro", "soy electricista", "soy ama de casa", "soy ingeniero". Además, nos ayuda a desarrollar el sentido social y de equipo y favorece la colaboración que nos hace sentirnos como parte de un grupo y compartir los triunfos y fracasos.

Si vemos nuestro trabajo desde esta perspectiva y lo enfrentamos con interés y entusiasmo, lo que alguna vez fue un "deber" duro y aburrido, se convierte en un instrumento para desarrollar, enriquecer y nutrir nuestras vidas.

La alegría y la diversión son también una parte importante del trabajo, le dan vida. La alegría es un motivo poderoso para actuar y debe formar parte de nuestra diaria actividad.

El trabajo enriquece al hombre si el hombre usa su razón para transformarlo.

Esto lo confirma la historia de los tres albañiles. Cuando le preguntaron al primero lo que hacía, contestó de mal humor y sin levantar la mirada: "Estoy poniendo ladrillos", el segundo contestó: "Construyo una pared". Pero el tercero dijo con entusiasmo y orgullo: "Construyo una escuela".

Debemos dar ese sentido de trascendencia a nuestro trabajo. Pensar que lo que estoy haciendo no queda ahí, sino que es parte de todo un esfuerzo en cadena de miles de mexicanos que luchamos por que nuestro país sea cada día mejor; que estamos formando la base para futuras generaciones; que lo que yo hago es muy importante, sea lo que sea, y que si yo no lo hago nadie podrá llenar ese vacío.

Esto hace que nuestro trabajo sea parte esencial de nuestra vida y así, la calidad de ésta dependerá de la calidad que le demos a nuestro trabajo.

Para lograr esto consideramos útiles tres condiciones:

1) *Hacer que tu trabajo sea apasionante. Que te levantes con ganas de vivir cada día.*

2) *Que estimule tu curiosidad, que te dé lugar para seguir aprendiendo, seguir creciendo y deberá ofrecerte retos que te involucren y midan tus fuerzas una y otra vez. (La mayoría de los trabajos tienen ese potencial).*

3) *Todos los trabajos contribuyen al bienestar de la comunidad, y tu trabajo ser más útil en tanto puedas desarrollar aquello para lo que eres mejor.*

Así visto el trabajo no será nunca una carga sino una manera de adaptarse al medio y una oportunidad de contribuir a su mejoramiento, esto me llevará a realizarme como persona y ser feliz.

RESUMEN

- El trabajo nos ayuda a contribuir en el mejoramiento de nuestra sociedad. A proyectar nuestra riqueza interior y enriquecer nuestra vida diaria.
- Si le doy sentido de trascendencia, mejorará la calidad de mi vida y estaré dejando una huella para las futuras generaciones.

DINAMICA

Dividir al grupo en equipos y pedir a cada uno de éstos que haga una lista de las excusas más comunes que se usan para justificar la falta de entrega al trabajo, sus causas y cómo se puede solucionar.

Al finalizar, cada grupo aportará sus comentarios y se sacarán conclusiones.

PROPOSITO PRACTICO

Luchar por hacer que mi trabajo me guste y verlo como la mejor oportunidad de superarme a mí mismo.

ASPECTO MORAL

Los valores humanos

23

OBJETIVO

Que los jóvenes reconozcan la importancia de construir su vida, teniendo como base los valores más profundos del ser humano.

INTRODUCCION

Completar la escalera de la superación, hasta el aspecto moral.

DESARROLLO DEL TEMA

El aspecto moral se refiere, a los valores más profundos del ser humano: la búsqueda del *bien* y de la *verdad*, la verdadera *libertad*, el *respeto* por la dignidad humana, la *justicia*, etc.

¿Qué es un valor? Para definirlo, podemos partir de la base de que la palabra valor, se deriva del concepto de "valioso". El valor es algo que perfecciona al que lo posee y que enriquece al hombre en su condición humana.

