

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										



SUPERACION PERSONAL

**Tú puedes trazar tu propio destino
(17 a 19 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	TU PUEDES TRAZAR TU PROPIO DESTINO	3
2	FACULTADES DEL HOMBRE Sentidos: Percepción	7
3	FACULTAD INTELECTUAL	9
4	VOLUNTAD	13
5	PROGRAMA PARALELO	15
6	FORMAS DE DESTRUCCION PERSONAL	19
7	EJEMPLOS DE FORMAS DE DESTRUCCION PERSONAL	21
8	MODOS DE SUPERACION	25
9	MODOS DE SUPERACION (Ejemplos)	27
10	MANERAS DE PERCIBIR Y PRESENTAR LA PERSONALIDAD	31
11	EDUCACION DEL CARACTER	35
12	MADUREZ	37

13	EVALUACION DE LA MADUREZ	39
14	LOS VALORES	41
15	ORDEN DE LOS VALORES	43
16	ENFOQUE POSITIVO DE LA REALIDAD	45
17	TOMA DE DECISIONES	49
18	TOMA DE DECISIONES Pronóstico de resultados	51
19	TOMA DE DECISIONES Paso a Paso	55
20	TOMA DE DECISIONES ¿Has valorado tus opciones?	59
21	PATERNIDAD ¿Es un trabajo para mí?	63
22	EL AMOR	67
23	EL MATRIMONIO	69
24	BUENA COMUNICACION	71
25	DIALOGO Y COMUNICACION ¿Estás escuchando?	75

26	DIALOGO Y COMUNICACION	77
	Ser firme sin ofender a los demás	
27	EL SENTIDO DEL TRABAJO	81
28	METAS:	85
	¿Quién soy y qué puedo hacer?	
29	METAS:	89
	Hacer realidad un sueño	
30	COMO PUEDO ALCANZAR MI SUPERACION	91
31	PLAN DE VIDA	95
32	EL IDEAL	99
	BIBLIOGRAFIA	103
	ASUME	105
	DIF	113

INTRODUCCION

En esta introducción se pretende destacar varias características de los muchachos y muchachas de 17 a 19 años que conviene que el animador tenga en cuenta

A los 17 años ya se tiene un pensamiento personal más definido. Ya saben matizar juicios y gozan con un proceso ideológico en el cual sienten que van profundizando.

Es muy importante que el animador se preocupe por hacer que vayan estructurando su pensamiento y no que él, en un momento, les solucione todo. Les encanta pensar, hablar, discutir y luego sintetizar. Una intervención larga del animador, aunque bien pensada y expuesta, no hace tanto impacto.

No es lo mismo explicarles, por ejemplo, una jerarquía de valores, que irlos conduciendo para que ellos lo hagan. Esto es más lento, pero mucho más valioso y fascinante.

Estos muchachos y muchachas, sobre todo los más profundos, tienen momentos de serio cuestionamiento sobre los valores de la sociedad en que vivimos. Es importante favorecer estos momentos y darles luz sobre lo que quieren y lo que se busca en nuestra sociedad.

En los primeros años el niño se encuentra en un proceso de socialización, por lo que es más receptivo a la influencia del medio ambiente, mientras que en la adolescencia se encuentra en un proceso de cambio y confusión, por lo que hay una conducta de descontrol. Ahora el animador tiene que ser más previsor y oportuno, más capaz de incidir en su movimiento de intereses y para acercarse al grupo, dinamizarlo y activarlo.

En estas edades se manifiestan todavía muchas características de la adolescencia, sobre todo son muy inestables. Muchos que habían hablado profundamente y hecho compromiso para vivir de determinada manera o realizar determinadas acciones, al correr del año proceden como si no hubieran dicho nada, ni se hubieran comprometido a nada.

Van teniendo pensamiento y valores propios y tienden a comunicar sus ideas y convicciones. Les encantan los festivales de la expresión y muestran ya capacidades notables de creatividad y fuerza. Es importante asesorarlos en la manera de plantear los problemas y en la crítica posterior, pues tienden a ser radicales. Conviene cuestionarlos para que vayan formando su mentalidad. Este pensar y expresar en grupo tiene gran fuerza para ellos. El animador no puede prescindir de hacerlos expresarse; debe asegurarse, no de haberles dicho, sino de que ellos hayan sabido decir.

Una forma de expresarse es por medio de la acción. A esta edad hay jóvenes muy activos y eficaces. A muchos les gusta actuar en actividades bien organizadas: muchos verdaderamente gozan y se descubren en la acción.

El grupo de amigos tiene mucha importancia. Es como el clima que los enfría o los calienta; es la atmósfera sana o intoxicada y una de las influencias más fuertes. Por eso es importante no querer formarlos aislados, sino en grupos. En estos grupos se tiene que ir construyendo una mentalidad común y una jerarquía de valores a base de discusión, convalidación y acción.

Los temas que se escogieron para este curso fueron estudiados pensando en lograr la formación integral de estos jóvenes. Es por eso que se empieza con un conocimiento de la persona más profundo que en años anteriores (facultades del hombre, personalidad, carácter, etc.), para llegar a situaciones concretas, referentes a sus relaciones con los demás, que se les irán presentando en su vida: paternidad, amor, trabajo, matrimonio, comunicación, etc., apoyadas por un diseño de toma de decisiones, establecimiento de metas y plan de vida. Todo esto acompañado de una serie de dinámicas cuyo objetivo es lograr, por medio de una mayor participación de los jóvenes en las reuniones, que "hagan vida" los diferentes temas.

TU PUEDES TRAZAR TU PROPIO DESTINO

1

OBJETIVO

Que los jóvenes identifiquen sus cualidades y facultades como seres humanos capaces de forjar su propio destino

INTRODUCCION

En este curso que hoy empezamos vamos a aprender a conocernos a nosotros mismos para lograr nuestra superación personal. Lo haremos

- identificando cosas que podemos cambiar
- concientizándonos sobre nuestras cualidades
- aprendiendo la forma de establecer nuestras metas
- organizando nuestra vida para darle sentido

Hoy analizaremos la importancia de conocernos como personas para poder trazar nuestro propio destino

DESARROLLO DEL TEMA

Cada uno de nosotros puede trazar su propio destino en cuanto a lo que quiere ser como persona. Suena imposible, ¿verdad? Pero la vida puede ser una aventura única y maravillosa si usamos sabiamente el equipo que la naturaleza nos ha dado.

Por ejemplo, nuestra mente. Cada acto tuyo es una respuesta a tu deseo de vivir mejor y está precedido de alguna acción mental, alguna decisión. Cualquiera que sea la experiencia que realizas, justamente en este momento, buena o mala, la mente es el instrumento que estás usando.

¿Has pensado alguna vez que la fuerza mental que Einstein, Beethoven y otros usaron es la misma que nosotros usamos? Es una realidad que el poder de la mente que ha sido usado por los más grandes a través de los tiempos, es el mismo que tenemos a nuestra disposición. Por supuesto que ellos lo usaron más eficiente y efectivamente, pero, si

nos lo proponemos, seremos capaces de hacer más y ser más.

¿Cómo debemos hacerlo? Aprendiendo todo lo posible acerca de nosotros mismos. Tenemos muchas facultades para desarrollar, lo que nos pasa es que estamos acostumbrados a buscar la felicidad y la fuerza fuera de nosotros mismos y por eso no las encontramos. ¿Por qué no mirar hacia adentro? Tanto la felicidad como la fuerza vienen de nuestro interior; de recursos internos que podemos desarrollar: fuerza de voluntad, responsabilidad, amabilidad, etc.

Muchos hombres están interiormente paralizados, atados, arrastran una vida mediocre y sin eficacia. ¿Qué pasa con ellos? Que en lugar de mirarse hacia adentro e identificar sus cualidades y sus defectos, viven hacia afuera sin aceptarse como son.

- Son ellos los que se ponen los límites y piensan: si tuviera buena salud haría.... si hubiera tenido un padre que me hubiera comprendido... si tuviera el talento o la instrucción de Fulano... si pudiera...

Mientras no aceptemos nuestros límites, mientras no nos conozcamos, no podremos construir nuestra vida. Perderemos el tiempo deseando los instrumentos que están en manos de otros sin adver-

tir que tenemos otros, diferentes, pero igualmente útiles.

¡No mires ya los de los otros, mira los tuyos, tómalos y trabaja!

En este curso que hoy empezamos nos vamos a dedicar a conocernos a nosotros mismos para que podamos desarrollar nuestras cualidades y así ir forjando la vida que queremos tener.

RESUMEN

- Cada uno de nosotros puede trazar su propio destino
- Lo podemos lograr. conociéndonos a nosotros mismos, aceptándonos con nuestros límites, cualidades y defectos.

DINAMICA

Se divide al grupo en pequeños equipos y se les da a cada uno una copia del poema de Amado Nervo que está a continuación. A cada equipo se le pedirá que lo analice y escriba las ideas más importantes del mismo. Cuando terminen, cada equipo compartirá con los otros sus ideas y se sacarán conclusiones

EN PAZ

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, Vida
porque nunca me diste ni esperanza fallida
ni trabajos injustos ni pena inmerecida;

porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;
que si extraje la miel o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas;
cuando planté rosales coseché siempre rosas

...Cierto, a mi lozanía va a seguir el invierno,
¡mas tú no me dijiste que Mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tú solo noches buenas,
y en cambio tuve algunas santamente serenas...

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

PROPOSITO PRACTICO

Hacerme consciente esta semana de mis cualidades y defectos y analizar cómo puedo ir construyendo mi vida basado en ellos.

FACULTADES DEL HOMBRE

Sentidos: Percepción

2

OBJETIVO

Constatar la importancia de desarrollar de manera armónica todas las facultades

INTRODUCCION

Una vez analizado en la reunión anterior el concepto de que el hombre es el forjador de su propio destino, vamos hoy a tratar de conocernos como personas para hacer de nuestra vida algo que valga la pena

Revisar el propósito práctico de la sesión anterior

DESARROLLO DEL TEMA

En el ser humano, sus atributos físicos, intelectuales y sociales se entremezclan de tal manera, que no podemos referirnos a unos sin pensar en los otros, pues es un ser integral. Sin embargo, para facilitar el estudio sobre nosotros mismos, vamos a tratar de dividir al hombre en 3 áreas, según sus facultades

- Sentidos
- Inteligencia
- Voluntad

La facultad sensitiva, recibe también el nombre de facultad orgánica, pues es la que utiliza los órganos sensoriales o "sentidos". Su actividad consiste en:

- 1) Percibir, por medio de los sentidos
- 2) Plasmar, imprimiendo en la memoria lo percibido
- 3) Recordar, reviviendo lo que se plasmó (sin juicio ni análisis).

Hasta aquí el hombre y el animal se puede decir que se encuentran en el mismo nivel, reaccionan igual, o sea, de manera instintiva o involuntaria, no pueden decidir sentir o no sentir. Por ejemplo:

- un ruido estruendoso, causa susto
- un olor desagradable, provoca asco
- una agresión, provoca deseo de golpear

En estos casos es una reacción puramente refleja, en otros interviene la memoria

Por ejemplo El sonido de cohetes, lo asociamos con fiesta y los europeos o asiáticos, que han pasado guerras, lo asocian con bombardeo

Así vemos cómo un mismo estímulo, puede causar reacciones y provocar emociones diferentes, según si lo que se ha plasmado en la memoria es agradable o desagradable

Es aquí donde intervienen otras facultades como la voluntad y la inteligencia, características sólo del ser humano, que nos permiten actuar de una manera más razonada y equilibrada

Ahora bien, si nos analizamos, constantemente salen a relucir detalles que demuestran que, muchas veces, nos dejamos llevar por nuestros instintos sin usar el juicio y el análisis, actuamos de una forma casi animal, no usamos nuestras facultades

Esta semana procuraremos fijarnos si nuestras reacciones son realmente pensadas o son instintivas

RESUMEN

- El hombre se divide en 3 áreas según sus facultades

Sentidos
Inteligencia
Voluntad

- La facultad sensitiva percibe, plasma y recuerda sin juicio y análisis
 - Abarca las reacciones instintivas en el ser humano
-

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños grupos y pedir que cada equipo haga una dramatización sobre una situación cotidiana en la que se vean

- personas que se dejan llevar por sus instintos
- personas que usan su capacidad de juicio y análisis

Cada grupo pasará a actuar y, al finalizar, se comentarán otras situaciones similares de la vida diaria y se sacarán conclusiones

PROPOSITO PRACTICO

Controlar alguna de mis reacciones instintivas más frecuentes pegar, gritar, etc

OBJETIVO

Que los jóvenes aprendan a sentir y a pensar para luego actuar

INTRODUCCION

Se hará un breve resumen del tema anterior con la participación del grupo

Para empezar el tema de esta sesión se hará primero una dinámica como se indica a continuación

DINAMICA

Duración 15 minutos

Objetivo: Permitir que los participantes recuerden los sentimientos que provoca la ira

- Motivar a prevenirla
- Motivar a un control personal
- Incitar a reflexionar y razonar

Material Pizarrón

Método Se especifican las reglas del juego

- Pedir la palabra
- Escuchar al que habla

Se dan las indicaciones ¿Recuerdas alguna vez en que por haber sido tratado injustamente, o por haber sido injuriado, o por haber sido víctima de alguien, te sentiste verdaderamente furioso?

- recordar una sola vez
- tratar de recordarlo vívidamente, de volver a sentir lo que viviste
- no deberás contar lo que pasó, sólo lo que sentiste (Se dan dos minutos para reflexión personal)

Se irán apuntando en el pizarrón los sentimientos primarios irracionales. Ejemplo furia, ganas de golpear, ganas de morir, etc , conforme los vayan diciendo los participantes

Resumir brevemente sobre las consecuencias que podrían surgir al no poder controlar los sentimientos predominantes. De ahí la necesidad de aprender a pensar, para luego actuar

Advertencias:

- insistir en que no se deben contar los hechos
 - no dejar que se extiendan demasiado
 - respetar a los que no deseen hablar
-

DESARROLLO DEL TEMA

FACULTAD INTELECTUAL

La reunión anterior vimos que todo estímulo provoca una reacción instintiva. Si esta reacción se quedara en este nivel puramente instintivo, irracional sería idéntica en el hombre que en el animal.

Por ejemplo

si me pegan, pego, si me gritan, grito, si me molestan, agredo

Pero en el hombre, el nivel de los instintos, es apenas el principio del proceso. Desde el momento del nacimiento, se van acumulando datos y conocimientos que le llegan a través de las sensaciones.

Por ejemplo, el calor del seno materno, el rostro amoroso, el biberón, los sonidos, las imágenes que lo rodean van dejando emociones y sentimientos que van asociando entre sí y con relación a sí mismo.

Más adelante, al llegar a los 6-7 años, ya puede leer, contar, hacer planteamientos, etc., se empieza a reflexionar sobre lo concreto.

A partir de los 9-10 años, empieza a comprender y razonar sobre lo abstracto.

Veamos el proceso

Se pone a funcionar el asombroso mecanismo de la facultad intelectual que, haciendo a un lado lo secundario, abstrae la idea principal, la enjuicia, la compara y le da un valor, sacando luego una conclusión.

Conforme el hombre va desarrollando su inteligencia, debe ir adquiriendo mayor control y enriqueciendo su pensamiento.

La manera como usamos nuestra facultad intelectual depende de

1) La riqueza y variedad de los datos que se van recopilando del medio, de lo que se ve, de lo que se oye, o sea, de la atención con que observamos.

(Desgraciadamente, no todo el que oye escucha, ni todo el que mira ve)

2) La forma en que se almacenan estos datos y conocimientos en nuestra memoria, pues a nosotros mismos llegan sin un orden específico y debemos relacionarlos entre sí y archivarlos ordenadamente.

3) Del uso que demos a esos datos, pues de nada sirve tenerlos ordenadamente archivados si no los usamos en consecuencia.

Como puntos importantes para el desarrollo de la inteligencia debemos

- Formarnos un método y una disciplina de estudio. Por ejemplo, tener siempre dos libros para leer, uno más serio para adquirir conocimientos y otro de tipo novela que nos relaje y cultive al mismo tiempo.
- Adecuar el ambiente para el estudio quitando ruidos o distracciones que impidan una adecuada concentración.
- Extender nuestros conocimientos teóricos a la vida diaria. Darle a lo que aprendemos un sentido práctico y de utilidad. Conocer y aprender para que mejore mi persona y entorno, que no se quede en una simple acumulación de datos.
- Fomentar en nosotros el hábito de la lectura.
- Asistir a todos aquellos eventos que nos sirvan para aprender más, tales como conferencias, audiciones musicales, eventos culturales, cursos, clases, etc.
- Desarrollar nuestro sentido de observación, tanto en lo interno como en lo externo. El meditar y reflexionar sobre nosotros mismos, el conocernos mejor, nos ayudará a ser útiles a los demás.

– Ampliar nuestros campos de conocimiento. Un profesor en la Escuela de Medicina decía a sus alumnos: “El que sólo sabe de Medicina, ni Medicina sabe”.

2) de las personas que te rodean.

3) de las circunstancias de tu vida. Para esto, se necesita no vivir de una manera rápida y superficial sino hacerlo analizando y aprendiendo.

