

Alfonso Barreto

Editorial CCS
Colección Dynamis



Dinámicas para el desarrollo personal

The background of the book cover is a photograph of a woman with blonde hair, wearing a pink top, watering a bush of red roses with a silver watering can. The scene is outdoors in a garden. Overlaid on the image are several large, semi-transparent arrows: a green arrow pointing down from the top right, a white arrow pointing right from the middle left, and a red arrow pointing right from the middle right. The author's name is in the top left, and the publisher's name is in the top right.

Alfonso Barreto

Editorial CCS
Colección Dynamis

Dinámicas para el desarrollo personal

Colección DYNAMIS

ALFONSO BARRETO

**DINÁMICAS PARA
EL DESARROLLO
PERSONAL**

EDITORIAL CCS

Para contactar con el autor: escrauto@yahoo.es

Página web de EDITORIAL CCS: www.editorialccs.com

© Alfonso Barreto

© 2011. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diseño de portada: Olga R. Gambarte

Composición Digital: Safekat

ISBN (epub): 978-84-9023-825-7

Índice

Portada
Créditos

Introducción

1. El valor de cambiar
2. Marchando hacia los objetivos
3. Controlar la irritabilidad
4. Decisiones importantes en la vida
5. Confianza en sí mismo
6. Enriquecer la autoestima
7. Pensamiento positivo
8. Áreas en las que necesito cambiar
9. Superando errores y preocupaciones
10. Logro, afiliación y poder
11. ¿Quién soy?... Lo que soy actualmente
12. Aprendizajes de vida fuertes
13. Ventanas para el cambio personal
14. ¿Cómo está con respecto a...?
15. Cambio y decisión
16. Fábulas para el cambio y la renovación personal
17. Cuando ayudamos a otros a crecer
18. Errores y equivocaciones
19. ¿Cómo se define usted?
20. Autotrascendencia
21. El valor de los recuerdos
22. La familia
23. Algo nuevo hoy
24. ¿Cómo me percibes?
25. Dofa para la vida personal
26. Aprender a perdonar
27. El valor de un buen consejo

28. Estimar a los demás
29. Una semana para mí
30. Ideales de convivencia
31. Soy bueno para...
32. Cuadro de emociones
33. Mejoro mi autoimagen
34. Tres preguntas claves de nuestra existencia
35. Un decálogo para su desarrollo personal
36. Aprender a pensar bien
37. Conocerse, aceptarse, valorarse
38. Aprenda la tolerancia
39. Venciendo enemigos mentales
40. Vivir un día a la vez (el tiempo presente)
41. Practique valores siempre
42. Mi plan de vida
43. Autoestima y proyecto de vida
44. Preguntas esclarecedoras
45. Pendiente por hacer en mi vida
46. Conocer a otros
47. Una buena autoimagen para mí
48. Cumpla su rol o roles eficientemente
49. Meditando sobre el éxito
50. Asumiendo nuestra dignidad
51. Más tiempo para sí mismo
52. Mejorar nuestra comunicación y diálogo
53. Algunos enemigos de las relaciones interpersonales
54. El valor de la experiencia
55. Defectos de carácter
56. Un balance general de nuestra autoestima
57. Aprender a convivir
58. Ayer, hoy y mañana
59. El dolor en la vida
60. Retroalimentación personal constante
61. Controlando la ira
62. Los obstáculos para el cambio
63. ¿Se puede cambiar?

64. ¿Cómo sería usted?
65. Factores claves para el cambio personal
66. Incorporando cualidades a nuestro carácter y personalidad
67. Ser mejor hoy
68. Trabajo en mis emociones
69. El propósito divino en mi vida
70. Cultivar la seguridad y confianza en sí mismo
71. Las cosas que más valoro en mi vida
72. Afrontando los fracasos
73. Iniciar una nueva vida
74. Las cosas en las que creo
75. Mi concepción personal del éxito
76. Recetas para vivir mejor
77. Combatiendo la depresión
78. Límites y fronteras en nuestra vida
79. Sabiduría popular para vivir mejor
80. El manejo constructivo del tiempo
81. Inspiración entre grupos
82. Venciendo el pesimismo
83. La realidad de los defectos en el carácter
84. Venciendo el desprecio por sí mismo
85. Afrontar los problemas de la vida
86. Algunas tendencias del carácter que se deben controlar
87. Doce valores fundamentales
88. Superar los «yo soy»
89. Dos caminos en el actuar personal
90. Antes, ahora
91. La alegría, pilar básico de la personalidad
92. Algunas máscaras que encubren la falta de afecto en las personas
93. Palabras para el desarrollo y el crecimiento personal