Existen valores que nos hacen ser mejores y valores que nos hacen ser *mucho mejores*. El hombre lucha por alcanzar todos ellos; pero algunos son "buenos" para el crecimiento personal del hombre y otros son "esenciales".

El dar un orden a los valores es muy importante, pues nos ayuda a situarlos en el lugar correcto. Si no tenemos claro este orden, quizás estemos sacrificando los valores superiores, por otros inferiores.

Ahora bien, ¿con base en qué vamos a darles un orden a los valores? Con base en las metas e ideales que tengamos en la vida. Algunos filósofos modernos clasifican las metas del hombre en

tres aspectos: las metas que se refieren al *ser*, las que se refieren al *hacer*, y las que se refieren al *tener*.

Las metas e ideales que se refieren al *ser*, están ligadas a lo más profundo del hombre. A su deseo de ser mejor persona, de desarrollar sus potencialidades y de alcanzar la autorrealización.

Las que se refieren al *hacer*, son aquellas que se relacionan con el camino a seguir para que el hombre consiga sus fines y alcance sus metas. Por ejemplo, el arquitecto que "construye", el médico que "cura", el abogado que "defiende", la madre que "educa", el alumno que "estudia", etc.

Y las metas que se refieren al *tener*, son aquellas que aluden a la búsqueda de las cosas materiales. Bienes que ayudan de cierta manera al desarrollo. Tener una bicicleta para transportarme; tener una casa para vivir, etc.

Cada hombre tiene su propio orden de valores, dependiendo de lo que quiere hacer con su vida. Por ejemplo, quienes colocan en la parte superior de sus prioridades el valor de "tener", están supeditando los valores principales, como

pueden ser, la lealtad, la honestidad, el respeto, etc., para dar más importancia a acumular riquezas y bienes.

O bien, puede colocar en la parte superior las metas que se refieren al "hacer", subordinando todos los valores, por realizar un buen trabajo. Es el caso del abogado que tiene que mentir para lograr ganar sus casos.

Cuando colocamos en orden nuestras metas, buscamos ante todo *ser* mejores como seres humanos, poniendo todo nuestro empeño en *hacer* lo que tenemos que hacer, lo mejor posible y buscando *tener* las cosas y bienes que nos permitan vivir de forma más agradable.

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños equipos de 5 o 6 personas. Pedir a cada uno de ellos buscar dos ejemplos inventados de quiénes dan mayor importancia al "ser mejores"; otros dos de quiénes se la dan al "hacer"; y, por último, dos de quiénes tienen por meta el "tener más".

RESUMEN

- Todos los valores enriquecen y perfeccionan al hombre.
- Hay valores que nos hacen ser mejores y otros que nos hacen ser mucho mejores.
- Debemos darle un orden a nuestros valores, para no sacrificar los valores superiores en función de los inferiores.

PROPOSITO PRACTICO

Durante esta semana, estar conscientes de qué tipo de metas son más importantes para mí; las que se refieren a ser mejor,

Hacer o tener más. Una vez que sepamos a qué le estamos dando mayor importancia actualmente, entonces ordenar nuestros valores en la escala correcta.

ASPECTO MORAL

La honestidad

24

OBJETIVO

Que los adolescentes identifiquen los valores morales y busquen alcanzarlos. Motivar a los adolescentes a ser honestos.

INTRODUCCION

Pedir a algún alumno que haga un resumen de la sesión anterior:

- Todos los valores enriquecen al hombre pero en distintos grados.
- El hombre debe dar un orden a sus metas y valores.
- Las metas del hombre se refieren a: *ser, hacer y tener*. Cada persona les da un orden dependiendo de lo que busca en la vida.

DESARROLLO DEL TEMA

Como decíamos la reunión anterior, hay valores que nos hacen ser mejores. Si lo que busco en la vida es llegar a ser una persona de éxito, inteligente, preparado, ordenado, agradable, simpático, con prestigio, etc., lo que busco es algo valioso y me va a beneficiar y a superar.