En la vida se aprende de tres cosas

1) De los libros Por ejemplo en las biografías, puedo analizar qué puedo imitar para superarme como persona

RESUMEN

– La facultad intelectual es la que tomando la información de la memoria, abstrae la idea, hace juicios y saca conclusiones, para poder hacer propósitos que vayan de acuerdo a lo que se piensa

Y es aquí donde interviene la voluntad, de la que hablaremos la próxima reunión

PROPOSITO PRACTICO

Que cada uno de los asistentes se proponga usar su inteligencia en analizar, comparar y valorar antes de actuar

OBJETIVO

Que los jóvenes comprendan el papel tan importante que juega la voluntad en la vida de una persona

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior con la participación del grupo

Empezar la reunión con la dinámica

DINAMICA

Repartir copias del siguiente cuestionario o dictar las preguntas Dar 5 minutos para reflexionar y contestar las preguntas Pedir que lo guarden y al terminar la plática se harán comentarios a nivel grupo

No es necesario que digan sus respuestas personales

CUESTIONARIO

- 1) Me gustan muchísimo los dulces pero se me pican las muelas, ¿los como de todas maneras?
 - 2) Cuando puedo hacer ejercicio, ¿realmente lo hago los días que me lo propuse?
 - 3) Estoy con un grupo de amigos, veo a mi vecino que necesita ayuda para mover unas cosas, ¿voy a ayudarlo o me quedo con mis amigos?
 - 4) Tengo mis cosas muy desordenadas y me sobra un ratito, ¿las organizo o aprovecho para leer una revista?
 - 5) ¿Hay algo que siempre he deseado pero nunca he puesto todo mi esfuerzo para hacerlo? Por ejemplo, tocar guitarra, pintar, estudiar algo en especial, etc
-

DESARROLLO DEL TEMA

Voluntad viene del latín "velle" que significa "querer"

"El que encuentre el secreto del "querer" aventajará a los demás" (Lacordaire)

Es la facultad que mueve Es el motor del hombre No requiere de un impulso externo sino de una motivación interna quiero ser así, quiero hacer x cosas,

quiero superarme Es un querer firme y constante que nos lleva a hacer algo que nos hemos propuesto, no es un simple deseo que se queda en el pensamiento y que sentimos un día si y un día no

La inteligencia sola no logra nada, es necesaria para encontrar y enjuiciar el objetivo, pero solamente al integrarse a la voluntad tendrá la fuerza para mover-

se a obtenerlo. Por ejemplo, un fumador sabe que debe dejar de fumar, pero si no tiene la fuerza de voluntad para hacerlo, nunca lo logrará

LOS ENEMIGOS DE LA VOLUNTAD que suelen ser confundidos con ella son:

1) El capricho o mero deseo, o sea, la simple búsqueda de placer

2) La intención de..., o sea, el proyectar algo, pero con la inconstancia y debilidad. Estar lleno de buenos propósitos que nunca se realizan

Por ejemplo: Tengo el propósito de leer un libro, durante media hora, todos los días, pero nunca lo hago ¿Bastará el propósito?

3) Los impulsos.

Por ejemplo: Hago algo por alguien para quedar bien o sentirme bien en determinado momento, no por la voluntad de ayudar

4) El "quisiera" en lugar de "quiero"

Por ejemplo, me gustaría saber varios idiomas, pero no estoy estudiando ninguno

5) obstinación Luchar por lograr algo sea o no razonable, contra todo y contra todos

Por ejemplo, tengo 17 años y decido que para que me respeten tengo que tener un hijo o, tengo esa

edad y decido que me voy a casar aunque no tenga de qué vivir

PARA FORMAR LA VOLUNTAD:

1) Las cosas pequeñas tienen mucha importancia terminar algún trabajo que empecé, guardar siempre las cosas en su lugar, no comer nada entre comidas, etc

2) Tener el tiempo ordenado. "Un tiempo para cada acción y cada acción a su tiempo".

3) Dedicarme a lo que hago "en este momento". No dejar las cosas a medias por haber pensado de repente en otra cosa o no hacer bien las cosas por estar distraído Como dice el refrán: "Lo que merece ser hecho, merece ser muy bien hecho"

4) Tratar de convertir el trabajo que tengo que hacer en algo agradable.

5) Las pequeñas renunciaciones voluntarias. no comerme un dulce, estar bien derecho sentado en una silla, callarme alguna crítica, etc.

6) Hacer un horario diario de mi vida, por ejemplo, escribir una lista de todo lo que tengo que hacer y marcar lo más importante Esto le dará un orden a mi vida

La experiencia confirma que el verdadero valor del hombre está en su fortaleza moral que, a través de su voluntad, controla y dirige sus instintos y emociones a una acción positiva

RESUMEN

- La voluntad es el motor del hombre es "querer hacer", "querer ser"
- Se analizaron 5 enemigos de la voluntad y 6 maneras de forjarla

PROPOSITO PRACTICO

Escoger uno de esos 6 puntos, en el que crea que más fallo, y ponerlo en práctica durante esta semana.

Ponerme una o dos tareas y cumplirlas sin fallar. Por ejemplo, ejercicio, lectura, etc.

OBJETIVO

Que los jóvenes reflexionen juntos y distingan que una cosa es soñar con horizontes distantes y otra dar los primeros pasos hacia la realización de sus sueños

DESARROLLO DEL TEMA

Todos nosotros tenemos una meta a la cual queremos llegar. Todos nos hemos formado una imagen de nosotros mismos "cuando yo sea grande"

Los hay en este grupo que quieren ser Doctores, Granjeros, Músicos, Escritores, Artesanos, Biólogos, Veterinarios, etc, etc (Hacerlos conscientes de la riqueza potencial que hay en este momento en el grupo)

Cada uno tiene una vocación propia y habilidades especiales que si las desarrolla y las pone al servicio de la comunidad van a fructificar

Hay vocaciones para todos los gustos y todos los talentos y la clave está en no enterrar estos talentos sino en detectarlos e ir poniendo los medios en el camino y empezar a luchar contra viento y marea para lograr lo que nos proponemos

"Cada persona es buena para algo" ¿Es cierto esto o no? (Pedir participación del grupo)

Cada uno de nosotros podrá tener éxito en su profesión o no tenerlo dependiendo de una serie de circunstancias que unas veces están en nuestras manos y otras veces no

Pero lo que cada uno de nosotros SI puede lograr es luchar por desarrollarse como ser humano al máximo

Para conocer nuestras habilidades y como programa paralelo al curso vamos a realizar una acción concreta EN GRUPO

Somos seres comunitarios, nos necesitamos unos a otros para crecer

Necesitamos probarnos en la acción y ver cómo tomamos decisiones

DINAMICA

La dinámica estará orientada a la organización de una acción concreta en grupo que llevarán a cabo a lo largo del curso

Esta acción concreta tendrá como punto de partida la detección de UNA NECESIDAD DE NUESTRA ESCUELA O COMUNIDAD.

Se procederá de la siguiente forma.

1) Proposición de la idea al grupo

2) Lluvia de ideas sobre las posibles acciones que se pueden llevar a cabo.

SUGERENCIAS

- organizar un Festival de la Expresión
- organizar una biblioteca
- echar a andar un periódico escolar
- organizar un programa de reforestación dentro de la comunidad, etc , etc

3) Escoger UNA de estas acciones por votación

4) Dividir al grupo en los distintos comités que estarán a cargo de echar a andar el proyecto, éstos pueden ser

- comité recaudador de información
- comité recaudador de recursos
- comité planificador
- comité organizador de eventos
- comité central
- organizador de las formas de decisión
- equipo de trabajo (u otros similares dependiendo de las necesidades de la acción concreta y de la imaginación del grupo)

5) Se fijará un tiempo y hora para este proyecto independiente del tiempo de las reuniones del curso de desarrollo humano. Se sugiere que los muchachos se reúnan con el animador semanalmente y vayan discutiendo los progresos y dificultades que van encontrando en su camino

6) La función del animador es precisamente

- animarlos a superar todos los obstáculos que van surgiendo en el camino
- ayudarlos a reflexionar y aplicar todas las ideas que a lo largo del curso se van viendo sobre la creatividad y el desarrollo humano
- darle apoyo a las iniciativas del grupo para que logren su propósito

7) Al finalizar el curso debe hacerse un análisis a fondo del proyecto y evaluar logros no únicamente en el éxito o fracaso de la acción concreta, sino de todo lo que aprendió el grupo al realizarla en la línea de desarrollo humano (El animador tiene aquí en sus manos un potencial valiosísimo)

PROPOSITO PRACTICO

Integrarme de acuerdo a mis habilidades a uno de los comités que organizan la acción concreta

VENTAJAS DE ESTA ACCION CONCRETA (Notas para el animador)

- A esta edad tienden a ser muy teóricos; el guiarlos a esta acción concreta es importante ya que podrán participar de la complejidad, los problemas, las dificultades que implica y los hará más realistas
 - Da oportunidad de que los muchachos con talento práctico lo manifiesten. Algunos que intelectualmente se sienten inferiores pueden ser los que más éxitos tengan en la acción.
 - Obliga al trabajo en equipo. Se conocen en la acción, aprenden a organizarse y a ser efectivos
 - Destaca a los líderes y se les puede orientar y fortalecer en sus cualidades.
 - La acción concreta es una gran escuela para formar el sentido del Bien Común y la importancia del sentido común.
 - Este tipo de formación en la acción correspondiente a esta edad Si se les motiva bien lo hacen con mucho entusiasmo y efectividad, ellos necesitan probarse en la acción
 - La acción concreta da muchos temas de reflexión, sentidos muy en vivo, por ejemplo el éxito o el fracaso, las dificultades y ayuda que encuentran, etc
 - El animador del grupo debe aprovechar la acción concreta para fomentar actitudes que se requieren en cualquier reto perseverancia, optimismo, entusiasmo, entrega etc
-

FORMAS DE DESTRUCCION PERSONAL

6

OBJETIVO

Que los jóvenes sepan distinguir las situaciones que los pueden llevar a una posible destrucción personal en su vida diaria.

INTRODUCCION

Revisar el propósito práctico de la reunión anterior.

En la reunión anterior hablamos sobre la voluntad, hoy vamos a constatar su importancia al analizar cómo sin ella podemos destruirnos en nuestra persona

DESARROLLO DEL TEMA

¿Cómo podríamos describir la destrucción? Si desde una torre muy alta miramos al suelo, sentimos como si el vacío nos atrajera y nos da vértigo. Si tenemos precaución evitamos el riesgo de caer al abismo.

También en nuestra vida personal, en nuestra vida diaria, puede darse una forma de vértigo, de destrucción, cuando adoptamos una actitud egoísta, centramos toda nuestra existencia en nuestros propios intereses y lo único que nos interesa es sacar provecho inmediato de lo que nos rodea.

¿Qué pasa si actúo así?

Que, como solamente me atrae aquello que le da un beneficio rápido a mis impulsos, aquello que me da un placer inmediato, "me dejo llevar" y pierdo el control de mi persona. En lugar de analizar la realidad, de ver cómo voy a actuar, me dejo dominar por ella, a una velocidad, que me impide reflexionar. Actúo por instinto, por impulso, sin usar la razón. Me jala el vacío.

Por ejemplo, estoy con un grupo de amigos y empezamos a beber; después de 2 o 3 copas, ya me

siento alegre. Si en ese momento me detuviera a analizar lo que estoy haciendo, probablemente ya no bebería más y disfrutaría de la compañía del grupo. Pero, ¿qué pasa? Que el seguir bebiendo me produce un placer inmediato, una sensación muy agradable y "me dejo llevar"; ya no razono, sólo quiero seguir sintiendo esa sensación que me gusta.

Otro ejemplo, me despierto en la mañana temprano porque tengo que presentar un trabajo en la escuela, pero estoy tan a gusto acostado y con tanta flojera, que busco seguir durmiendo. Si no tengo fuerza de voluntad y me levanto, ese placer inmediato que me piden mis instintos "me jala" y no me deja medir las consecuencias de mi pereza.

Un ejemplo más, estoy con una amiga(o) y sabemos que si seguimos abrazándonos llegaremos a tener una relación sexual y quizá no sería lo más conveniente para nosotros en este momento de nuestra vida. Pero no nos detenemos a reflexionar, "nos dejamos llevar" por el placer del momento.

Podríamos englobar varias situaciones de la vida diaria, que nos quitan calidad de vida en una frase: "hacer lo que se me antoja porque me da placer".

La característica principal de este tipo de situaciones es que en un principio siento euforia, algo muy intenso y agradable pero después, más rápido de lo que pensaba, me viene una profunda decepción y me siento triste, angustiado, desesperado, con la sensación de que mi vida está fuera de mi control, sentimientos que vienen por estar conscientes de que nos estamos empobreciendo como personas

Este tipo de experiencias dejan al hombre "fuera de juego", le quitan la fuerza que necesita para usar sus cualidades, para superarse y nos hacen sentir que nuestra vida no tiene sentido, que el vacío de nosotros mismos nos da vértigo, nos angustia.

Todo esto no quiere decir que una experiencia impulsiva me destruya tomar mucho alcohol un día, dejarme llevar por la pereza y no hacer nada un día, etc Pero, si no analizo la situación, la razono y tengo control de mí mismo, es muy fácil que esas acciones me lleven a repetirlas y acaben destruyéndome

Un vértigo provoca otro y otro, como si se encadenaran hasta que la persona pierde su control y realiza acciones que contradicen sus propios valores.

Tener una experiencia de destrucción personal, por lo tanto, no significa en principio adquirir un vicio Supone tan sólo que estamos orientando nuestra vida por la vía de los impulsos, no de la creatividad y esa ruta conduce fácilmente a la auto-destrucción Cuando se sabe esto, no se comete el error de pensar que los deberes y las normas vienen impuestos al hombre "desde afuera", sino que se da uno cuenta que cada quien va formando su destino, como decíamos en el primer tema, dependiendo de su capacidad para analizar la realidad y de su voluntad al actuar.

En los siguientes temas analizaremos cómo el hombre puede controlar su vida y no caer en la destrucción personal

RESUMEN

- La destrucción personal viene por querer sacar provecho inmediato de lo que nos rodea, dejándonos llevar y perdiendo el control de nuestra persona
- Se actúa por instinto, por impulso, sin usar la razón

DINAMICA

Qué los jóvenes, divididos en pequeños grupos, piensen en 5 ejemplos de destrucción personal en los que podrían caer en su vida diaria y los analicen Cuando terminen cada grupo leerá sus ejemplos y se sacará una conclusión final (Ej : ira, pereza, drogas, alcohol, celos, etc)

PROPOSITO PRACTICO

Estar atento a las decisiones que tomo en cada momento de mi vida diaria para no dejarme llevar por los impulsos e ir forjando mi destino

EJEMPLOS DE FORMAS DE DESTRUCCION PERSONAL

7

OBJETIVO

Que los jóvenes, a través de los siguientes ejemplos, puedan analizar su vida e identificar las situaciones que los afectan

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior y revisar el propósito práctico en el que se quedó

DESARROLLO DEL TEMA

En este tema analizaremos diferentes tipos de destrucción personal. Es muy importante hacerlo ya que nos dará la clave para interpretar diferentes situaciones y actuar sin "dejarnos llevar"

1) BORREGUISMO

Es un tipo de destrucción personal que se distingue por una entrega pasiva a una moda, a una institución, a un partido, a la televisión, etc. Es una actitud de renuncia a la creatividad. Es dejarme llevar por lo que se dice, lo que se hace, lo que se opina, etc.

Un hombre "borrego" es el que somete su pensamiento y su capacidad de juicio y decisión a las pautas que otros le imponen, de forma más o menos disimulada, a través de la propaganda de todo tipo. Se deja arrastrar por un mensaje sin atender a su contenido profundo. Esto es porque le atrae la persona que lo dice o la forma de transmitirlo o porque es admitido por "todos".

Este tipo de destrucción supone una actitud sumisa ante lo que no he pensado a fondo, lo no creativo, lo que "se lleva", lo que me libera de la responsabilidad de tomar iniciativas.

Esta actitud me hace muy dependiente de los demás, me hace pensar que estoy bien porque pienso "igual que la mayoría". Me hace olvidarme de mi capacidad de juicio y de análisis.

2) LA RUTINA

El hombre que está dominado por la pereza hace sus tareas diarias sin tratar de cumplirlas mejor, se entrega a ellas sin darles un sentido profundo, sin analizarlas. Una acción adquiere sentido cuando la vemos como parte de nuestra superación diaria. Debemos vivir el presente aprovechando las experiencias del pasado y abriendo nuevos horizontes para el futuro. Si nos limitamos a "cumplir" actuamos como robots a los que no les importa el tiempo ni la calidad de la acción.

El hombre que está sometido a la rutina no cumple con sus responsabilidades sino que las soporta. No aporta nada nuevo y lo que hace cada vez lo hará peor. Carece de empuje para mejorar.