Bibliografía

Introducción

El presente texto es un aporte muy valioso para los procesos de facilitación grupal, específicamente en el ámbito del desarrollo de la personalidad y el mejoramiento del carácter. Se encuentra en la importante línea del *coaching* vital, aquel que busca el desarrollo de la persona a nivel integral.

Constituyen talleres grupales que el facilitador puede implementar y enriquecer con su experiencia, creatividad y necesidad, dependiendo de los grupos elegidos en cuestión. Así mismo, no es descartable trabajar en terapia y asesoría individual, puesto que personalmente lo he hecho con pacientes y consultantes míos.

La intención fue tocar diversos temas en torno del desarrollo personal integral; de esta manera, el texto se hace muy rico y abarca un gran campo de necesidades e interacciones a nivel grupal. La estructura está dada así:

OBJETIVO: o la intencionalidad clave y primordial del taller-actividad.

DESARROLLO: la serie de pasos sugeridos para implementar el taller; incluye explicaciones y ejemplos cuando la actividad lo requiere.

ANEXOS: o los cuadros, esquemas, tablas sugeridos para trabajar con los asistentes.

PREGUNTAS CLAVE: para reflexionar, debatir o consolidar en grupo.

INSPIRACIÓN y REFLEXIÓN: textos interesantes de autores que amplían, aclaran o afirman las temáticas.

Así que, este texto enriquecerá, fundamentará e inspirará su labor como facilitador de procesos grupales a nivel general, siempre y cuando su orientación sea el mejoramiento personal de quienes le rodean o de sus grupos a cargo. Estas actividades permiten la reflexión, la toma de decisiones y el cambio en las personas, para lo cual será muy sensible, afectuoso y comprensible con los participantes en la medida que participen libre y espontáneamente. Muchos éxitos en este viaje del cambio y del enriquecimiento personal.

El valor de cambiar

OBJETIVO

Valorar la importancia del cambio constante en la vida, como medio de crecimiento y desarrollo personal.

DESARROLLO

- Explique al grupo que el cambio es un proceso natural y habitual en la vida; hay cambios en el clima, cambios en las organizaciones, cambios en la familia, cambios en la economía, etc. Así, en el ámbito personal, los cambios se suscitan como oportunidad para mejorar la calidad y el estilo de vida.
- Realice una lluvia de ideas con la pregunta: *¿Cómo define usted el cambio?* o *Para usted, ¿qué es cambiar?* Permita la participación de un buen número de integrantes del grupo.
- Ahora cada asistente responderá teniendo en cuenta la dinámica sugerida por el siguiente esquema:

ÁREAS PARA EL CAMBIO PERSONAL

ÁREA	NECESIDAD DE CAMBIO
Personal	
Familiar	
Laboral	
Físico-salud	
Espiritual	
Emocional	
Educativo-intelectual	
Recreativo-descanso	

- Cada participante escribe un aspecto concreto en que pueda requerir el cambio en alguna de las áreas. Conceda 10 minutos para la reflexión. Luego posibilite que los asistentes compartan con el grupo dos parámetros de su ejercicio para enriquecer al grupo general.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- Para usted, ¿cambiar es un proceso fácil o difícil? Explique su posición.
- ¿Conoce casos concretos de personas que han cambiado radical y positivamente su vida?
- ¿En qué ha cambiado últimamente en su vida? Argumente su cambio con evidencias.
- ¿Cómo sería su vida en proceso de cambio constante?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

Lea el siguiente texto con los participantes:

«Lo que quise decir es que vivimos con los cambios. La vida cambia y la autoimagen cambia. Cada día es distinta la vida, y usted es distinto y se debe ajustar a esos cambios. Cada día se presentan nuevos problemas —internos y externos— y se deben hacer los ajustes necesarios para enfrentarse a esos cambios y continuar hacia sus metas».