Pero hay valores mucho más importantes todavía. Son los valores que me perfeccionan en lo más profundo de mi ser. Que me hacen crecer como persona; aumentan mi calidad humana y que dependen exclusivamente de mi libre elección y esfuerzo.

Estos son los valores morales, en los cuales está cimentada la esencia del hombre y una profunda y fructífera relación con los demás.

Estos valores son, por ejemplo: La justicia, la honestidad, la valentía, la sinceridad, la prudencia, la lealtad, el respeto por mi dignidad humana y la dignidad de los demás.

Se considera que, si una persona tiene los valores de *salud, belleza, inteligencia, don de mando*, etc., pero ningún valor profundo, sería menos valiosa como persona frente a otro pobremente dotado en cualidades, pero rico en profundos valores humanos.

Sólo será auténtica nuestra superación personal, si está cimentada en los valores profundos, sólidos, integrales y duraderos y no sólo en los valores de fachada [éxito, belleza, simpatía, popularidad, etc.].

Cuidado. Esto no quiere decir que, estos últimos no son importantes y que no debemos buscarlos. Lo importante es que demos prioridades a nuestros valores. Así, tendremos muy claro que, por ejemplo, la honestidad, es más valiosa que la riqueza; y que la lealtad a un amigo o a la Patria, es más importante que la popularidad, etc.

Vamos a analizar un poco más de cerca uno de los valores morales fundamentales: la honestidad.

La honestidad es actuar con rectitud y sinceridad en todas las circunstancias en nuestra vida. Independientemente de que nos vean o no.

Mucho se ha hablado, sobre todo entre los jóvenes, de cómo, la falta de honestidad frena de algún modo el desarrollo de una nación. No podemos incurrir en los mismos errores y vicios que tanto hemos criticado.

La integridad de la persona, basada en la honestidad, es el cimiento más seguro de un verdadero crecimiento personal que se refleje en el engrandecimiento de un país.

¿Qué es ser honestos? Ser honestos es no recurrir a mentiras, sino afrontar las consecuencias de nuestras acciones. No hacer trampas nada más por el hecho de que nadie nos ve, recordando que si lo hago, el que pierde en integridad soy yo mismo. No adular falsamente a los que están en posición de autoridad, pues, aunque me crean, es

denigrante para mi persona. No robar, con la excusa de que todos lo hacen, sino distinguirme de la "masa" por mi valor y dignidad.

De esta manera, quizás dejemos de lado bienes y recompensas inmediatas en aras de conservar nuestra integridad como seres humanos, ganando así el respeto y la confianza de los demás.

Por último recordemos que, la honestidad, así como la deshonestidad, fácilmente se convierten en un hábito. Si hoy me permito ser deshonesto porque nadie me ve, mañana me será más fácil volverlo a hacer, y pasado mañana, todavía más. Incluso quizás, en poco tiempo, mi mente se haya acostumbrado a tal grado, que ya ni siquiera lo vea mal. Y entonces sí es muy difícil dar marcha atrás.

Si queremos ser gente honesta, seámoslo desde hoy y en lo más pequeño, para poder serlo en lo más grande.

DINAMICA

Cada uno de los participantes deberá contestar las siguientes preguntas, en privado y sin poner su nombre:

1. ¿Me considero una persona honesta?
2. ¿Soy una persona digna de la confianza de los demás?
3. ¿Miento para huir de mis problemas?
4. ¿Si alguna vez he robado, como me sentí?
5. ¿Cumpló con mis promesas?
6. ¿Qué metas y objetivos a corto y largo plazo, me voy a proponer para fortalecer mi honradez?

RESUMEN

- Los valores morales son el cimiento sólido, profundo y duradero de nuestra superación.
- La honestidad es actuar con rectitud y sinceridad en todas las circunstancias.
- La honestidad y la deshonestidad se convierten en hábitos.