3) LOS CELOS

Cuando una persona cree tener seguridad sobre alguien que a su entender le pertenece y advierte que existe el peligro de perder control sobre esa realidad, empieza a ver, en cada movimiento de la

persona amada, el posible comienzo de la infidelidad. Este miedo hace que quiera tenerla bajo control, acosándola. La otra persona lucha por salvar su libertad y es mal interpretada

Los celos nos destruyen cuando no analizamos la situación, cuando nos dejamos llevar por el ansia de poseer, cuando no admitimos que la otra persona es un ser humano que no quiere ser dominado; en resumen, cuando actuamos por nuestros instintos

4) EL RESENTIMIENTO

Estar resentido significa sentirme mal porque algo o alguien me supera. Es lo contrario del agradecimiento. El hombre resentido toma como ofensa que exista en su entorno algo o alguien a quien admirar y para defenderse cae en la crítica

Si yo sé, por ejemplo, tocar la guitarra y veo que tú me superas al hacerlo puedo tomar 2 actitudes

1) Alegrarme de tu habilidad y agradecer que exista a mi lado alguien que la posea, ya que supone momentos muy agradables para los que nos gusta la música

2) Sentirme humillado por aceptar que alguien me supera y desear que esta circunstancia no se hubiera producido

La actitud resentida se da cuando una persona es altanera y soberbia; la de agradecimiento cuando se valoran las cualidades de las otras personas sin dejarme llevar por mi orgullo

Si vivimos con resentimiento, vamos perdiendo la capacidad de valorar las cosas y acabamos hundiéndonos en el vacío de la destrucción

5) LA ENVIDIA

Siento envidia cuando noto la diferencia entre lo que yo he logrado y lo que otros han hecho. Quisiera rebajar a quienes destacan para no sentirme perjudicado por su grandeza

La envidia me trae destrucción porque no me deja captar ni estimar lo realmente valioso, me impide ser mejor, me ciega y me hace caer cada vez más bajo

Me hace muy infeliz porque siempre habrá alguien que me supere

La entrega a la envidia reduce mis posibilidades creativas y aviva mi resentimiento hacia las personas que sí se esfuerzan

6) ALCOHOL Y DROGAS

Preguntar al grupo por el alcohol y las drogas son también ejemplos de destrucción

RESUMEN

- Hay muchas y diferentes formas de destrucción personal.
 - Aprendemos a distinguirlas cuando no nos dejamos seducir o engañar por algo, o alguien, cuando usamos nuestra razón antes que dejarnos llevar por los impulsos
 - Cuando analizamos la situación en sí y, sobre todo, cuando pensamos en sus posibles consecuencias
-

DINAMICA

Que los jóvenes divididos en pequeños grupos, organicen una dramatización sobre alguno de los tipos de destrucción personal vistos en el tema. Cada grupo pasará a actuar y al final se sacarán conclusiones.

PROPOSITO PRACTICO

Antes que me encuentre ante una determinada situación me detendré, usaré mi razón y la analizaré ANTES de actuar.

OBJETIVO

Que los jóvenes puedan distinguir las situaciones que los llevan a su superación

INTRODUCCION

Las reuniones pasadas analizamos las situaciones que nos llevan a la destrucción personal, hoy comentaremos aquellas que nos impulsan en nuestra superación

Revisar el propósito práctico de la reunión anterior

DESARROLLO DEL TEMA

Vivimos rodeados de realidades, gente, situaciones, que nos ofrecen posibilidades para ser creativos, para desarrollar nuestra personalidad, para superarnos

Debemos saber aprovechar estas oportunidades buscando el diálogo y el encuentro con ellas

Un hombre con deseos de superación es aquel que sabe distinguir lo que en realidad es valioso, lo que lo va a llevar a ser mejor. Es una persona que no se deja llevar por todas las atracciones sino que las analiza y escoge aquellas que le ofrecen la posibilidad de superarse

Pero ¿cómo escogerlas?

Cuando pensamos detenidamente lo que queremos llegar a ser en el aspecto afectivo, en el social, en el trabajo, etc., fácilmente fijamos nuestras metas. Estas metas nos ayudan a seleccionar aquello que nos acerca más a lograrlas y a rechazar lo que nos aleja, nos impulsan a orientar todas nuestras acciones hacia el logro de lo que queremos ser

Así como las formas de destrucción personal nos engañan (al principio nos atraen pero después nos causan tristeza, angustia, desesperación), la superación nos llena de alegría, nos hace entusiasmar nos ante las situaciones que ofrecen grandes posibilidades de realización personal

Este entusiasmo, opuesto al vacío que provoca la destrucción, me impulsa a buscar más actividades que me lleven a mi superación y a la de los demás

Para poder realizar experiencias de superación personal en cualquier aspecto de mi vida: deportivo, amoroso, de estudio, de trabajo, etc., debo tener una actitud abierta hacia las personas y situaciones. Debo querer "aprender" de ellas y saber también respetar las condiciones de cada realidad: la mía propia y la de las que forman mi entorno. Así, no sólo evito cuanto signifique degradamiento de los demás sino que colaboro con ellos en su superación

Esta actitud implica esfuerzo y tiempo. Es una actitud que, como cualquier otra, se logra a base de poner todo nuestro empeño en conseguirla

RESUMEN

- Tenemos el deseo de superación cuando nos abrimos a los demás hombres y a todas las realidades que puedan presentar una condición de intercambio valioso.
- Esta actitud de reconocimiento de posibilidades es la que me impulsa a ser mejor

DINAMICA

Que los jóvenes, en pequeños grupos, piensen en 5 formas de lograr la superación en su vida diaria (relaciones con los demás, de trabajo, de estudio, de deporte)

Cuando terminen, cada equipo expondrá sus ejemplos y se sacarán conclusiones

PROPOSITO PRACTICO

Analizar qué situaciones de mi vida diaria me llevan a la superación y escoger una para trabajarla esta semana

MODOS DE SUPERACION

(Ejemplos)

9

OBJETIVO

Que los jóvenes puedan distinguir las situaciones que los llevan a su superación personal

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen de la reunión anterior y revisar si se cumplió el propósito práctico

DESARROLLO DEL TEMA

Hay muchas formas de superación personal. La superación se va dando, como veíamos en la reunión anterior, en los distintos tipos de encuentro

Veamos, a través de varios ejemplos tomados de la vida cotidiana, cómo se realiza este encuentro y las consecuencias que implica

1) El encuentro interpersonal

Yo puedo "toparme" con varias personas durante el día (familiares, amigos, compañeros, etc.) o puedo "encontrarme" con ellas. "Toparme" significa no ponerles atención, no tomarlas en cuenta o buscar dominarlas o no escucharlas sino solamente "oír las"

Encontrarme supone una actitud de apertura de mi parte, interesarme por ellas, escucharlas, crear una relación "yo-tú" que busca el intercambio de ideas, el enriquecimiento mutuo

Encontrarme, por lo tanto, significa, también, saber dedicarle el tiempo necesario a cada persona y situación

Y, ¿si no se tratara de un familiar o amigo?

¿Qué pasaría, por ejemplo, si me encuentro con una persona que se me acerca en la calle y me pide

una información? Se me invita a prestar ayuda. Al hacerlo, puedo adoptar diversas actitudes: la actitud decidida de indicar rápidamente lo que se me viene a la memoria o la actitud atenta de pensar a fin de ayudarlo en la información que necesita. En los dos casos puedo además actuar con dureza e impaciencia o bien con simpatía y calma

Cada uno de estos comportamientos tiene diferente grado de creatividad. Uno se reduce a una transmisión de datos. Otros, en cambio, establecen una relación personal, por rápida que sea

No estamos ante la iniciación de una amistad pero tampoco ante una mera comunicación impersonal como pasa, por ejemplo, en las ciudades grandes que deshumanizan a las personas

Este tipo de situaciones de control de mis impulsos para, por ejemplo en este caso, dedicarle unos minutos a otra persona, es lo que me lleva a ser mejor cada día. Me hace aprender, comprender, saber escuchar. El buscar crear encuentro es un modo de creatividad y, por lo tanto, me supera

Estas experiencias cotidianas, dándoles un nuevo valor, me sirven como base y fundamento de mi superación

2) El encuentro con la naturaleza.

Necesito, como en todos los modos de superación personal, una actitud de apertura que me lleve a querer "dialogar" con la naturaleza. No es lo mismo ver los árboles, los animales y las plantas como adornos u objetos que puedo destruir, ajenos a mí, a respetarlos como formas de vida relacionada conmigo y con todos los hombres

Crear encuentro con la naturaleza es dejarnos sorprender por sus misterios. Es hacer "equipo" con ella, los dos nos necesitamos para vivir. Es admirarla, respetarla, cuidarla

Esta actitud de crear encuentro implica creatividad de mi parte, es querer comprender la vida en todas sus manifestaciones y sentirme parte de este universo maravilloso

3) El estudio

Es otro modo de superación. Puedo crear encuentro con él. Debo estudiar no por querer pasar el examen sino hacerlo por intentar descubrir el "sentido más profundo" de todo lo que rodea al hombre, comprenderlo mejor y así poder poner mi granito de arena en el progreso y el bien de la humanidad

Vamos a analizar ahora también los ejemplos que vimos en la sección 5 (recordarlos al grupo) pero

desde el punto de vista de la superación. Pensemos otra vez en la pereza: estoy acostado, hace frío afuera, tengo muchas ganas de seguir durmiendo pero , tengo una responsabilidad que cumplir: entregar un trabajo, encaminar a mis hermanos a la escuela, lavar la ropa o traer algo que se necesita para la casa. Aunque lo que más se me antoja es seguir durmiendo, me levanto y cumplo con mi deber. Lo mismo si estoy bebiendo con mis amigos o estoy con la novia(o)

Es aquí donde notamos la diferencia. En vez de sentir desilusión y tristeza como al finalizar las situaciones de destrucción personal, sentimos satisfacción, sentimos que tenemos control sobre nuestras metas, que sabemos tener dominio de nosotros mismos, que podemos tener una relación de amistad profunda, etc

Todo esto nos trae beneficios inmediatos. Mayor seguridad en nosotros mismos, mayor decisión al enfrentar problemas, en síntesis, sabemos que nuestra mente es más fuerte que nuestros instintos

Podríamos seguir analizando otras formas de superación personal en la vida diaria con todos los tipos de experiencia que suponen la búsqueda de algo valioso, pero es importante que este análisis lo haga cada uno de su propia vida para que sea más fructífero

RESUMEN

- La mayoría de las acciones humanas, incluso las que pueden parecer sin importancia, son experiencias de superación si ayudan a mejorar la realidad
 - Tener espíritu de superación es hacer muy bien todo poniéndole "ganas", imaginación, sin dejarme caer en la rutina o la apatía
-

DINAMICA

Que los jóvenes, divididos en pequeños grupos, elaboren un cartelón por equipo en el que, por medio de dibujos, recortes, etc , ilustren diferentes formas de creatividad. Al finalizar, cada equipo pasará a explicar su cartelón al grupo y se sacarán conclusiones

PROPOSITO PRACTICO

Escoger una de las actitudes de superación que hoy analizamos, la que más me ayude a superarme y ponerla en práctica en esta semana

MANERAS DE PERCIBIR Y PRESENTAR LA PERSONALIDAD

10

OBJETIVO

Que los asistentes sepan identificar cuatro maneras de percibir y presentar la personalidad para conocerse mejor

INTRODUCCION

Revisar el propósito práctico de la reunión anterior. Habiendo estudiado las situaciones de destrucción personal y de superación, vamos a seguir en este conocimiento de nosotros mismos, analizando 4 maneras de percibir la personalidad, para poder dirigir mejor nuestra vida

DESARROLLO DEL TEMA

En la vida diaria nos encontramos con situaciones de relación humana, basadas en las diferentes actividades que tenemos: de juego, de estudio, de trabajo, de familia, de deporte, en las cuales la comunicación es evidente y necesaria

Todas estas actividades nos sirven, antes que nada, para conocernos mejor a nosotros mismos. cómo reaccionamos, cómo actuamos, cómo pensamos, qué decimos, etc. y, también, para conocer a las otras personas, para conocer sus criterios, sus experiencias, en fin, para aprender algo de ellas y aportar algo nosotros

Cuanto mejor nos conozcamos, mejores serán nuestras relaciones con los demás. por eso mismo vamos a analizar hoy nuestra personalidad según una teoría que se llama "ventana de Jo-Hari"

(El animador llevará preparada una cartulina con el siguiente cuadro y, mostrándola al grupo, seguirá explicando).

Area pública	Area ciega
Area oculta	Area desconocida

En cada individuo existen cuatro áreas de personalidad. Imaginémoslo como una ventana con cuatro vidrios

Area pública

Es lo mismo que yo sí puedo ver, lo que yo conozco de mí mismo y los demás también conocen. Por ejemplo: mi aspecto físico, algo de mis gustos, mi trabajo, parte de mi carácter

Area oculta

Es lo que yo sí veo y conozco de mí mismo, pero los demás no pueden verlo, yo no dejo que lo conozcan. Esta área es en la que más estamos, pues nos esforzamos por aparentar cómo nos gustaría ser y tapamos lo que no queremos que sepan.

Es tal el afán que tenemos de aparentar que llegamos al grado de decir grandes mentiras o privar a nuestra familia de algo necesario por quedar bien con los demás

Area ciega

Es lo que yo ignoro de mí mismo, pero los demás conocen. Por ejemplo, defectos en nuestro carácter mandón, servil, muy hablador, presumido, etc.

Area desconocida:

Es un área de desconocimiento tan profundo que ni yo ni los demás vemos. Es todo aquello que se va acumulando en nuestro subconsciente y que influye en nuestra conducta (experiencias pasadas, momentos especiales, alguna conversación, alguna actitud que se nos grabó sin darnos cuenta)

En la manera que la persona logra administrar su AREA PUBLICA, se perfecciona, se supera, convirtiéndose en una persona más auténtica, más confiable. ¿Por qué? Porque no pierde el tiempo y la energía en aparentar, se acepta a sí misma y, por lo tanto, no le interesa ocultar partes de su personalidad, vive en armonía entre lo que es y como actúa. Al ampliar nuestra área pública también mejoran nuestras relaciones con los demás es el efecto directo de una comunicación abierta y sincera.

Nuestra ventana debería ser algo así

Area pública	Area ciega
Area oculta	Area desconocida

Para lograrlo, tengo que poner un esfuerzo de mi parte en:

- Conocerme a mí mismo lo mejor posible (analizar cómo y por qué digo X cosas, cómo actúo, cómo reacciono en determinadas situaciones, ponerme en "los zapatos de otro" para verme "desde afuera", etc)
- No pretender saber todo; reconocer mis límites.
- Admirar y respetar a otras personas (no es lo mismo que envidiar)
- Preocuparme por el mundo (la ecología, mis vecinos, mis conciudadanos)
- Asumir la responsabilidad de mis actos; no buscar culpar siempre a alguien o algo de lo que me pasa
- Dar y recibir afecto (a veces nuestra soberbia no nos permite aceptarlo)
- Saber escuchar (no pensar en otras cosas cuando nos hablan, interesarnos en lo que oímos).
- Saber expresar lo que deseo.

Así podremos revelarnos como realmente somos y no perderemos tiempo y esfuerzo en aparentar.

RESUMEN

- En cada individuo existen 4 áreas de la personalidad el área pública, el área ciega, el área oculta y el área desconocida
- En la manera que la persona logra ampliar su área pública, se perfecciona, se supera, convirtiéndose en una persona auténtica

DINAMICA

Que los jóvenes, divididos en pequeños grupos, pongan un ejemplo de la vida diaria a cada uno de los puntos anteriores Al finalizar, cada grupo leerá sus ejemplos y se sacarán conclusiones

PROPOSITO PRACTICO

Tratar de ser más auténtico en mi vida diaria para que mi área pública crezca

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que como seres humanos libres tenemos la capacidad de formar nuestro carácter

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior recordando las 4 áreas de la personalidad y comentando el propósito práctico en el que se quedó

DESARROLLO DEL TEMA

Los seres humanos no estamos hechos en serie Cada hombre tiene su propio valor, una persona que se afirma plenamente en sus cualidades tiene carácter

Vamos a hacer una distinción entre carácter y temperamento

El carácter es la marca o sello que individualiza a algo o a alguien y se forma teniendo como materia prima el temperamento, las influencias ambientales y la educación

El temperamento es el modo espontáneo, instintivo de ser de cada persona Es lo que ya traemos al nacer, es lo que heredamos de nuestros padres y antepasados

¿Cómo formamos el carácter?

- 1) Conociéndonos y aceptándonos a nosotros mismos
- 2) Teniendo un orden de valores que nos lleve a cumplir nuestras metas en la vida (consultar sesión 14)
- 3) Teniendo fuerza de voluntad para dirigir nuestra vida de acuerdo a estos valores La voluntad es un

factor muy importante para forjar el carácter

Hay otras fuerzas que también influyen en la formación del carácter la imitación y el hábito

La imitación deja una huella más profunda que la misma herencia Los juicios, opiniones, actitudes, gestos, tono de voz, etc , de los padres van formando los cimientos del carácter del niño Ya cuando se es joven se eligen los modelos (aunque sin poder borrar del todo la influencia anterior) y siendo adultos deberemos estar conscientes de que seremos guía y ejemplo para los que dependen de nosotros

EL HABITO es como una "segunda naturaleza" que se va formando en nosotros

Los hábitos se adquieren por la repetición constante de ciertos actos hasta que forman parte de nosotros mismos y los hacemos de modo automático

Para formar un hábito, por ejemplo, bolear mis zapatos, tengo que proponerme todos los días bolearlos a cierta hora, y repetirlo hasta que se haga costumbre en mí

Algunos hábitos nos perfeccionan físicamente o mentalmente o socialmente, pero cuando un hábito

nos perfecciona en lo profundo de nuestro ser llega a convertirse en una cualidad

te y lucho por lograrlo, formaré una gran cualidad en mí

Por ejemplo, si yo me propongo ser una persona que dé paz a los demás, voy a estar pendiente de todas las situaciones en las que puedo evitar agredir de palabra o físicamente, así como, tratar amablemente a todos. Si de verdad lo hago concien-

Quando un hábito, en lugar de perfeccionarnos, nos degrada, se le llama vicio. Y la persona dominada por este tipo de hábitos es la que decimos que "no tiene carácter"

El carácter es pues, la conquista de nosotros mismos

RESUMEN

- El carácter es la marca o sello que individualiza a algo o a alguien
- Debemos formar nuestro carácter la voluntad será nuestra principal ayuda
- La imitación y el hábito son dos fuerzas que también nos influyen en la formación del carácter
- El carácter es la conquista de nosotros mismos

DINAMICA

Que en pequeños grupos contesten las siguientes preguntas

- 1) ¿Qué factor es muy importante para formar el carácter?
- 2) ¿Qué fuerzas influyen en la formación del carácter?
- 3) ¿Qué es un hábito?