PROPOSITO PRACTICO

Ser honesto en todas las pequeñas cosas que se presenten.

ASPECTO ESPIRITUAL

Sentido de Trascendencia

25

OBJETIVO

Que los jóvenes comprendan, qué es el sentido de trascendencia y realización, el que completa la escala de la superación.

INTRODUCCION

Completar la tabla de la superación, hasta el aspecto espiritual.

DESARROLLO DEL TEMA

Lo más importante en la vida es la razón por la que vivimos y luchamos. Este es el sentido de nuestra existencia; éstos son nuestros máximos ideales; éste es nuestro muy profundo deseo de trascendencia. Este, es el aspecto espiritual del hombre.

Uno de los más grandes problemas del hombre es lo que se llama: vacío existencial. Esto sucede generalmente cuando el hombre se da cuenta de que ha dedicado su vida a la búsqueda de los valores menores, pasajeros, de fachada. Ha obtenido la fama, el éxito, la riqueza, la comodidad y sin embargo, no ha alcanzado la verdadera satisfacción personal. Se siente vacío y considera su existencia sin sentido.

Y es que, sólo la lucha por lo más grande, da un sentido a la vida del hombre. Sólo los más altos ideales, pueden satisfacer sus inquietudes.

Sin embargo, poco nos acordamos de esto, y dedicamos nuestra vida a buscar la satisfacción inmediata, o sea, lo que más fácil y cómodo haga nuestra existencia; lo que más deslumbré a los demás; lo que más rápido nos libere de la tensión y los problemas. Así es como pronto, el hombre cae en el vacío existencial, pues nada de esto llena su condición humana.

Lo que el hombre necesita no es vivir sin problemas, sino esforzarse y luchar por una meta que merezca la pena.

¿Cuáles son los ideales más grandes, cuya lucha por lograrlos, sí satisface a la naturaleza humana?

El buscar *ser* mejores cada día, desarrollando al máximo nuestras capacidades; el buscar mejorar de algún modo las condiciones de vida de los que me rodean; el ayudar a los demás a alcanzar su propia realización personal; el luchar porque prevalezcan en nuestro mundo, en la medida de mis máximas posibilidades, la justicia, el bien, la verdad; el ayudar con mi esfuerzo y dedicación a que mi Patria sea mañana más grande que hoy; el humanizar los ambientes de trabajo, estudio, y las relaciones de amistad, compañerismo y amor, etc.

Estos son algunos ejemplos de los ideales que dan al hombre, en la medida que luche por ellos, un verdadero sentido a su vida.

Son ideales que cada uno alcanzar en la medida de sus posibilidades y según sus circunstancias personales. Por ejemplo, mi lucha personal, porque prevalezca el bien y la justicia en mi familia,

es tan importante, como la lucha de un director de escuela por lograr lo mismo en su plantel. O como el presidente de una nación, que lucha por lograr los ideales mencionados para todo su pueblo.

Todas las acciones que van encaminadas a conseguir estos ideales, por pequeñas que parezcan, son acciones trascendentales que llenan de sentido la existencia del hombre.

DINAMICA

Los participantes, divididos en pequeños grupos, harán un collage que ilustre: "la lucha por lograr los más grandes ideales, reflejado en pequeñas y cotidianas acciones". después de 10 min. cada equipo pasará al frente a explicar su trabajo.

RESUMEN

El aspecto espiritual del hombre, se refiere, a la lucha por alcanzar los más grandes ideales. Esto es lo que da un verdadero sentido a la existencia del hombre.

PROPOSITO PRACTICO

Hacer un esquema de los ideales por los que me gustaría luchar.

EDUCACION DE MI VOLUNTAD

1ª condición de la superación

26

OBJETIVO

Sensibilizar a los jóvenes de que una de las mejores herramientas para alcanzar sus ideales es la voluntad.

INTRODUCCION

Hemos visto ya los 8 aspectos de la personalidad. Hemos analizado a que se refiere cada uno de ellos y sabemos cómo ir superándolos. Pero hay un ingrediente fundamental para poder lograr las metas de superación que nos hemos propuesto. Este ingrediente es la voluntad.

DESARROLLO DEL TEMA

Podemos buscar los ideales más altos. Podemos tener perfectamente definidas nuestras metas y tener muy claro nuestro esquema de la superación. Pero si no tenemos la *fuerza de voluntad* necesaria, nunca podremos alcanzar lo que nos hemos propuesto. La fuerza de voluntad es un factor primordial cuando se busca la superación personal.

¿Cuántas veces nos hemos propuesto algo y no podemos cumplirlo? Creo que de una u otra manera a todos nos ha pasado y hemos sentido la frustración de sentir cómo nuestros deseos, no son acompañados por esa fuerza de voluntad, que hace, que lo que se quiera, se pueda.

Cuántas vidas de hombres y mujeres se han desperdiciado, no por falta de sueños, sino por falta de *fuerza* para alcanzarlos.

Y es que la *voluntad* es eso, una gran fuerza que nos permite manejar nuestra propia vida y no, que a nuestra vida la manejen las circunstancias.

Hagamos una comparación de la superación personal con un viaje de vacaciones a Acapulco:

nuestro destino, Acapulco, es comparable con nuestros ideales. Para llegar tengo que pasar por varias ciudades; éstas son las metas que nos vamos proponiendo. El camino (el cual debemos conocer para saber por dónde ir) es el esquema de los 8 aspectos de la superación personal.

¿Qué falta para poder llegar a mi destino? Claro, el vehículo. Este es la *fuerza de voluntad*. Dependiendo de qué tan entrenada la tengamos, el vehículo, será un burrito, una bicicleta, un camión o un auto de carreras.

De ella dependerá el alcanzar nuestro destino, o No alcanzarlo. El que nos lleve años lograr cada meta, o meses, o días.

La fuerza de voluntad no es un simple deseo que se queda en el pensamiento y que sentimos un día sí y otro no. Es un querer firme y constante que nos lleva a hacer algo que nos hemos propuesto.

La voluntad puede educarse en dos sentidos especialmente:

1) *Querer con efectividad*, es decir que se pase de querer hacer algo a hacerlo realmente y no se permanezca toda la vida diciendo "yo quisiera", sin llegar a realizar nada.

2) *Buscar lo que es realmente bueno* y dejar a un lado todo lo que nos desvíe del camino que nos hemos propuesto.

¡Qué fácil sería que siempre fuera de nuestro agrado lo que tenemos que hacer! En muchísimas ocasiones encontramos que nuestros gustos y nuestros sentimientos no van por el mismo lado que nuestros deberes, y los conflictos se presentan a cada momento.

¿Qué podemos hacer para fortificar nuestra voluntad?

1.- Las cosas pequeñas tienen mucha importancia: terminar algún trabajo que empecé, guardar

siempre las cosas en su lugar, no comer entre comidas, etc. Es decir, tratar de hacer pequeñas renuncias voluntarias.

2.- Tener el tiempo ordenado: un tiempo para cada acción y cada acción a su tiempo. O sea, dedicarme a lo que hago en: "este momento". No dejar las cosas a medias porque de repente me acordé que debo hacer otra cosa, o bien, no hacer las cosas bien hechas por estar distraído.

3.- Tratar de convertir el trabajo que tengo que hacer en algo agradable. Por ejemplo, si tengo que copiar un trabajo muy largo, intentar aprender mientras copio.

4.- Hacer un horario de mi día: por ejemplo, escribir una lista de todo lo que tengo que hacer y marcar las prioridades. Esto le dar un orden a mi vida.

RESUMEN

- La voluntad es un querer firme y constante que nos lleva a hacer algo que nos hemos propuesto, aún cuando no sea agradable.
- La voluntad es una gran fuerza que nos permite alcanzar lo que queremos.