Al terminar se comentarán con todo el grupo y se sacarán conclusiones

PROPOSITO PRACTICO

Esforzarme durante varios días seguidos para cambiar un hábito que no me guste o para formar uno que me supere

OBJETIVO

Que los jóvenes puedan identificar la madurez como el desarrollo integral del individuo que lo lleva a una mayor superación

INTRODUCCION

La madurez engloba varios de los temas que vimos en sesiones anteriores, en cada uno de ellos fuimos analizando cómo podríamos ser cada vez mejores como personas y al ir cumpliendo los propósitos en los que quedamos, de alguna manera, hemos ido madurando. Por lo tanto, hoy ya podemos hablar en concreto sobre qué es la madurez y cómo está comprometido en ella cada aspecto de nuestra persona

DESARROLLO DEL TEMA

La madurez es el punto en que las partes se conjugan para tratar de alcanzar la mayor perfección posible

Así como los frutos y las flores llegan a un punto de perfección logrado por su colorido, textura, consistencia, dulzura, etc., así también el hombre, a través de su vida, va desarrollando diversos aspectos o facilidades que le permiten ir logrando la armonía

Los diferentes aspectos que el ser humano debe ir desarrollando para llegar a la madurez son

- aspecto físico
- aspecto emocional
- aspecto intelectual
- aspecto moral
- aspecto espiritual

Este desarrollo debe buscar la superación de todos los aspectos. Debe verse reflejado en la conducta que exista un equilibrio entre la razón y la emoción. Si, por ejemplo, la emoción predomina, nos crea problemas de inseguridad, insatisfacción, etc., y si pasa lo contrario, actuamos como robots. Lograr este equilibrio es lo importante: ni todo emoción, ni todo razón.

El aspecto físico Como su nombre lo indica es todo aquello relacionado con el organismo de la persona. Los elementos básicos para alcanzar la madurez física son la edad y la salud. Nuestro organismo crece y se desarrolla de manera continua y progresiva desde la concepción hasta los 20 años en que puede considerarse que se ha alcanzado el máximo desarrollo físico. En cuanto a la salud, ésta será mejor cuanto mejor sea la alimentación, la oxigenación y el ejercicio

En el aspecto emocional, se puede decir que se ha alcanzado la madurez cuando se ha logrado dirigir las reacciones instintivas. En este punto es importante aclarar que los sentimientos no son ni buenos ni malos, es la manera de actuarlos, o sea, lo que yo haga después de sentirlos, lo que está bien o mal. Esto es lo único que podemos controlar y, por lo tanto, juzgar. Es su intención quien los califica

Por ejemplo, hoy tuve un día pesadísimo en el colegio o en la casa o en el trabajo. Estoy cansado y de mal humor y empiezo a regañar y a gritar al que se me pone enfrente. Esta sería una acción sin control, sin embargo, puedo sentir ese mismo mal humor y tratar de relajarme, pensar en cosas agradables y no hacer la vida difícil a los que me rodean

Que quede claro que no quiere decir que puedo dejar de sentir, ya que esto es imposible, sino simplemente tratar de tener la mejor reacción posible frente a mis emociones e impulsos. Esta sería la forma madura de actuar.

En el aspecto intelectual nos referimos a la capacidad que tienen las personas para asimilar, comprender y utilizar la información que reciben.

Para madurar en este aspecto debemos de trabajar en tres puntos:

- Estímulos: alimentar nuestro cerebro con abundancia de formas, sonidos, movimientos, experiencias y conocimientos (Pedir ejemplos al grupo)
- Atención: entrenar nuestra atención para aprender de todas las situaciones, no sólo voy a mirar sino ver y no sólo oír sino escuchar (Pedir ejemplos al grupo)
- Raciocinio: no aceptar las cosas a la ligera sino

razonarlas y saberlas relacionar (Pedir ejemplos al grupo)

En el aspecto moral, tomar conciencia de que somos seres sociables, de que no vivimos para nosotros solos, de que nuestras emociones repercuten en los demás y viceversa.

Es este aspecto el que nos lleva a actuar con responsabilidad y justicia, el que nos permite entregarnos y no ser egoístas. Nos hace comprender nuestra dignidad de seres humanos y respetar la dignidad de los demás.

El aspecto espiritual implica la existencia de un ideal. Un ideal que nos atrae, nos estimula y nos mueve a alcanzarlo. Es también cumplir con la religión que tengamos de la mejor manera posible.

Podemos resumir que la madurez es un proceso que nos lleva a una superación constante.

Es el arte de vivir en paz con lo que no podemos cambiar, es tener valor para cambiar lo que puede ser cambiado y la inteligencia para conocer la diferencia.

RESUMEN

- La madurez es lograr la mayor armonía entre los diferentes aspectos que nos forman: físico, emocional, intelectual, moral y espiritual.
- Todo esto nos llevará a un equilibrio entre nuestra razón y nuestra emoción, entre nuestra casa y nuestro corazón.
- La madurez es algo que, con esfuerzo, vamos logrando y nos lleva a una superación constante.

DINAMICA

Que los jóvenes se dividan en pequeños grupos y discutan cuáles son las cualidades que ven en las personas maduras. Al finalizar, pasará una persona de cada grupo a exponer sus conclusiones.

PROPOSITO PRACTICO

Buscar desarrollar aquel aspecto de la madurez que más nos falta.

OBJETIVO

Que los participantes tengan una visión clara del valor de actuar con madurez ante los problemas que implica la existencia

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior recordando los cinco aspectos

Revisar el propósito práctico de la reunión anterior

DESARROLLO DEL TEMA

¿Cuándo podremos decir que hemos llegado a nuestra madurez? La respuesta vendrá cuando nuestra manera de ser nos haga sentir felices y hagamos felices a los demás. Cuando tengamos éxito en adaptarnos a la vida, cuando nos conozcamos a nosotros mismos y cuando busquemos ser cada día y en cada momento mejores

Puede ser que no tengamos tanto talento u oportunidades como otras personas, pero al final de cuentas triunfará y será más feliz aquel que sea maduro y emplee sus cualidades personales en forma honesta y sincera consigo mismo y con los demás

¿Cuándo está presente la madurez?

1) Cuando podemos enfrentarnos a situaciones tensas. Las situaciones tensas están en todas partes, en la escuela, en el trabajo, en la casa, etc., si uno es maduro y honesto consigo mismo, no exagera las tensiones ni le afectan en forma desproporcionada, las podrá ver en forma realista y clara, enfrentándose cara a cara con ellas y sintiendo satisfacción de resolverlas con éxito

2) Cuando aprendemos a cuidar nuestra salud. Al experimentar que nuestro cuerpo es algo valioso y

maravilloso lo cuidamos no fumando, no bebiendo alcohol, no drogándonos y procuramos hacer ejercicio y comer una dieta balanceada. Esto repercute, por lo tanto, en nuestra salud mental al sentirnos mejor, vivimos la vida de una manera más plena aprovechando todas las oportunidades que nos brinda

3) Cuando buscamos el éxito en nuestro trabajo y en lo que hacemos. Una persona madura busca hacer muy bien lo que hace, no le interesa solamente cumplir o salir del paso sino que aprovecha cada oportunidad para ser mejor

4) Cuando hacemos nuestro ambiente más feliz. El ser maduros nos hace que no tengamos necesidad de provocar o crear peleas, disgustos o malestar en nuestra vida familiar y con los amigos. Cuando surgen dificultades (económicas, sentimentales, etc.) somos capaces de enfrentarlas y manejarlas más fácilmente

5) Cuando damos a las personas comprensión y afecto. Al ser capaces de escuchar, comprender, dar alivio y transmitir afecto a los demás, actuando como personas bien integradas y sinceras

Si podemos conjugar estos cinco puntos básicos de la madurez emocional, podremos vivir nuestra vida de una manera más auténtica y feliz, disfrutando de nuestra existencia

RESUMEN

- Cuando nuestra manera de ser nos haga sentir felices y hagamos felices a los demás, podremos decir que estamos logrando la madurez.
 - La madurez se hace presente en diferentes circunstancias de la vida. Si sabemos reaccionar positivamente y aprender de los fracasos, viviremos mejor y seremos más felices
-

DINAMICA

Que los participantes, en pequeños grupos, piensen en ejemplos de personas que les recuerden, por la manera como actúan, algunos de los puntos que se analizaron en la clase. Al finalizar, cada grupo contará sus experiencias

PROPOSITO PRACTICO

Pensar en cuál de los puntos anteriores me hace falta trabajar más y cómo lo puedo empezar a lograr esta semana

OBJETIVO

Que los jóvenes comprendan la importancia de tener un adecuado orden de valores para lograr una profunda calidad humana

INTRODUCCION

Revisar el propósito práctico de la reunión anterior. En esta sesión vamos a analizar en qué consisten los valores y cómo ordenar nuestra vida de acuerdo a ellos

DESARROLLO DEL TEMA

Un valor es algo que perfecciona al que lo posee, es algo valioso que lo enriquece. El hombre lo busca porque para él representa algo que lo va a hacer mejor o le va a dar más.

Cada hombre tiene su propio orden de valores dependiendo de lo que quiera hacer en su vida. Todo lo que lo acerque a esta meta va a ser valioso para él y rechazará todo lo que lo aleje de su fin.

Si un hombre no tiene claro lo que quiere lograr en su vida y vive por impulso, siguiendo la inspiración del momento, nunca va a lograr nada. Su vida será un dar vueltas sin sentido en un laberinto que no tiene principio ni fin. ¿Puede haber algo más terrible que esto? Tal hombre se tomará a sí mismo como un ser racional pero la realidad es que vive a un nivel infrahumano.

Si quiero vivir mi vida a un nivel humano tengo que esforzarme.

El primer paso es tener clara mi meta o metas, el "por qué" de mi vida, lo que quiero lograr, y, en vistas a ello, estructurar mis valores de acuerdo a un orden de importancia.

Por ejemplo: Si quiero ser Doctor y me encanta dormir, tengo que ver cuál de estos dos valores es más

valioso para mí y someter uno al otro, ordenarlos, subordinar los menos valiosos a los más valiosos en vistas al fin o meta que quiero lograr. Así sacrificaré mi gusto de ser dormilón y haré las guardias nocturnas que se requieran para ser Doctor. Sacrificaré un valor inferior por uno superior.

El darles un orden nos ayuda a situar los valores en el lugar correcto, si no tengo este orden claro, voy a tender a sacrificar los valores superiores por otros inferiores.

Hay valores que nos hacen ser mejores y hay otros que nos hacen ser mucho mejores. Si lo que busco en la vida es llegar a ser una persona de éxito, preparada, agradable, simpática, con autoridad, etc., lo que busco es algo valioso y esto me va a beneficiar y a superar PERO, hay valores que me perfeccionan en lo profundo de mi ser, que me hacen crecer como persona, que me dan más calidad humana y que dependen exclusivamente de mi libre elección y esfuerzo. Por ejemplo la justicia, la honestidad, la valentía, la sinceridad, la prudencia, la lealtad, la modestia, el dominio de sí mismo, etc.

Se considera que si una persona tiene todos los valores de salud, belleza, inteligencia, don de mando, etc., pero ningún valor profundo, será menos valiosa como persona frente a otra pobremente dota-

da de cualidades pero nca en profundos valores humanos (honestidad, integridad, lealtad, rectitud, etc.)

Por eso, para que nuestra superación personal sea auténtica debe estar cimentada en valores integrales sólidos, profundos y duraderos y no sólo buscar valores más de fachada (éxito, belleza, simpatía, popularidad, etc)

Esto no quiere decir que no debamos esforzarnos para lograr estos otros valores que también perfeccionan aunque no en lo profundo, pero sí que tengamos la claridad mental para situarlos y comprender que es más valiosa la honestidad que la riqueza, y la lealtad al amigo o a la Patria que el éxito, aun y cuando, insistimos, éstos también son valores

Así, los valores superiores son los que dependen absolutamente del hombre en su actuar libre, no se heredan ni se adquieren al momento de nacer y perfeccionan al hombre en su auténtica dimensión humana haciendo de él una mejor persona en el pleno sentido de la palabra.

Lo que TENEMOS no es permanente, va y viene con los azares de la fortuna (éxito, riqueza, belleza, salud, etc), pero lo que SOMOS nadie nos lo puede quitar.

Es la búsqueda de estos valores profundos lo que hace de la vida humana un reto digno de vivirse y son las personas que buscan y alcanzan estos valores las que elevan y le dan grandeza a la condición humana

RESUMEN

- Un valor es algo que va a hacer mejor al hombre.
- Debemos tener claro lo que queremos lograr en la vida para poder dar un orden a los valores y no sacrificar valores superiores por otros inferiores.
- Para que mi superación personal sea auténtica debe estar cimentada en valores sólidos y profundos como la justicia, la honestidad, la sinceridad, etc., y no sólo en valores de fachada como son: la belleza, el éxito, la simpatía, etc

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños grupos y que piensen en dos ejemplos en los que se haya dado mayor importancia a un valor inferior que a uno superior y otros dos ejemplos en los que se vea que sí se luchó por un valor superior

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

PROPOSITO PRACTICO

Pensar en qué orden tengo yo los valores y cómo he actuado en mi vida para saber si necesito reordenarlos

OBJETIVO

Que los jóvenes sepan identificar los valores más importantes

DINAMICA

MATERIALES Hoja de trabajo titulada "Ordena tus valores" para cada participante, tijeras, pegamento

TIEMPO De 30 a 40 minutos

PROCEDIMIENTO Se pueden cortar las "frases de valores" de las hojas de trabajo en tiras y colocarlas en sobres antes de iniciar la reunión

Cada joven del grupo debe tener un paquete de valores antes de empezar. Diga al grupo que una forma de averiguar lo que se valora es verse obligado a decidir entre ciertas cosas y seleccionar la más importante. Pida a los participantes que revisen cuidadosamente las frases y que las ordenen hasta que tengan una lista con el valor más importante para ellos en la parte superior y el valor menos importante en la parte inferior de la hoja.

Pueden cambiar el orden de las frases si modifican su manera de pensar. (Sugíérales que trabajen despacio y reflexionen cuidadosamente cada frase). Lo que realmente piensan debe verse reflejado en el orden que le den a las frases. Cuando terminen de ordenarlas deberán pegarlas en una hoja de papel en el orden final.

Para comentar al final de la actividad:

- ¿Fue más fácil elegir el valor más importante o el menos importante? ¿Por qué?
- ¿Hay valores en la lista en los que nunca antes habías pensado?
- ¿Estarías dispuesto a compartir tu lista de valores ya terminada con un buen amigo? ¿Un novio o novia? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Te sorprendiste de tus sentimientos acerca de un valor en especial, cuál?

PROPOSITO PRACTICO

Analizar mi lista de valores para detectar si estoy sacrificando algún valor superior por otro inferior

HOJA DE TRABAJO

ORDEN DE LOS VALORES

INSTRUCCIONES. Corta las tiras a lo largo de las líneas punteadas.

Ser independiente de mis padres

Obtener buenas calificaciones

Prepararme para mi futuro

Llevarme bien con mis padres

Casarme

Vivir por mi religión

Ser artístico o creativo

Hacer dinero/fortuna

Ser amable

Ser popular con mis amigos

Ser sincero con los demás

Conseguir un trabajo que realmente me
guste

Ser bueno en los deportes

Tener hijos

Tener nuevos amigos

Tener coche propio

Ser responsable en mis obligaciones

ENFOQUE POSITIVO DE LA REALIDAD

16

OBJETIVO

Que los asistentes analicen diferentes maneras de ver los acontecimientos de la vida.