DINAMICA

Se dividirá al grupo en pequeños equipos y se repartirá a cada uno: una cartulina, una revista vieja, un pegamento, tijeras y algún plumón.

Se pedirá a cada grupo que ilustre alguno de los 4 puntos que se mencionaron para fortalecer la voluntad. Al final, pasará un representante de cada equipo a explicar su cartelón y se sacarán, en conjunto, las conclusiones pertinentes.

PROPOSITO PRACTICO

Durante esta semana haré una renuncia especial o me propondré realizar algo que me cueste trabajo, para comenzar a entrenar mi voluntad.

OBJETIVO

Ayudar a los jóvenes a que comiencen a establecer metas a largo plazo.

INTRODUCCION

En las últimas reuniones profundizamos en el conocimiento de nosotros mismos. El conocer cuáles son nuestras cualidades, las habilidades en las que somos buenos, nuestros gustos, nuestras limitaciones y defectos, etc.

Ahora, podemos pasar al siguiente paso: definir nuestras metas.

DESARROLLO DEL TEMA

Todos nosotros queremos ser personas valiosas y para ello necesitamos buscar continuamente mejorar y ser cada día mejores personas y más productivas. Lo último que queremos es vivir en la mediocridad.

Para lograrlo, una vez que hayamos profundizado en el conocimiento de nosotros mismos, debemos comenzar a definir nuestras metas. Esta parte de nuestro plan de superación es una de las más difíciles, pues no es fácil saber cómo queremos ser dentro de diez, veinte o treinta años. Pero si no hacemos un esfuerzo especial para definir nuestras metas, estaremos caminando por la vida sin rumbo; sin tener idea de hacia dónde queremos ir y qué es lo que queremos lograr.

Antes de seguir adelante vamos a definir lo que es una meta. *Una meta se define como algo que una persona quiere lograr y hace lo posible por alcanzarlo.* Nuestras metas, como decíamos hace unos días, son un motor, una fuerza vital; es la convicción y el deseo de alcanzarlas lo que nos impulsa por el camino y nos da la fuerza para continuar, a pesar de los obstáculos.

Pero, ¿cómo definir nuestras metas?

La mejor forma es usando la imaginación. Cierren por un momento sus ojos e imagínense dentro de 15 años. ¿Cómo se ven físicamente: llenos de salud y de energía, o bien, con un cuerpo agotado por el alcohol, el cigarro, o peor aún, por las drogas?

¿Cómo se ven estéticamente? ¿Tienen un aspecto agradable, han sabido sacar partido de lo bonito que tienen o por el contrario, se ven dentro de diez años con un aspecto desagradable, gordos y descuidados? Y en cuanto al ambiente que los rodea, ¿está arreglado, bonito, lleno de detalles agradables a la vista o viven en una casa sucia, desordenada, desatendida?

Y afectivamente ¿cómo son? ¿Caen fácilmente en estados de ira, que asustan a todos los ahí presentes? ¿Están divorciados o no han podido hacer un hogar feliz, porque se enamoran de todas las mujeres a su paso? O quizás ¿no pueden mantenerse en un trabajo porque la flojera no les permite ser constantes? O por el contrario, ¿son personas que dirigen sus sentimientos y han sabido crear un hogar feliz y un trabajo satisfactorio?

En cuanto a su inteligencia y capacidad mental, ¿son personas cultas, interesadas por lo que pasa

a su alrededor, acostumbradas a razonar y analizar las informaciones que reciben? ¿Tienen un pensamiento propio? O por el contrario ¿su capacidad intelectual está tan anquilosada que no pueden pensar por ustedes mismos?

¿Cómo se ven en sus roles sociales?: ¿son casados? ¿solteros? ¿divorciados? ¿madres o padres? ¿madres solteras? ¿abandonaron su hogar o lo conservan y lo cuidan? Sus relaciones sociales son ¿profundas o superficiales? ¿se dejan manejar por su grupo o mantienen su personalidad?