INTRODUCCION

Se revisará el propósito práctico de la reunión anterior y se hará un breve resumen de lo visto. En esta sesión empezaremos con la dinámica y al finalizarla expondremos el tema

DINAMICA

Asociación de ideas

Material Pizarrón o cartulina dividido en 2 columnas

Método El animador menciona las palabras de una en una (aproximadamente 10), dando tiempo entre cada una para que

- El grupo aporte ideas con las que asocia la palabra, de manera automática (sin pensar)
- Las ideas se van anotando en las dos columnas, en una de las de carga positiva y en la otra las de carga negativa
- El animador hace constar cómo una misma palabra suscita ideas positivas y negativas, en diferentes personas
- Invita a cada participante a reflexionar a nivel personal sobre lo que predominó en sus ideas, si fue la carga positiva o negativa
- Palabras que se sugieren fuego, agua, cocina, amor, rojo, anciano, madre, casa, calle, perro, viaje, trabajo, lluvia, bosque

Por ejemplo, al decir el animador "agua" el grupo podrá decir fresca, sed, limpieza, inundación, lluvia, tormenta

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 queramos ver. Todos deseáramos ver siempre lo bueno. Recuerden el verso "En este mundo nada es verdad ni es mentira, TODO ES SEGUN EL COLOR DEL CRISTAL CON QUE SE MIRA"

Respecto a esto se cuenta la historia de dos hermanos de apellido Mista uno se llamaba Opti y el otro Pesi. Los dos estaban jugando bajo un sol abrasador. Ya muy acalorado Pesi dejó de jugar y se fue a descansar, en eso se encuentra un vaso con agua hasta la mitad y pensó "¡Qué coraje, un vaso casi vacío!, si me tomo ese poco de agua sólo me dará más sed" y siguió su camino disgustado.

Poco después, pasó Opti por el mismo lugar y al ver el vaso pensó "Qué suerte, un vaso casi lleno" y se tomó el agua y siguió caminando muy feliz.

Cuando ambos se vuelven a encontrar, Opti le comenta a Pesi la suerte de haber encontrado el agua y Pesi, más molesto que antes, piensa "Todo lo bueno le toca a él".

¿Cuál de los dos hermanos te gustaría ser? ¿Indudablemente como Opti! ¿Cómo lograremos ser como Opti?

De ahora en adelante, aprenderemos a sacar el máximo provecho a cada situación, viendo su parte positiva. Por ejemplo. Si el rato que nos toca subirnos a un autobús repleto y caluroso pensamos 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, el tiempo pasará sin sentirlo y llegaremos con nuevos ánimos.

Ahora viene la segunda parte, que es en realidad una consecuencia lógica, si yo logro estar alegre y veo todo con optimismo, reflejaré esa alegría en mi actitud, podré sonreír, ser amable. O sea, seré

con los demás como me gustaría que ellos fueran conmigo.

En ese momento romperé el círculo vicioso del

No me da, no le doy, me hizo, le hago, y a mí qué, a mí qué me importa.

Sonreír y ser amable suena tonto, pero no es ni tonto ni fácil. Me va a costar trabajo.

Hoy mismo, cuando con algún esfuerzo yo sea amable, me daré cuenta de algo muy triste "la gente no está acostumbrada a la amabilidad", sin embargo, no voy a desanimarme, empezaré mi día siguiendo esta receta:

- verme al espejo
- darme una arregladita
- desearme a mí mismo un "BUEN DIA"
- desearle a los que vea (especialmente a mi familia), el mismo "BUEN DIA" que deseo para mí

Es en nuestra familia donde más fallamos. Resulta muy difícil ser amable con ellos. Generalmente o no les hablamos o lo hacemos a gritos y con malos modos. En la mañana por las prisas, en la noche porque traemos a casa todo el cansancio, el mal humor que hemos absorbido durante el día y lo dejamos salir mostrando de nosotros lo peor y convirtiendo el hogar en un infierno.

Hagámonos esta pregunta. ¿Me gustaría tener un hijo(a) como yo? ¿Un hermano(a) como yo? El ponernos en el lugar de los demás nos ayudará a juzgar nuestro modo de ser.

¡Qué difícil resulta ver todo con optimismo, es casi imposible! Sin duda es porque la realidad del mundo en que vivimos es muy dura, por todos lados surgen problemas que nos asfixian, nos quitan el ánimo, pero lo peor que podemos hacer es desanimarnos y dejar de intentar.

No debemos confundir positivismo con ceguera. No es posible ni conveniente ignorar que existe

el mal, que las personas tenemos defectos, que hay cosas desagradables o dolorosas, pero el reconocerlo deberá servirnos como pauta para corre-

gir errores, evitar caídas, en fin, deberá ser la base para una vida más plena y no un tema de críticas y chismorreos

RESUMEN

- La alegría nace de estar contentos con nosotros mismos
 - Ver el lado bueno de las cosas
 - Mostrar a los demás nuestro lado bueno
 - Dar lo que nos gustaría recibir
 - Ser como me gustaría que fueran
-

PROPOSITO PRACTICO

Hoy y cada día procuraré sonreír a todos porque de mí depende el enfoque que le dé a mi vida

OBJETIVOS

Alentar a los jóvenes a examinar algunas de sus decisiones pasadas

Que los jóvenes identifiquen los factores que intervienen en la toma de decisiones

INTRODUCCION

El saber tomar decisiones es un factor imprescindible: la vida y el futuro de una persona dependen en gran parte de ello. En las próximas 3 sesiones hablaremos sobre este tema y aprenderemos y practicaremos un modelo de toma de decisiones que será fundamental en nuestra vida

DESARROLLO DEL TEMA

Ya sea conscientemente o no, tomamos decisiones a diario, algunas son muy importantes, otras no tanto. Tal vez ni siquiera nos damos cuenta de decisiones como a qué hora levantarnos, qué ponernos, comer algo o no, estar en clase a tiempo. A medida que crecemos nos vemos forzados a tomar decisiones cada vez más importantes, algunas no pueden tener respuestas simples, por ejemplo, el hecho de permanecer en la escuela, obtener un trabajo, etc. Estas decisiones son difíciles y las soluciones que elijamos pueden afectar nuestras vidas profundamente.

En la toma de decisiones afectan diferentes aspectos que ya hemos analizado o analizaremos en sesiones futuras

- Aumento de la conciencia de sí mismo
- Entendimiento de los valores personales y familiares.
- La comunicación

Existen además otros factores de los que debemos estar conscientes:

- Información. Muchas veces carecemos del conocimiento necesario para tomar decisiones informadas.

- Presiones especiales. Podemos estar fuertemente influenciados por las opiniones y valores de los que nos rodean: familia, amigos, medios y, algunas veces, estas impresiones son contradictorias.

- Situación. A veces nuestras decisiones son impulsivas por estar tomadas en situaciones específicas o de crisis. Las consecuencias de estas decisiones pueden ir más lejos de lo que suponemos.

Frecuentemente tomamos decisiones malas que parecen ser irracionales o sin ninguna buena razón. Muchas de estas decisiones pudieron ser hechas por diferentes motivos.

- "Quiero escapar". Una persona elige una alternativa para escapar de algo que no desea. Por ejemplo, una joven no va a una fiesta porque no tiene el vestido que quiere para la ocasión y le teme a los comentarios de la gente.

- "Lo pospondré" Tomar una decisión posponiéndola. Por ejemplo, un muchacho posterga el estudiar para un examen hasta el último momento
- "No importará" Pretender que no hay necesidad de tomar una decisión. Por ejemplo, ir con el dentista hasta que ya no tiene remedio la muela
- "Yo quiero" Elegir una alternativa que podría conducir a un resultado deseable, sin tomar en cuenta los posibles riesgos. Por ejemplo, un joven quiere tener relaciones sexuales con la esperanza de que después será amado

Existe otra forma MAS efectiva de tomar decisiones que algunas veces pasamos por alto: EVALUAR LOS DIFERENTES ASPECTOS DEL PROBLEMA y LUEGO TOMAR UNA DECISION BASADA EN ESA INFORMACION JUNTO CON LOS VALORES PERSONALES

Debemos estar conscientes también de las consecuencias de las decisiones que tomamos las consecuencias inmediatas y a largo plazo y las consecuencias emocionales, especialmente si una decisión se contrapone con los propios valores

RESUMEN

PUNTOS IMPORTANTES

- Existen muchas soluciones y/o alternativas para cada problema o situación
- Cada decisión, incluyendo "no tomar una decisión", tiene una consecuencia
- La mejor decisión es, por lo general, la que concuerda con nuestros propios valores
- Las mejores decisiones resultan del uso de un proceso consciente de toma de decisiones que examina alternativas

DINAMICA

Que los jóvenes, divididos en pequeños grupos, analicen los puntos importantes en la toma de decisiones que se vieron en la sesión y pongan un ejemplo de la vida diaria a cada uno de estos conceptos. Al finalizar (se les darán 20'), un representante de cada grupo leerá sus ejemplos y se sacarán conclusiones finales

PROPOSITO PRACTICO

Analizar alguna decisión que tomé en el pasado utilizando lo visto en la reunión

TOMA DE DECISIONES

Pronóstico de resultados

18

OBJETIVO

Ayudar a los jóvenes a pensar sobre su futuro y considerar las consecuencias de tomar ciertas decisiones

DINAMICA

MATERIALES

Hoja de trabajo de la actividad "Pronóstico de Resultados" para cada participante, lápices, papel periódico o pizarrón

TIEMPO De 30 a 45 minutos

DESARROLLO DEL TEMA

Una parte importante de la toma de decisiones que involucra el mirar hacia el futuro "ver lo que puede pasar si hago esto" Es necesario pensar sobre lo que puede pasar "después" de que se toma una decisión, a esto le llamaremos "pronóstico de resultados"

Con un poco de práctica, la mayoría de las personas son capaces de predecir con precisión. Entre mejor se pronostiquen los resultados, mejores decisiones se tomarán y éstas resultarán en las consecuencias que se quieren.

Ahora vamos a mencionar varias decisiones que deberemos realizar en las siguientes 24 horas, por ejemplo, hacer una cita con algún amigo, terminar una tarea o decidir si hablar o no sobre un problema. (El animador deberá escribir las decisiones en una hoja y hará que el grupo piense en posibles respuestas para cada una)

Al tomar decisiones vamos decidiendo lo que queremos ser como personas, vamos decidiendo nues-

tro destino, ¿recuerdan? (Ahora dé a cada participante una hoja "Pronóstico de Resultados") Vamos a tomar cinco minutos para pensar en lo que significaría para nosotros cada una de las decisiones o acciones enlistadas. (Después de cinco minutos, se escribirá en una hoja la primera acción y se pedirá a varios jóvenes que digan sus posibles resultados, apunte los posibles resultados enseguida de la acción. Repita el proceso con las otras acciones, agregue algunas acciones o decisiones que los adolescentes puedan sugerir y que también consideren los resultados de éstas)

Al finalizar la actividad se comentarán en grupo las siguientes preguntas:

1 ¿Por lo general analizamos los posibles resultados antes de decidir hacer algo? ¿Por qué sí o por qué no?

2 ¿Algunos de ustedes pronosticaron los mismos resultados para algunas de las acciones?

3. ¿Es posible que algunas personas experimenten diferentes resultados para las mismas decisiones? ¿Por qué sí y por qué no?

4. ¿Cada uno de nosotros controla su propio destino o el destino controla nuestra vida?

(De "Cómo planear mi vida" Gary Baker y José Carvajal)

PROPOSITO PRACTICO

Estar muy pendiente en esta semana de analizar "qué pasaría si..." cuando vaya a tomar una decisión.

HOJA DE TRABAJO

PRONOSTICANDO RESULTADOS

QUE PASARIA SI...

<u>DECISION</u>	<u>O</u>	<u>ACCION</u>	<u>RESULTADO POSIBLE</u>
-----------------	----------	---------------	--------------------------

- 1 Te graduaste de la escuela secundaria
- 2 Abandonaste la escuela secundaria.
- 3 Fuiste a la Universidad
- 4 No fuiste a a Universidad
- 5 Ingresaste al Servicio Militar
- 6 Trabajaste en una fábrica
- 7 Te fuiste de tu casa
- 8 Fuiste arrestado por robos menores .
- 9 Nunca te casaste
- 10 Te casarás mañana .
- 11 Te separaste después de dos años de casado
- 12 Llegaste a ser un atleta profesional .

TOMA DE DECISIONES:

Paso a paso

19

OBJETIVO

Que los jóvenes identifiquen este modelo como la guía para tomar decisiones responsables

DINAMICA

MATERIALES Papel periódico y marcadores, copias de “Guía para la toma de decisiones” y “Casos”, hojas de trabajo de la actividad para cada participante.

PROCEDIMIENTO.

La actividad se empezará pidiendo al grupo lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones

Después se continuará con lo siguiente

Formas en que tomamos decisiones:

- por impulso
- por “posponer” una idea
- por no decidir
- dejando que otros tomen la decisión por nosotros
- evaluando todas las alternativas y eligiendo alguna

Analice con el grupo las ventajas, desventajas y las consecuencias posibles de cada una de estas formas

Haga énfasis en que el mejor proceso a utilizar cuando se va a tomar una decisión importante es evaluando los diferentes aspectos de la situación. Escriba el modelo que se presenta a continuación y colóquelo donde todo el grupo pueda verlo:

- 1) Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión
- 2) Reúne información acerca de tu decisión (considera tus valores personales, tus metas, y enlista los hechos que necesitas saber)
- 3) Enlista las ventajas y desventajas de cada elección.
- 3) Enlista las ventajas y desventajas de cada elección.
- 4) Toma tu decisión y enlista las razones para esta elección.

- Distribuya las hojas de la actividad tituladas "Guía para toma de decisiones" y "Casos".
- Examine cada paso del modelo de toma de decisiones y pida la participación del grupo en cada paso.
- Divida al grupo en subgrupos pequeños y pida que cada uno elija dos casos de la hoja de trabajo, pídale que apliquen los pasos que aprendieron sobre la toma de decisiones
- Dé 10 minutos, luego reúna al grupo. Pida a cada subgrupo que explique cómo analizaron el caso
- Solicite que algunos voluntarios expongan algún caso real que hayan enfrentado o estén enfrentando Aplique el modelo a uno o más casos reales de los adolescentes del grupo

Comente con el grupo los siguientes puntos

- 1) ¿Alguien que conoces ha tomado una mala decisión? ¿Le hubiera ayudado conocer el modelo de toma de decisiones? ¿Cómo? ¿Cuál de los pasos?
- 2) ¿Crees realmente que podrías usar este modelo? (Aclare que puede no ser necesario para las decisiones cotidianas, pero será esencial al tomar decisiones importantes)
- 3) ¿Cómo puedes saber si ya tienes todos los hechos para tomar una decisión? ¿A quién le puedes preguntar?
- 4) ¿Tus decisiones afectan a otras personas? Da un ejemplo ¿Cómo puedes estar seguro de que no perjudicarán a alguien más?
- 5) Un error es una decisión que acarrea malos resultados, ¿estás de acuerdo?

PROPOSITO PRACTICO

Tener presente este modelo de toma de decisiones y aplicarlo cuando necesite tomar una decisión importante

DINAMICA

GUIA PARA LA TOMA DE DECISIONES

ETAPA 1 Menciona las selecciones o alternativas involucradas en tu decisión

- a _____
- b _____
- c _____

ETAPA 2. Reúne la información acerca de la decisión (considera tus valores personales, tus metas y los hechos que necesitas saber)

ETAPA 3 Enlista las ventajas y desventajas de cada elección

a ALTERNATIVA # 1 _____

Ventajas _____

Desventajas _____

b ALTERNATIVA # 2 _____

Ventajas _____

Desventajas _____

c ALTERNATIVA # 3 _____

Ventajas _____

Desventajas _____

ETAPA 4 Toma de decisión (enlista las razones de esta elección)

EJEMPLO

GUIA PARA LA TOMA DE DECISIONES

¿DEBO COMPRAR UNA BICICLETA?

1 Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión

a Puedo decidir comprar una bicicleta nueva o

b Puedo decidir comprar una bicicleta usada o

c Puedo decidir no comprar la bicicleta

2 Reúne información acerca de la decisión

a ¿Cuáles son tus valores personales relacionados con esta decisión? Durante mucho tiempo he querido una bicicleta.

b ¿Cuáles son tus metas relacionadas con esta decisión? Tener mi propio transporte y no depender de mi familia o amigos.

c. ¿Cuáles son los hechos relacionados con esta decisión que necesitas saber? ¿Cuánto dinero tengo? ¿Cuánto costará el mantenimiento? ¿Con qué frecuencia la usaré?

3 Enlista las ventajas y desventajas de cada elección:

a Alternativa # 1 Comprar una bicicleta nueva

Ventajas Funciona y luce muy bien, todos estarán impresionados; seré independiente.

Desventajas Cara, me preocuparé por cuidarla, no tendré dinero

b Alternativa # 2 Comprar una bicicleta usada

Ventajas Menos cara que la bicicleta nueva, seré independiente.

Desventajas Podría ser una chatarra, puede necesitar más mantenimiento que la bicicleta nueva.

c Alternativa # 3 No comprar la bicicleta

Ventajas Ahorrar dinero y apuros

Desventajas Aún dependiente de la familia y amigos para el transporte

4 Toma tu decisión y enlista las razones para esta elección

Voy a comprar una bicicleta usada, es más barata y puedo repararla yo mismo, me sentiré independiente

HOJA DE TRABAJO

CASOS

1 Jaime está en segundo de preparatoria Tiene la oportunidad de trabajar en una construcción durante 6 meses con su hermano mayor Podría ganar mucho dinero, pero el trabajo no tiene futuro Tendría que salirse de la escuela ¿Qué debe hacer?

2 María tiene 15 años y está interesada en salir con Toño Pero él no parece muy interesado en salir con ella y sus amigos le dicen que espere hasta que la invite a salir ¿Puede ella tomar la iniciativa? ¿Qué debe hacer?

3 Carolina está en una fiesta con un grupo de amigos La fiesta se termina tarde y ella es una de las últimas en irse Se supone que Samuel la va a llevar a casa (él no está borracho, pero sí ha tomado) Carolina duda en llamar a sus padres y decirles la situación porque pueden no dejarla salir con Samuel de nuevo. Ella no tiene dinero para un taxi, ¿qué debe hacer?

4 Alberto tiene 15 años y es un nuevo miembro del equipo de futbol Después de ganar un juego, Héctor, el capitán del equipo, lo invita a una fiesta para celebrar Sin embargo, la fiesta es pequeña; sólo cuatro compañeros de clase y una muchacha, Marta, quien tiene mala reputación en la escuela. Más tarde, en la noche, después de muchas cervezas, Héctor tiene relaciones sexuales con Marta, quien está llorando Cuando Alberto duda en hacerlo, sus amigos empiezan a burlarse de él. ¿Qué debe hacer?

5 Susana tiene 15 años y ha estado saliendo con Arturo, quien tiene 19. A ella le gustan los muchachos de su misma edad, aunque Arturo parece más tranquilo y maduro. Una noche después de una cita, Susana lo invita a su casa a tomar un refresco Su madre no se encuentra esta noche y supone que su hija no invita amigos cuando ella no está en casa Arturo parece ser un muchacho muy agradable, nada "atrevido". ¿Qué debe hacer?

(De "Cómo planear mi vida", Gary Baker y José Carvajal)

TOMA DE DECISIONES: ¿Has valorado tus opciones?

20

OBJETIVO

Permitir que los adolescentes evalúen las razones por las cuales un adolescente decidiría o no tener relaciones sexuales.

DINAMICA

MATERIALES Hoja de trabajo titulada "¿Has valorado tus opciones?" para cada participante

TIEMPO de 30 a 45 minutos

Desarrollo de la dinámica.

La falta de tomar las mejores decisiones acerca de las relaciones sexuales, es una de las razones por las que los jóvenes experimentan el embarazo no planeado, así como sentimientos profundos de desilusión, falta de amor, etc.

Hemos estado hablando mucho acerca de la toma de decisiones y ahora vamos a observar más de cerca la decisión de tener o no relaciones sexuales

(Dibuje una copia del diagrama de la hoja de trabajo en una hoja de papel y diga al grupo que supongan que éste es el dibujo de una balanza. La balanza representa las dos elecciones que un adolescente puede hacer. tener relaciones sexuales ahora o esperar hasta más tarde) ¿Qué razones pueden tener para decir "sí" a las relaciones sexuales? Lluvia de ideas (enliste todas las razones en el lado izquierdo de la balanza)

Ahora piensen en todas las razones por las que un joven puede decir "no" a éstas (Apunte todas las respuestas del grupo en el lado derecho de la balanza. Tal vez quiera complementar sus razones con las de la Guía para el Animador) Regresando al lado izquierdo, donde están todas las razones por las que dice "sí" al sexo, pida al grupo que elimine todas las desventajas que encuentren en tener relaciones sexuales. Ayúdelos a evaluar las razones y comente con ellos todas aquellas que elijan como buenas razones.

Repita el mismo proceso con el lado derecho (las razones por las que un adolescente puede elegir decir "no" a las relaciones sexuales). Elimine las desventajas.

Ahora pida al grupo que decida qué razones tienen más peso.

Comente con el grupo después de la actividad.

- 1) ¿Creen que existen presiones que influyen sobre tener o no relaciones sexuales? ¿Cuáles son? (impulso sexual, mensajes de los medios de comunicación, querer ser adulto, falta de comunicación sobre sexo o parte de los padres y otros adultos, carencia de seguridad individual).
- 2) ¿La decisión sexual te parece más difícil que otro tipo de decisión? ¿Por qué sí o por qué no?
- 3) ¿Es difícil mantenerte en tu decisión de tener o no relaciones sexuales?
- 4) ¿Podrías cambiar tu decisión de tener o no relaciones sexuales la próxima ocasión que se te presente?
¿Cómo?

ACTIVIDAD

¿HAS VALORADO TUS OPCIONES?

RAZONES PARA TENER
RELACIONES SEXUALES

RAZONES PARA ESPERAR HASTA MAS TARDE
PARA TENER RELACIONES SEXUALES

¿HACIA QUE LADO SE INCLINA LA BALANZA?

¡CUIDADO!

No es el número de razones lo que cuenta sino la calidad de cada razón.

PARA EL ANIMADOR:

PROS Y CONTRAS DE LA ACTIVIDAD SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA

Razones por las que algunos adolescentes se involucran sexualmente:

- Presión de los compañeros
- Comunicar afecto, sentimientos amorosos en una relación

- Evitar la soledad
- Obtener afecto
- Por placer o diversión
- Mostrar independencia rebelándose contra los padres, maestros y otras figuras de autoridad
- Mantener una relación
- Mostrar que se es adulto
- Ser padre
- Satisfacer la curiosidad
- Tener deseo sexual

Razones para posponer la actividad sexual

- Creencias religiosas
- Valores personales propios
- No sentirse preparado para una relación sexual
- No querer cambiar la relación con el novio o la novia
- Temor a un embarazo no planeado
- Temor de contraer una enfermedad venérea
- Truncar planes futuros
- Dañar las relaciones con los padres
- Cuidar la reputación personal
- Sentimientos de culpa

(De "Cómo planear mi vida", Gary Baker y José Carvajal)

PATERNIDAD:

¿Es un trabajo para mí?

21

OBJETIVOS

- Analizar la idea y sentimientos de tener un hijo.
- Descubrir las consecuencias que acarrea ser padre en la adolescencia

INTRODUCCION

Revisar el propósito práctico de la sesión anterior

Tanto las muchachas como los muchachos que se enfrentan a la situación de ser padres, atraviesan por serios problemas de tipo financiero, psicológico, laboral, educativo y social, y en las muchachas se puede agregar el riesgo de la salud a la que se exponen tanto ellas como sus hijos

Entre este tipo de situaciones podría mencionarse la de los planes frustrados, ya que se deben adaptar a su nuevo rol y esto implica una serie de decisiones que lo más probable es que ni siquiera se hubieran imaginado, por lo tanto los expone a continuos desajustes

Si un joven adolescente se convierte en padre tal vez necesita salirse de la escuela para ayudar a mantener a su hijo y esto lo lleva a obtener un sueldo bajo ya que sus escasos conocimientos no le permiten obtener un trabajo con buena remuneración, lo que dificulta la manutención. Esto puede originar que se establezca un ciclo de dependencia tanto de los padres, como de los parientes

La paternidad es una situación que requiere grandes responsabilidades. Los adolescentes, en muchos casos, no reconocen la importancia de ésta, pues tienen su experiencia muy limitada en cuanto al cuidado de los niños (salud, costo, atención, etc.)

En esta sesión se presentan actividades que ayudarán a los jóvenes a reunir información acerca de las responsabilidades de ser padre.

PUNTOS PARA COMENTAR CON EL GRUPO

- La paternidad puede ser maravillosa y satisfactoria cuando las personas están preparadas para ser padres y pueden ofrecerle al hijo un hogar estable
- La paternidad de adolescentes es más difícil que la paternidad de personas mayores
- Hay más probabilidad de problemas de salud.
- Los trabajos que encuentran los padres adolescentes son de menor recurso, generalmente, la escolaridad se trunca

- Es una decisión que requiere un análisis profundo.
 - Los hombres juegan un papel muy importante en la paternidad.
-

DINAMICA

OBJETIVO Auxiliar a los adolescentes a familiarizarse con las tareas y responsabilidades de la paternidad y a que vean la paternidad como un trabajo.

PROCEDIMIENTO: Introduzca la actividad con los siguientes comentarios y preguntas al grupo:

Supongan que ustedes son unos patrones que quieren contratar a alguien para el trabajo de ser padre. Tienen que escribir un anuncio para el puesto ¿Qué requisitos deberá llenar el solicitante al trabajo? Recuerda que la paternidad es un trabajo importante porque los padres son formadores, no sólo están de adorno ¿Existen ciertas cualidades y habilidades que cada padre necesita?

Pida al grupo que disponga de cinco minutos para lluvia de ideas sobre los requisitos para ser el padre ideal de un bebé o un niño pequeño. Asegúrese de que consideren tanto a las madres como a los padres cuando sugieran sus ideas. Recuérdeles que la "lluvia de ideas" significa NO discusión o juicio, sólo exponer las ideas. Todas las sugerencias o ideas deben ser escritas a medida que se mencionan. Cuando haya terminado la lluvia de ideas, divida al grupo en tres subgrupos y dé a cada uno una hoja de papel y un marcador. La tarea para cada grupo es que escriban un "anuncio" para conseguir padre a un niño menor de cuatro años de edad. Cuando escriban, cada grupo deberá incluir lo siguiente:

- el número de horas al día que la persona debe trabajar
- las cualidades y habilidades necesarias
- el equipo que deberá saber usar
- la experiencia o recursos que necesitará.
- los beneficios que trae este trabajo: salario, vacaciones, horas extra y otros

Conceda 10 minutos para que los grupos pequeños escriban sus "anuncios". Revise los tres anuncios como un solo grupo y escriba un anuncio final que incorpore todas las cualidades necesarias. Luego pida a cuatro voluntarios que representen los papeles de una entrevista de trabajo para el puesto de "padre".

Tres voluntarios entrevistarán a uno que representará el papel del "adolescente que solicita el trabajo". Pida al solicitante que salga del salón mientras usted y el grupo preparan la entrevista. La meta es que los entrevistadores sean muy firmes en cuanto a los requisitos necesarios para ser padres.

Dé a estos 3 voluntarios 10 minutos para prepararse, utilizando las siguientes instrucciones:

"Sea cortés y amable con el solicitante y sea firme en sus preguntas". Cubra los siguientes puntos:

- Explique el trabajo al solicitante, usando el "anuncio" como guía.

- Pregunte por las capacidades del solicitante (incluyendo experiencia, recursos financieros, lugar donde habita, tiempo disponible, etc.).
- Discuta los beneficios reales del trabajo (por ejemplo: ayuda de otros, salario, pago de tiempo extra, vacaciones, etc.).
- Pregunte al solicitante por qué quiere el trabajo en esta época de su vida
- Pregunte acerca de sus debilidades y cualidades como padre

Mientras ellos salen del salón para prepararse, pida al solicitante que regrese. Diga al grupo que le ayude al solicitante a prepararse para la entrevista. Tome un par de minutos para lluvia de ideas sobre lo que el solicitante necesita hacer o decir, incluyendo los siguientes puntos

- Muéstrate entusiasta con el trabajo, pero sé honesto al responder las preguntas
- Sé amable y bien educado

Acomode las sillas en forma apropiada para que los "entrevistadores" estén frente al "solicitante" Conceda 10 minutos para la representación

Cuando hayan terminado de formular las preguntas al solicitante, alguien del grupo quizás tenga alguna pregunta que hacer.

Después de que todas las preguntas hayan sido contestadas, el panel debe decidir si el solicitante está capacitado o no para el trabajo. Haga que el grupo reaccione a la decisión de los entrevistadores ¿están de acuerdo o no, por qué? ¿Qué necesita el solicitante saber o hacer antes de ser un buen padre?

Puntos para comentar con el grupo

Las posibilidades para la discusión de la paternidad, sus responsabilidades y sus recompensas son infinitas. A continuación se presentan algunas sugerencias para ayudarlo a empezar, pero su propia experiencia con los jóvenes y con la realidad de la paternidad (la suya, la de sus padres y la de sus amigos), también le servirán como guía.

- 1) ¿Cómo se puede aprender más acerca del trabajo de ser padre?
- 2) ¿Existen otros aspectos en el "trabajo" de la paternidad que quieras considerar?
- 3) ¿Basado en esta actividad, cuántas personas que son padres están realmente capacitados para este trabajo?
- 4) ¿Te pueden despedir de tu posición como padre? ¿Cómo? ¿Por qué razones?
- 5) ¿Cuáles son algunos de los "bonos" o "premios al mérito" que los padres pueden esperar?

6) ¿Qué ascensos puedes esperar? ¿Cómo cambia el trabajo a medida que los hijos crecen? La experiencia que logras trabajando como padre ¿te ayudará a obtener otro trabajo?

· (De "Cómo planear mi vida", Gary Baker y José Carvajal A)

PROPOSITO PRACTICO

Estar consciente de la preparación que se necesita para ser padre y pensar en qué es en lo que más me tengo que preparar para que el día en que tenga hijos sepa darles amor, atenderlos y educarlos.

OBJETIVO

Buscar que los participantes aviven el amor que tienen hacia los seres que los rodean.

INTRODUCCION

Recordar el propósito práctico de la reunión anterior y los puntos principales que se vieron en ésta

EXPOSICION DEL TEMA

El hombre fue creado para estar en paz con él mismo, para amar. Se ama la casa donde se vive, se ama el trabajo, se ama el descanso, se aman las diversiones, queremos la ropa con que nos vestimos, queremos los muebles de nuestra casa, queremos a nuestros vecinos, a nuestros parientes, a nuestros amigos, etc. Debemos amar siempre y muy especialmente debemos amar a todos aquellos cercanos a nosotros.

El amor hace que nuestra vida sea mucho más completa a la vez que agradable. Hay una gran diferencia entre una vida con amor y una vida en la que no lo hay. En la vida sin amor encontraremos un afán insaciable por buscar la felicidad en cosas que no la consiguen; mientras que la persona que ama logra la paz interior.

Para poder amar es importante primero entender que antes de amar a alguien en particular debemos aceptarnos y querernos a nosotros mismos para poder aceptar y querer a los que nos rodean.

Hay que aprender a distinguir entre el verdadero amor y otras cosas que muchos llaman amor. Cuando el amor es verdadero tiene una señal inconfundible: se piensa más en dar que en recibir; aún más, para el que ama, dar ES recibir: recibe la satisfacción de hacer feliz al otro.

Debemos aprender el arte de amar. No es algo fácil, implica cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada.

Cuando la satisfacción, la seguridad y el desarrollo del otro son tan significativos para ti como tu propia satisfacción, seguridad y desarrollo, ahí sí existe el amor.

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

La mayoría de las decisiones de amor, por lo tanto, tienen que ver con "el bien de la persona amada". Ahora, puede pasar que lo que sea realmente bueno para esta persona, quizá no sea lo que prefiera. Por ejemplo, puede estar emborrachándose y pedirme que le dé más bebida; o puede pedirme que sea su cómplice en una mentira. Debo decir que no a todos estos requerimientos. También puede querer manipularme con enojos o lágrimas. El amor en estos casos me pedirá que no ceda ni un poquito. El amor me pedirá que lo confronte o me aleje de él.

Que las personas a las que amamos puedan en un momento dado decir: "alguien me amó lo suficiente para hacerme ver mi realidad; para no dejar que me destruyera".

Los pasos del amor son:

1) Conocer Yo no puedo amar a quien no conozco Conocer su manera de ser y de pensar, sus reacciones, sus ideas, sus costumbres, etc

2) Aceptar No pensar en cambiar a la persona, sino aceptarla con sus defectos y cualidades.

3) Valorar: Apreciar el valor de la otra persona.

4) Si hay que corregir, que sea en bien del otro no para mi bien

5) Superarse: Mientras más lucho yo por mi superación, más supero al otro.

6) Disfrutar de la relación

Sólo con el amor es posible:

– Estimular y afirmar el valor único e incondicional de la persona amada

– Conocer y tratar de llenar las necesidades de la persona amada.

– Perdonar y olvidar las caídas y los errores de la persona amada

Si puedo traducir mi amor en acciones, quiere decir que amo Es decir, que no sólo hablo de que quiero a X o Z, sino que se lo demuestro por medio de infinidad de detalles y acciones CADA DIA.

RESUMEN

- Nuestra vida será más completa y agradable si sabemos “sazonarla” con amor.
- El amor implica cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada.
- La actitud básica del amor es la que puedo traducir en acciones

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños grupos

Llevar algún cassette con una canción sobre el amor (puede ser la de José José “Querer y amar”).

Llevar escrita de antemano la letra de la canción y dar una copia a cada grupo para que la analice.

Se les dará un tiempo al terminar de oír la canción para que la comenten y luego un representante de cada grupo dirá sus conclusiones

PROPOSITO PRACTICO

Hacer una lista de todas las cualidades de los miembros de nuestra familia a fin de que podamos llegar a amarlos más.

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que lo más importante en el matrimonio es el amor y que les quede claro que deben tener, al buscar su pareja, un claro criterio de selección que existan los mismos intereses, ideales, formación, educación y lo que esperan los dos del futuro.

INTRODUCCION

Se hará un breve resumen del tema anterior, recordando el propósito práctico en el que se quedó.

DESARROLLO DEL TEMA

Entre nosotros hay diferentes formas de unión de acuerdo con las creencias, las circunstancias y el ambiente. Muchos se casan por la Iglesia y por lo civil, otros conviven sin haber legalizado su unión o se han separado de su esposo o esposa.

Existe gente que se casa por motivos insuficientes o secundarios, por ejemplo, porque están aburridos en sus casas, porque necesitan que los atiendan, porque ya fijaron la fecha, porque la familia así lo quiere, por no quedarse solteros o por razones semejantes.