Y en cuanto a su capacidad creativa y su aspecto económico ¿son gente productiva, que goza y se supera en su trabajo, que sabe divertirse sanamente y adquiere los bienes materiales que le hacen falta? O ¿son de las personas que gastan más de lo que tienen y viven siempre endeudados de una forma irresponsable por ese afán de tener y tener? ¿O son jugadores de oficio y nunca tienen lo suficiente para mantener decorosamente a su familia?

Y en el aspecto moral, ¿cuáles son los valores que rigen su vida? ¿son personas honestas o des-

honestas? ¿leales con sus amigos o traicioneros? ¿justos o injustos con los que los rodean? ¿son personas respetuosas de la dignidad humana de los demás o son los típicos hombres prepotentes que pasan por encima de todos para lograr sus fines?

Y por último, ¿cómo son espiritualmente? ¿tienen altos ideales o sólo les interesa comer y pasársela bien? ¿buscan hacer algo por alguien más que ustedes mismos? ¿buscan mejorar, en la medida de sus posibilidades, las condiciones de su comunidad? ¿buscan que sus acciones pequeñas o grandes sirvan para engrandecer a su Patria? O ¿sólo viven buscando la satisfacción del momento, sin dejar huella, sin trascender?

Como ven, es importante por medio de la imaginación, visualizar cómo queremos ser en el futuro. En la medida que sepamos hacia dónde vamos, tendremos claro qué cosas nos ayudan para alcanzar nuestros propósitos y cuáles nos obstaculizan o retrasan.

En la dinámica siguiente analizaremos qué sucesos importantes irán marcando nuestras vidas y cuándo queremos que se realicen.

DINAMICA

Pedir a los jóvenes que, en una hoja de papel, dibujen una línea en la que puedan marcar sucesos clave de su vida futura, desde ahora hasta que tengan 40 años.

Trabajando de forma individual, se pedirá a los jóvenes que cada uno registre, en este calendario imaginario, los sucesos más importantes que quieren que sucedan en su vida de ahora a la edad de 40 años.

La lista sugerida de sucesos es la siguiente y los jóvenes deben marcarlo en el momento de su vida en que crean que es más conveniente. (Sería muy bueno que el maestro adecuara los sucesos a las circunstancias de los alumnos y que pida a los alumnos que cada uno aumente cinco sucesos importantes para él).

- Terminar la Preparatoria,
- comprar algún medio de transporte,
- conseguir un buen trabajo,
- terminar una carrera,
- comprar una casa,
- tener otro hijo, - hacer un viaje especial, etc.
- iniciar una carrera,
- tener un hijo,
- tener relaciones sexuales,
- casarme,
- tener novio o novia para casarme,

Al finalizar (10 min.), pedir a los alumnos que se dividan en pequeños grupos de 3 o 4 personas y que contesten las siguientes preguntas en un papel, sin necesidad de poner su nombre:

1. ¿Es difícil imaginar tu futuro?
 2. ¿Tienes una idea suficientemente clara de cómo quieres ser en un futuro?
 3. ¿Qué es lo que da realidad a tus sueños? (la suerte, el esfuerzo y planeación, la dedicación?)
 4. ¿Cómo se siente una persona que nunca ha podido lograr sus metas? ¿conoces a alguien así?
 5. ¿Por qué no ha podido lograrlas? ¿Qué consejo le darías para que lo consiguiera?
 - 6.- ¿Existe algo que puedas hacer ahora para que tus sueños se conviertan en una realidad?
 7. ¿Establecer tus metas es todo lo que necesitas para alcanzarlas?
 8. ¿Qué sucede si no logras conseguir alguna meta, qué puedes hacer al respecto?
 9. ¿Cuáles son las razones por las que a veces fracasamos en el logro de una meta?
 10. ¿Cómo te sientes cuando logras una meta que tú mismo te fijaste?
-

RESUMEN

Es muy importante detenernos en el camino para fijar y definir nuestras metas, pues sólo conociéndolas podremos esforzarnos en alcanzarlas.