Pero si no se aman, ¿por qué casarse? El amor verdadero es lo esencial para que haya matrimonio. Si éste falla, todo lo demás sobra.

El amor debe ser, según lo que hemos reflexionado

LIBRE para elegir la persona y para decidir casarse con ella. Pero hay que saber elegir bien. El amor no puede ser obligado pero sí debe ser razonado.

RESPONSABLE: es decir, capaz de responder de la otra persona, de los hijos, de sí mismo, no sólo en lo material, sino también en su educación, formar en ellos una personalidad positiva para enfrentarse a la vida. En otras palabras, que cada uno prevea

las consecuencias de su decisión y pueda responder de ellas ante sí, ante el hogar, ante la sociedad.

PARA TODA LA VIDA: No podemos empezar un matrimonio pensando en que es algo pasajero, momentáneo. Si nos casamos debemos tener el convencimiento de que será para siempre. Si no se tiene esta mentalidad, la postura psicológica de ambas partes es de menor esfuerzo. Hay que tomar la decisión habiéndolo pensado los dos muy seriamente recordando que todos tenemos defectos, que los dos tendrán que aprender a ceder, a perdonar, a comprender, en una palabra a amar. Tampoco apresurarse en la decisión sin haber dejado que madure el amor. El matrimonio existe en el compromiso de dos.

FIEL: La fidelidad vale tanto para el hombre como para la mujer. Ambos tienen igual dignidad e iguales derechos. La mujer sobre todo comprende y exige la fidelidad profundamente. Al hombre le es más difícil comprenderlo. El debe aprender la fidelidad exclusiva a su mujer. Los hijos también así lo exigen: ellos son de los dos, sólo de los dos y siempre de los dos. Cuando ellos no tienen un hogar normal, donde encuentren el amor de su padre y de su madre, sufren graves consecuencias

en su equilibrio Así lo podemos comprobar todos los días

La fidelidad da también paz interna. Cuando no la hay, aunque se trate de tapar y esconder es imposible La infidelidad se percibe y daña la comunicación y pone en mucho riesgo la relación

Independientemente de las creencias religiosas que las personas tengan, la sociedad pide que el matrimonio conste ante la ley y se haga con seriedad, para que puedan ser protegidos los derechos de los contrayentes y de los hijos y, por lo tanto, los de la misma sociedad Por otra parte, así la sociedad se obliga también a cumplir sus deberes para con la familia

RESUMEN

- El amor es y debe ser la base de cualquier matrimonio.
- El amor en el matrimonio debe ser libre, responsable, para toda la vida y fiel

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños grupos y dar a cada grupo una cartulina, una revista vieja, unas tijeras, un pegol y un plumón Pedirles que hagan un cartelón sobre las ideas principales de la clase y que incluyan en él los rasgos más importantes en los que debemos fijarnos en la selección de nuestra pareja.

Al finalizar pasará un representante de cada grupo a explicar su cartelón

PROPOSITO PRACTICO

Proponerme durante esta semana reflexionar sobre los conceptos que tengo del matrimonio y analizar si son válidos o no

Analizar (como ejercicio), a mis amigos, ver sus cualidades, sus defectos y pensar qué pesa más en ellos y si me conviene su amistad.

OBJETIVOS

- Saber lo que es una comunicación efectiva.
- Comprender la importancia de la comunicación efectiva en todas nuestras relaciones con la familia, amigos y la gente con quien trabajamos
- Practicar técnicas para la comunicación efectiva.

INTRODUCCION

Repasar el propósito práctico de la sesión anterior y hacer un breve resumen de la misma

DESARROLLO DEL TEMA

Con frecuencia escuchamos que la buena comunicación puede ser esencial para las relaciones saludables y felices entre miembros de la familia, amigos o parejas. Pero, ¿qué es la buena comunicación y cómo podemos desarrollarla?

La buena comunicación se compone de varios elementos uno de ellos es **COMUNICAR NUESTROS SENTIMIENTOS**, lo que significa expresar nuestros sentimientos acerca de algo o de alguien. En ocasiones puede ser difícil. Algunas veces tenemos miedo de que nuestros sentimientos sean rechazados o que se rían de ellos, así que los escondemos. Una de las mejores maneras de superar esta tendencia es empleando declaraciones que se inician con el pronombre **YO** cuando hablamos de nuestros sentimientos.

El segundo componente de la buena comunicación es **ACEPTAR LOS SENTIMIENTOS**, respetar el derecho de cualquier persona a expresarlos de una manera apropiada. Por ejemplo, si el enojo se expresa diciendo: "estoy muy enojado por lo que hiciste", podemos aceptar ese sentimiento porque ha sido comunicado honestamente. Sin embargo, algunas veces el emisor comunica sus sentimientos menos directamente, poniendo mala cara o usando alguna otra forma de expresión no verbal para

mostrar su enojo, por ejemplo, cambiando el tema o rehusando a hablar. Un buen receptor aún puede responder a los sentimientos del emisor con aceptación diciendo "pareces enojado" y reconociendo este enojo el receptor puede ayudar al emisor y comunicarse más abiertamente

SER CAPAZ DE COMUNICARSE CLARAMENTE para poder ser entendido es de vital importancia. Esto es especialmente cierto en situaciones que involucran información dar instrucciones, realizar una tarea, o adquirir una nueva habilidad. Por ejemplo, comunicarse claramente puede ser menos difícil de aprender porque generalmente se usa en circunstancias no emotivas

SER AFIRMATIVO CON RESPECTO A LO QUE CREEMOS O QUEREMOS Es un componente importante de la buena comunicación. Podemos ser afirmativos y hacer lo que realmente queremos sin hacer daño a otras personas, por lo general eso involucra decir lo que queremos o sentimos y por qué, y posteriormente, establecer en forma clara la decisión o acción que hemos elegido. Algunas veces "ser afirmativo" se confunde con ser agresivo. La comunicación agresiva involucra frecuentemente humillar, culpar o criticar a otras personas o utilizar palabras injuriosas (por ejemplo:

poner apodos) y, generalmente, corta la comunicación en lugar de mantenerla abierta

La comunicación es un área compleja del aprendizaje que muchos de nosotros tenemos problemas de manejar Hemos aprendido estilos de comunicación y hábitos de nuestras familias y de otros adultos importantes Sin embargo, podemos aprender nuevas formas de comunicación

La buena comunicación es una calle de dos vías, y algunas veces una persona fracasa mientras que otra hace todo lo posible por lograrla

La habilidad para la buena comunicación puede ser difícil de adquirir, y hay lugar para errores No podremos manejar la buena comunicación de la

noche a la mañana. Debemos ser pacientes y darnos tiempo para aprenderla

Ideas para comentar con el grupo:

- Las habilidades para la buena comunicación ayudarán a un individuo a sentirse mejor consigo mismo y llevarse mejor con otros

- Las habilidades para la buena comunicación son igualmente importantes en las relaciones personales y en el trabajo

- Las habilidades para la buena comunicación incluyen saber escuchar, saber expresar los sentimientos, concientizarse de los mensajes que se comunican sin palabras y responder a otros sin agresividad

DINAMICA

Se dividirá al grupo en pequeños grupos y se les dará una copia de la "Hoja de Trabajo". Se les darán 10 minutos para resolverla en equipos y después cada equipo leerá la suya en voz alta Se sacarán conclusiones finales

PROPOSITO PRACTICO

Durante esta semana procuraré comunicarme eligiendo las palabras cuidadosamente

ELIGE TUS PALABRAS

Nunca me llamas Me gustaría que me llamas

- | | |
|---|----------|
| 1 Siempre llegas tarde | 1 _____ |
| 2 Esa es una buena idea | 2 _____ |
| 3 Nadie en este lugar aprecia mi trabajo. | 3 _____ |
| 4 Siempre me ignoras cuando salimos. | 4. _____ |
| 5 ¡No me grites! | 5. _____ |
| 6 No deberías hacer eso | 6. _____ |

7 Realmente no importa pero quiero hablar contigo

7. _____

8 Sé que vas a volver con tu novia anterior.

8 _____

9 ¡Siempre dices lo mismo!

9 _____

(De "Cómo planear mi vida", Gary Baker y José Carvajal)

DIALOGO Y COMUNICACION:

¿Estás escuchando?

25

OBJETIVO

Demostrar a los adolescentes la importancia de saber “escuchar bien”

DINAMICA

MATERIAL Catorce tarjetas pequeñas, un sombrero o un recipiente

TIEMPO De 40 a 50 minutos

Planeación: A continuación se citan trece posibles respuestas que un receptor puede dar a un emisor. Escriba cada respuesta en una tarjeta y dépositelas en un sombrero o recipiente

RESPUESTAS:

- Da consejos sin que se los pidan
- Interrumpe y evita que el emisor termine de hablar
- Trata de contar una historia mejor que la del emisor
- Calla al emisor
- Felicita al emisor
- Cambia el tema
- Entiende cómo se siente el emisor
- No respondas
- Ríe cuando el emisor está serio
- Habla con alguien más mientras el emisor tiene la palabra
- Observa el salón mientras el emisor habla
- Siéntete molesto y ofendido por lo que dice el emisor

PROCEDIMIENTO.

Empiece esta actividad diciendo al grupo que la comunicación es una calle de dos vías. La persona que habla (emisor) debe tratar de ser tan claro como sea posible con el mensaje que envíe y un oyente (receptor) debe mostrar que está poniendo atención y responderá en una forma apropiada y sensitiva

Todos hemos experimentado lo que se siente al hablar con una persona que parece no estar poniendo atención. Explique que esta actividad les ayudará a recordar esa experiencia

Pida un voluntario para que sea el “emisor” y varios del grupo harán de receptor. Diga al emisor que cuente una historia, ya sea la que se da a continuación o una inventada. Luego pida que cada receptor saque una de las respuestas posibles. Cada vez el receptor escuchará al emisor y responderá en la forma que lo indique la tarjeta. Después de que cada receptor responda, pida al emisor que diga al grupo cómo se sin-

tió con cada respuesta. Para auxiliar a los jóvenes a comprender la mejor manera de conducir esta actitud, utilice la siguiente historia y suponga las respuestas de ellos.

Emisor:

"Mi novio (o novia) dice que tenemos que dejar de salir tan seguido. Necesita estudiar más. Cree que obtendrá una beca escolar si mantiene sus calificaciones este año, pero yo quiero estar con él (ella) todo el tiempo. El (ella) dice que podemos estudiar juntos..."

Receptor:

"Creo que deberías empezar a salir con otros (otras)." (Da consejo sin que se lo pidan).

Reacción del emisor: "No importa, no puedes entenderlo". (luego cambia el tema).

El receptor debe responder rápidamente cada vez, en forma tal que el emisor no profundice demasiado en la historia. Conceda un par de minutos para que cada oyente piense en una respuesta apropiada. Dependiendo del tamaño del grupo, puede pedir dos voluntarios para cada respuesta.

Después de haber hecho varios de estos ejercicios historia/ respuesta, discuta la actividad con el grupo:

- 1) ¿Qué hicieron o dijeron los oyentes que hicieron sentir bien a los expositores?
 - 2) ¿Sentiste que los oyentes estaban escuchando?
 - 3) ¿Cómo te sientes cuando alguien no escucha lo que estás diciendo?
 - 4) ¿Cuáles respuestas habrían sido mejores?
 - 5) ¿Has escuchado a alguien responder de esta forma?
 - 6) ¿Alguna vez has usado respuestas como éstas?
 - 7) ¿Cómo te gustaría que los demás te escucharan?
 - 8) ¿Cómo puedes comunicar a alguien que estás escuchando?
- (De "Cómo planear mi vida", de Gary Baker y José Carvajal)

PROPOSITO PRACTICO

Hacer el esfuerzo por escuchar como a ti te gusta que te escuchen, durante esta semana.

DIALOGO Y COMUNICACION

Ser firme sin ofender a los demás

26

OBJETIVO

Demostrar a los adolescentes la importancia de responder firmemente, especialmente en ocasiones difíciles

DINAMICA

MATERIAL

Copia de la hoja de trabajo "Firmeza" para cada participante

TIEMPO: De 30 a 45 minutos.

PROCEDIMIENTO

Antes de iniciar esta actividad, debemos asegurarnos que el grupo entiende la diferencia entre ser firme y ser agresivo. Muchos adolescentes pueden confundir entre estos dos conceptos y consecuentemente pueden pensar que ser firme no es deseable

Ser firme significa mantenernos en lo que queremos o creemos como parte importante de la buena comunicación. Los adolescentes con frecuencia se ven tentados a caer en los deseos de otros, ya sea por presión de los compañeros o mensajes idealizados de los medios de comunicación. Aun así, si decimos lo que queremos o sentimos y explicamos por qué hemos elegido cierta decisión o acción, entonces podemos hacer lo que realmente queremos sin hacer daño a otra persona. Por el contrario, la comunicación agresiva con frecuencia involucra humillar, culpar o criticar a otros. La agresión, por lo general, corta la comunicación en lugar de alentarla.

Se distribuyen las hojas de trabajo. Pida un voluntario que lea la historia al grupo. Divida al grupo en pequeños grupos. Conceda de 5 a 10 minutos para que seleccionen una respuesta y haga que discutan esas respuestas y por qué las eligieron.

Habiendo terminado, lea las siguientes respuestas al grupo y discuta cada una de ellas

1) PASIVO: Tus amigos parecen estar muy contentos porque están comiendo papas fritas, pero probablemente se sienten incómodos.

Mientras tanto tú estás disgustado contigo mismo. Tus amigos te dieron lo que querían, pero tú no les dijiste una palabra acerca de lo que TU querías. Probablemente te imaginaste que de cualquier manera no te importaría, así que terminaste dando excusas por tus sentimientos.

Las personas que responden pasivamente tienden a hacer el papel de víctimas, haciendo sentir a los demás culpables y frustrados

2) **DIRECTAMENTE AGRESIVO:** Tus amigos creen que te excediste. Quizá ellos fueron desconsiderados, pero no creen que merecían ser atacados. Debido a que se sienten resentidos y enojados pueden contraatacar e incrementar las tensiones

Puedes ganar pequeñas batallas, como la situación de las papas fritas, pero perderías amigos en el proceso. Las personas que responden agresivamente olvidan el respeto a los derechos y sentimientos de otros y pueden usar la agresión para ocultar su inseguridad emocional

3) **INDIRECTAMENTE AGRESIVO:** Pretendes que todo está bien pero tratas a tus amigos con hostilidad. Debido a que no expresaste tus sentimientos, tus amigos deben suponer lo que hicieron para merecer ese trato. "El ataque de la víbora" es una forma indirectamente agresiva de expresar el enojo y es una táctica que generalmente deja en otros sentimientos de ansiedad, de culpa o frustración

FIRME: Supiste lo que querías y lo expresaste de una manera directa, pero estabas pendiente de los sentimientos de tus amigos. Como resultado te sientes bien contigo mismo. Tus amigos conocen tu posición real. Saben que los has tratado honesta y justamente. Las personas que responden firmemente saben cómo expresar los sentimientos negativos y positivos y tratan de llegar a una solución que deje satisfechos a todos

Para comentar con el grupo.

- 1) ¿Qué es para ti ser firme?
- 2) ¿Cuál es la diferencia entre una respuesta agresiva y una firme? Da ejemplos
- 3) ¿Puedes mencionar situaciones en tu vida donde ser firme puede ser efectivo?
- 4) ¿Es difícil ser firme, particularmente con tus amigos y familia? ¿Por qué sí y por qué no?

PROPOSITO PRACTICO

Prensa, ayudándote de todos los ejemplos que se dieron en la reunión, en qué situaciones debes tú ser firme y ensáyalo durante esta semana.

ACTIVIDAD

SER FIRME EN TUS ACCIONES SIN OFENDER A LOS DEMAS

Sofía estaba muy contenta de que hoy se hubieran terminado las clases. Había tenido dos exámenes esta mañana y ahora sólo pensaba en la reunión con sus amigos en la cafetería más cercana. Traía dinero sólo para una orden de papas fritas y algo más. Compró su comida y se fue a sentar con sus amigos. Cuando iba a empezar a comer sus papas, llegó Luis y tomó una.

"Mm, qué ricas" dijo, ¿puedo tomar otra? Antes de que pudiera responder, su amiga Angela dijo, "¿Yo también puedo tomar una?, tengo hambre" y tomó una antes de que Sofía pudiera responder.

Si tú fueras Sofía, ¿qué harías? Escribe si o no junto a la respuesta que probablemente darías en esta situación.

SI NO

_____ 1. Disculpate con tus amigos por no poder compartir tus papas y dejar que se las coman, mientras piensas, "fue mi culpa por compartirlas. Tendré que esperar hasta más tarde para comer"

_____ 2. Tomar las papas y decir que has tenido una mañana muy exhaustiva y piensas comerte las papas tú sola

_____ 3. Silenciosamente pasar las papas a tus amigos y luego ignorarlos para que entiendan que estás enojada

_____ 4. Explicar a tus amigos que toda la mañana has estado pensando en comerte esas papas fritas y que estarías contento de compartirlas con ellos si te dejan suficientes.

(De "Cómo planear mi vida" de Gary Baker y José Carvajal)

OBJETIVO

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

INTRODUCCION

Hacer un breve resumen del tema anterior y recordar el propósito práctico en el que se quedó

La forma en que los jóvenes se sienten respecto a sí mismos tiene mucho que ver con la forma en que ellos se expresan a través de actividades y trabajo. Su disponibilidad para buscar trabajo, su actitud hacia el trabajo, sus relaciones con el patrón y con los demás empleados están influenciados por la forma en que se ven a sí mismos y la forma en que creen que otros los ven. El trabajo puede contribuir en gran parte a la autoestima, y algunos estudios citan el trabajo como la fuente más importante de identidad personal para los adultos. Desempeñando un trabajo, la gente siente que está contribuyendo a la sociedad, especialmente en una sociedad como la nuestra donde el trabajo tiene un gran significado

DESARROLLO DEL TEMA

El privilegio de vivir 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, encontrarnos 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 al 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 sentido a nuestra vida diaria, nuestra manera de ver las cosas 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 le damos este sentido a nuestro trabajo 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 confirma la famosa historia de los 3 albañiles. Cuando le preguntaron al primero lo que hacía, contestó con 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 porque 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 lograrlo consideramos útiles 3 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 este potencial)

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

Así visto el trabajo no será nunca una carga sino una manera de adaptarme al medio y una oportunidad de contribuir a su mejoramiento, 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 pequeños grupos y pedirles que cada equipo 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 equipo 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.

METAS: ¿Quién soy y qué puedo hacer?

28

OBJETIVOS

- Identificar mis metas a corto y a largo plazo
- Practicar el establecimiento de mis metas.
- Aprender la forma de lograr mis metas

INTRODUCCION

Revisar si se cumplió el propósito práctico de la reunión anterior

Recuerde que el establecimiento de metas es una parte extremadamente importante del proceso de planeación de la vida y también uno de los más difíciles de comprender para los adolescentes. No se desaliente, algunos adolescentes no logran esta habilidad sino hasta años posteriores, pero lo que aprendan en estas sesiones será de un gran valor para el resto de sus vidas.

Los adolescentes tienen dificultad con el concepto de "el futuro", mantenga la discusión y los ejemplos tan concretos como sea posible. Usted les puede ayudar a entender dicho concepto dándoles ejemplos específicos: "imagínate lo que estarás haciendo en las próximas vacaciones escolares de junio" o "piensa en algo que quisieras comprar antes de diciembre".

Muchas de las actividades incluidas en las próximas sesiones piden a los jóvenes imaginarse una situación futura en sus vidas.

Estimule al grupo para que establezca metas razonables, aquellas que en realidad puedan lograr. Una parte importante en el establecimiento de metas es su sentido de realización.

DESARROLLO DEL TEMA

Suponte que quieres llegar a una hermosa isla de la que has oído decir que tiene mucha sombra y brisa, plena de frutas silvestres y leña más que suficiente. Es muy poco probable que llegues ahí si te mantienes a la deriva. Tendrás que trazar una ruta. Quizás quieras ir a un lado del río, algunas veces contra la corriente. Será mucho más difícil regresar que ir a la deriva solamente viendo pasar los paisajes.

Pero tu recompensa será enorme. Sabrás hacia dónde vas y cómo llegar ahí. Encontrarás el trayecto

mucho más fácil, podrás imaginarte los placeres que te esperan. Algunas veces tomarás un giro equivocado y te sentirás perdido, pero tus mapas y rutas te ayudarán a encontrar el camino de regreso. Y tu recompensa será alcanzar tu meta, remando tu canoa y disfrutando de la belleza de tu isla privada.

"(De "Auto-Descubrimiento", de G. Gussin y A. Buxbaum).

Conceptos clave de este capítulo.

– Una meta se define como algo que una persona quiere lograr y hace lo posible por lograrlo. Una meta no es realmente una meta a menos que la energía esté dirigida hacia ella.

– Existe una relación entre nuestros valores y las metas futuras (repassar la sesión 13 sobre los valores)

– Las decisiones tomadas hoy pueden afectar las metas del futuro.

– Todas las metas conllevan decisiones y toma de riesgos. Nadie en realidad sabe lo que traerá el futuro. No obstante, pensando sobre la variedad de oportunidades y teniendo suficiente información para ponderar riesgos y beneficios, una persona tiene mejor posibilidad de terminar en una situación de felicidad

DINAMICA

METAS A CORTO PLAZO MI COMPROMISO

MATERIALES

Hojas de trabajo “Mi compromiso” para cada participante; un espacio en la pared para exhibir los compromisos, cinta (para pegar las hojas cuando se hayan terminado)

TIEMPO De 20 a 30 minutos para introducir la actividad, de 1 a 2 semanas para completarla, de 15 a 20 minutos para discutir al final del periodo

Procedimiento Diga al grupo que esta actividad les dará la oportunidad de practicar el establecimiento de metas haciendo un “compromiso” con alguien más del grupo. Divida al grupo en pares para que los adolescentes puedan trabajar en equipos de dos. Distribuya la hoja de trabajo “Compromiso” a cada adolescente, pídale que piensen en una meta a corto plazo que les gustaría realizar en las siguientes una o dos semanas (usted, el animador, debe decidir el periodo). Ejemplos de metas a corto plazo pueden incluir perder un kilo de peso, terminar una tarea escolar difícil, realizar un proyecto en la casa, o pasar algún tiempo con un amigo especial o un pariente

Trabajando por parejas, solicite que cada adolescente haga lo siguiente

- Escribir la meta a corto plazo que haya elegido
- Fijar la fecha en que la meta será cumplida
- Hablar sobre su meta con su compañero y enlistar tres objetivos, o pasos específicos que lo ayudarán a lograr su meta
- Firmar su contrato y que su compañero lo atestigüe

Conceda tiempo suficiente (de 10 a 15 minutos) para que cada adolescente elabore un compromiso, luego haga que exhiban sus contratos en alguna área de exhibición.

Reúna al grupo para discutir la actividad al final del tiempo fijado. Permita que los mismos adolescentes coloquen alguna marca (alguna calcomanía o una estrella) en cada “Compromiso” terminado para premiar su exitosa realización (tal vez usted quiera usar diferentes colores de estrellas para aquellos que logren sólo uno o dos objetivos, o también otorgar una prórroga de tiempo a aquellos que no terminen sus compromisos en el tiempo fijado)

Puntos de discusión:

- 1) ¿Es más fácil lograr algo si lo haces paso a paso?
 - 2) ¿Ayuda tener un amigo que te ayude y te apoye?
 - 3) ¿Qué sucede si no logras tu meta? ¿Qué puedes hacer entonces?
 - 4) ¿Cuáles son las razones por las que a veces fracasamos en el logro de una meta?
 - 5) ¿Cómo se siente cuando logramos una meta que nosotros mismos nos fijamos?
-

PROPOSITO PRACTICO

Hacer el esfuerzo de cumplir con la meta que me propuse

HOJA DE TRABAJO

METAS A CORTO PLAZO MI COMPROMISO

Yo _____, en mi completo uso de razón, por este medio declaro mi intención de lograr las siguientes metas a corto plazo antes de, o a más tardar el _____ (fecha)

Mi meta es

Para lograr esta meta, cumpliré los siguientes objetivos

-
- 1 _____

 - 2 _____

 - 3 _____

Firma _____

Testigo _____

Fecha _____

(De "Cómo planear mi vida", Gary Baker y José Carvajal)

OBJETIVO

Orientar al adolescente acerca de los pasos que se deben seguir para lograr una meta.

DINAMICA

MATERIALES Hoja de trabajo "Hacer realidad un sueño" para cada persona, lápices; conferencista invitado (alguien que haya logrado una meta importante en su vida)

TIEMPO una hora

Procedimiento

Avise al grupo con anticipación que usted ha invitado a una persona, para que se comporten de la mejor manera. Prepare a esta persona sobre lo que han visto en las sesiones anteriores.

El puede incluir comentarios sobre valores, toma de decisiones, etc. Pida al conferencista usar los pasos mencionados en la hoja de trabajo como guía. Y dirigirse específicamente a los pasos necesarios para alcanzar una meta así como las dificultades encontradas.

Presente al grupo al conferencista invitado y explique que es una persona que ha logrado un sueño en su vida identificando una meta y luego esforzándose por ella. Disponga de 30 minutos para que el conferencista hable al grupo y responda preguntas. Luego distribuya la hoja de trabajo a cada adolescente y pídale que la contesten en 5 o 10 minutos. Si parecen tener problemas llenando la hoja, pida a un voluntario que lea una meta en voz alta y que el grupo trabaje junto para responder todas las preguntas. También permita que otros tengan la oportunidad de compartir sus metas si así lo desean.

Cuando todos hayan terminado, pida al invitado que conduzca la discusión de los siguientes puntos con usted.

- 1) ¿Qué pasa con las personas que no establecen ninguna meta para su vida?
- 2) ¿Establecer metas es todo lo que se necesita para lograrlas?
- 3) ¿Qué es lo que hace los sueños realidad? ¿Es la suerte o es esfuerzo y planeación? Da ejemplos de cada uno.
- 4) ¿Cómo se siente una persona si nunca puede lograr cierta meta? ¿Conoces a alguien así?
- 5) ¿Existe algo que puedes hacer ahora para que tus sueños se conviertan en realidad en el futuro?

PROPOSITO PRACTICO

Hacer un esfuerzo por cumplir con los pasos que me propuse para lograr mi meta

HOJA DE TRABAJO

HACER REALIDAD UN SUEÑO

Piensa en una meta, algo que has soñado lograr en tu futuro. Puede ser cualquier tipo de meta. educativa, personal o financiera

Escribe la meta (Sé muy específico)

Una fecha final ¿Cuándo quieres lograr esta meta?

Beneficios esperados ¿En qué forma te ayudaría el lograr esta meta?

Planes ¿Cuáles son los pasos que debes seguir para lograr tu meta?

1. _____

2. _____

3. _____

Dificultades y obstáculos: ¿Cuáles son las cosas que te pueden alejar de lograr tu meta?

1. _____

2. _____

3. _____

Soluciones ¿Cuáles acciones puedes tomar para superar estas dificultades?:

1. _____

2. _____

3. _____

(De "Cómo planear mi vida", Gary Baker y José Carvajal).

COMO PUEDO ALCANZAR MI SUPERACION

30

OBJETIVO

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

INTRODUCCION

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

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

Revisar el propósito práctico.

EXPOSICION DEL TEMA

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

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

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

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

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

Nuestro plan de superación incluye 5 pasos.

1 - CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS

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

En este primer punto, como en los otros cuatro, es muy importante que seamos realistas. Es decir que, veamos las cosas como realmente son y no como las imaginamos. El demasiado optimista creerá que todo en él son cualidades y que logrará sus objetivos en tres días. Acabará decepcionado por no haberlo logrado, ¿y el pesimista?, se creará 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 está-

bamos exactamente igual. ¿Qué nos ocurría? Que, aún cuando teníamos bastante clara nuestra meta, nunca concretamos los pasos a seguir. ¡Concretar! Son los objetivos a corto plazo, concretos, que me permitirán, a lo largo del tiempo, alcanzar mis metas

4 - DETERMINAR EL TIEMPO.

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

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

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

5.- REVISION

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

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

DINAMICA

Dividir al grupo en pequeños corrillos de 5 o 6 personas y pedirles que desarrollen un ejemplo de un plan de superación Contestando de forma muy breve y concreta 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 cuánto voy a revisar mi plan para hacerle las modificaciones necesarias?
-

RESUMEN

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

PROPOSITO PRACTICO

Hacer nuestro plan de superación

OBJETIVO

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

INTRODUCCION

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

DINAMICA

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

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

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

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

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

OBJETIVO

Que los participantes comprendan lo importante que es tener un ideal en la vida

INTRODUCCION

Revisar el propósito práctico de la reunión anterior

Hoy terminamos el curso. Seguramente se sentirán distintos y más maduros debido a todos los temas que analizamos y los propósitos que cumplimos que nos llevaron a formar hábitos positivos en nuestra vida diaria. Hoy también comprendemos, con mucha claridad, por haber vivido esta experiencia, que el hombre es el forjador de su propio destino. En otras palabras, que lo que he aprendido y puesto en práctica me ha llevado a ser mejor. He podido escoger cómo quiero ser.

Al analizar el tema de hoy englobaremos todas nuestras metas y esfuerzos en un punto "el ideal" que le dará sentido a nuestra vida.

DESARROLLO DEL TEMA

Lo más importante en la vida es la razón por la que vivimos y luchamos, esto es lo ideal.

Es la meta hacia la que dirigimos todos nuestros esfuerzos.

Este ideal, lo tengamos claro o no, gobierna nuestra vida, siempre que nos movemos a actuar como seres racionales lo hacemos porque tenemos una idea o intención que nos induce a llevarla a cabo.

A lo largo de nuestra vida, este ideal, va tomando forma, se va concretizando.

Un joven, por ejemplo, puede tener como ideal buscar lograr que nuestra sociedad sea cada día más justa. Este ideal es la meta final, la cual le da sentido a su vida diaria. Todo lo que haga o diga lo enfocará hacia su meta.

Para llegar a esta meta final, hay una serie de metas intermedias que se tienen que ir logrando para

hacer realidad el ideal: estudiar, prepararse, formar la voluntad, etc., como lo vimos en este curso.

Muchas veces, la falta de voluntad y perseverancia son obstáculos para la realización de nuestro ideal.

Tenemos que esforzarnos constantemente y perseverar, de lo contrario, este ideal no se realizará.

En el caso del joven, si empieza a faltar a clases y a conformarse con una preparación mediocre, nunca logrará su meta.

El corazón, la pasión, el sentimiento, la acción o la actuación, son fuerzas poderosísimas, puestas en nuestras manos, que nos empujan siempre hacia una sola meta común a todos los seres humanos: la felicidad.

Nos impulsan con un esfuerzo firme, recio, como el vapor empuja a la máquina. Es una fuerza ciega y

necesita la vigilancia y pericia de un buen maquinista que regule la presión del vapor para que la máquina vaya a la velocidad correcta y haga las paradas que debe hacer. En manos del maquinista está la facultad de seguir el rumbo, acelerar, frenar, etc., para llegar a su destino.

El maquinista representa la idea, la inteligencia y la voluntad que dirige la máquina. Así, de nosotros depende, conducir la vida del corazón, las pasiones, los sentimientos y la acción por los caminos que les corresponden

Podemos gobernar la vida por medio del ideal. La idea dirigida, encauzada por los sentimientos, la razón y la acción nos lleva a realizar nuestro ideal

¿Cómo formamos en nosotros un ideal?

Todas las impresiones que recibimos en nuestra vida se marcan como un sello en nuestro interior: la educación que recibimos, lo que vemos en el cine, en la televisión, en las novelas que vemos o

leemos, los amigos con los que platicamos, etc., y actuamos en relación con esto que se grabó.

Vivimos en un mundo de opiniones y modos diversos de sentir y pensar que van penetrando en nosotros, aún sin quererlo, como la lluvia fina que va calando la tierra.

Todo eso nos va creando una manera de ver la vida, una manera de pensar y de actuar. Pero, de nosotros depende el darle un sentido positivo a todas nuestras experiencias y crearnos un modo noble y emprendedor de pensar, que dirija nuestra vida. Buscar un ideal que nos mueva a actuar.

“Optar por la grandeza de mi superación en un mundo en el que impera la mediocridad”

“Ponte un ideal grande y serás grande”

“Tener un ideal es tener un motivo para vivir: nuestra vida tendrá el calor y el colorido del ideal que nos anima”

RESUMEN

- El ideal es la meta a la que dirigimos todos nuestros esfuerzos, es lo que gobierna nuestra vida, es lo que queremos alcanzar
- Para lograrlo necesitamos nuestra inteligencia y voluntad
- Debemos crearnos un modelo noble y positivo de pensar que dirija nuestra vida

DINAMICA

Se dividirá al grupo en pequeños grupos y se les dará una cartulina, un pegol, unas tijeras, unas revistas viejas o periódico y un marcador o lápiz de color

Se les pedirá que ilustren, con dibujos o recortes, las ideas más importantes que se vieron en todo el curso, englobándolas bajo el título: “Tener un ideal es tener un motivo para vivir, es ser capaz de forjar mi propio destino”.

Al finalizar, cada equipo pasará a enseñar y explicar su trabajo al grupo.

PROPOSITO PRACTICO

Seguir esforzándome, todos los días, por llevar a la práctica todas las actitudes e ideas positivas que aprendí en este curso, basándome en mi plan de vida

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
- López Quintas, Alfonso, "*Vértigo y éxtasis*" Narcea, S A de Ediciones, Madrid, España, 1978
- López Quintas, Alfonso, "*Análisis Estético de Obras Literarias*" Narcea, S A de Ediciones, Madrid, 1982
- López Quintas, Alfonso, "*Análisis Literario y Formación Humanística*" Ed Escuela Española, S A , Madrid, 1986
- Bettelheim, 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*", Enrque 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*", Cía. Ed. Continental, S A México, 1989
- Rogers, Carl, "*El Proceso de convertirse en Persona*" Ed Paidos, México.

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

Sánchez Sánchez, 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 José, *"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's 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.

¿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 Occelli de Salinas de Gortari, pues a través de su inquietud, ha permitido que estos ideales de lucha por ser mejores cada día, lleguen hoy a un gran número de muchachos mexicanos a través de este programa.

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

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

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

Y sentimos que este “viejo” es así, sin nacer 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**.