PROPOSITO PRACTICO

Pensar en qué tipo de persona quiero ser cuando sea grande. Lo apuntará en un papel y lo leeré todos los días de esta semana.

OBJETIVO

Que los participantes sean capaces de elaborar un plan de vida en el que concreten los caminos que van a seguir, para mejorar cada uno de los aspectos de su personalidad.

INTRODUCCION

Estamos ya al final del curso en el que hemos visto qué es la Superación Personal y cómo podemos alcanzarla. Cuáles son los ocho aspectos de la personalidad y cómo mejorar en cada uno de ellos.

Nuestro siguiente paso es elaborar un plan de vida en el cual debemos definir y concretar, en qué tenemos que mejorar y cómo lo vamos a lograr.

Buscamos con esta dinámica, que toda la información que han recibido los jóvenes la adecuen a su vida personal y que no se quede a nivel teórico. Que terminen este curso teniendo un esquema muy claro de cuáles son sus necesidades de mejora y cuáles los métodos que van a aplicar para alcanzar lo que se han propuesto.

DINAMICA

En esta dinámica final, 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. De ser posible, se sacarán copias de la dinámica o si no se copiará la tabla en el pizarrón.

La tabla para los alumnos, solamente incluye las tres primeras columnas. La primera, 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. La cuarta columna que se refiere a los propósitos concretos, estará vacía para que la completen los alumnos. (Sería conveniente que vieran algunos ejemplos para que les quede muy claro a qué se refiere cada columna).

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. Este objetivo deberá ser el que ellos sientan que más necesidad tienen de superar.

Una vez hecho esto se les pedirá que definan un propósito o acción concreta que harán para lograr alcanzar cada objetivo. (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).

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

Como ya dijimos, la cuarta columna debe ser llenada por los alumnos. Cada uno de ellos deberá 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 jóvenes concluyan todo lo aprendido en este curso definiendo, en forma gráfica, cómo lo aplicarán a su vida diaria.

INTRODUCCION

Cada uno de los integrantes del curso hizo, la reunión pasada, su plan de vida, en donde concretó propósitos prácticos de mejora, en cada una de las áreas de su personalidad. Con esta última dinámica buscamos concluir el curso y visualizar los esfuerzos de mejora de los jóvenes, por medios gráficos. Sería importante que al final el coordinador diera por concluido el programa, agradeciendo a los alumnos y dejándoles una motivación especial para luchar por sus propósitos.

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños equipos de 4 o 5 personas y repartirles el material (una cartulina por grupo y plumones). Poner la canción de Joan Manuel Serrat "Hoy puede ser un gran día", pedir a los participantes que hagan un poster en donde, por medio de dibujos, símbolos, palabras y cualquier material que quieran, ilustren el mensaje de la canción, así como sus deseos de superación, sus ideales y metas en cada uno de los aspectos de su personalidad. (20 min.)

Al finalizar, pedir a una persona de cada grupo que pase al frente a explicar su poster.

EVALUACION

Pedir a los participantes que respondan a las siguientes preguntas con el fin de mejorar el curso para las próximas generaciones. (sin nombre)

1. ¿Qué fue lo que más te gustó del curso?
 2. ¿Hubo algo en el curso que no te gustó?
 3. ¿Hay temas que te hubiera gustado que se tocaran y no se hizo?
 4. ¿Cuáles?
 5. ¿Hubo algún tema que no estuvo suficientemente explicado o profundizado como hubieras querido?
 6. ¿Crees que el curso te sirvió en algo para tu vida futura?
 7. ¿Quisieras darnos alguna sugerencia para mejorar el contenido del programa?
-

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.¹

¿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.

¹ *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. INTELECTUAL

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 sería 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 Ocelli 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**.