Maxwel Maltz

EL CASTOR

Se cuenta que es el castor un animal cuadrúpedo muy perseguido para tomar de él cierta sustancia que sirve para medicina. Y se asegura que cuando ve que va a caer en manos de los cazadores, se corta él mismo con los dientes aquella parte de su cuerpo y la arroja, logrando así escaparse y salvar la vida.

Esopo

Marchando hacia los objetivos

OBJETIVO

Reconocer la importancia de las metas personales como un componente valioso del crecimiento y desarrollo personal.

DESARROLLO

- Exponga al grupo que las diferentes metas pueden ser ejes motivadores para el cambio y el desarrollo personal. De esta forma, los desafíos y objetivos que nos proponemos nos encauzan hacia la realización profesional y la satisfacción personal. Por supuesto que son procesos dinámicos que se logran a lo largo de la vida.
- El siguiente cuadro esboza aspectos importantes con una breve explicación.

FACTOR MOTIVACIONAL	DESCRIPCIÓN
Valoración del hoy (presente)	Centrar la vida, los objetivos, las metas, los sentimientos, los valores... en el ahora, como posibilidad inmediata de ser consciente de lo que se vive. El hoy es el tiempo real para el cambio y la transformación personal positiva.
Derecho a ser exitoso	Toda persona puede mejorar, cambiar, y triunfar con sus dones, habilidades o talentos. Es un derecho que se puede «ejercer» o luchar por él.
Desarrollo de potencialidades y habilidades	Las personas poseen talentos, capacidades, aptitudes..., que deben y pueden desarrollar; éstas posibilitarán gran parte de su progreso y satisfacción personal. Aparte de llegar a constituir el servicio a los demás.
Valor y tenacidad	La capacidad de persistir, de enfrentar los desafíos que todo objetivo o meta plantean. Ser valeroso, como fortaleza para llegar hasta el fin.
Superación de los obstáculos	Resolver las dificultades que se presentan en el

	camino y que tratarán de impedir los logros y la realización personal.
Construir autoimagen adecuada	Se puede aprender el aprecio propio, que ayuda a fortalecer la personalidad, a percibirse a sí mismo adecuadamente, con virtudes, posibilidades y defectos por corregir.
Proyección	Cuando se determinan objetivos, el ritmo va hacia delante, pues hay metas que conquistar. El cambio se percibe hacia delante y en el presente.
Logros	El progreso (en diferentes ámbitos) es en cierta medida evidencia de que se están logrando los objetivos o planes establecidos.
Cumplimiento	Cumplir consigo mismo es materializar aquello que se ha deseado. El compromiso es consigo mismo. Es no faltarse ni defraudarse a sí mismo.
Prevención	Significa percibir la posibilidad de obtener logros; es un anticiparse de forma positiva y optimista.
Aprendizaje	El aprendizaje constante caracteriza al cambio personal; desarrolla la capacidad de adquirir y potencializar los talentos. Saber hacer las cosas requiere práctica y esfuerzo, propios del verdadero éxito.
Visión de éxito	Percibirse como una persona que triunfa, sobre cimientos reales, porque se avanza día a día a los logros planeados.

- Después de haber explicado al grupo los parámetros anteriores, cada participante debe hacer su propio ejercicio personal con dichos parámetros, como un medio de reflexión y decisiones personales.
- Conceda 15 minutos para la reflexión y redacción. Después, cada asistente expone al grupo alguna de sus experiencias consignadas. Si el grupo es pequeño, se puede socializar todo el esquema personal; si es numeroso, cada cual escoge cuatro aspectos básicos para compartir con sus compañeros.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona exitosa? ¿Sí; no? Explíquelo.
- Para usted, ¿cómo es una persona exitosa?

— ¿Qué metas aún le quedan por conquistar en la vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Aquellos que han desarrollado su potencial al máximo saben hasta qué punto es adictiva la sensación de alcanzar la cumbre. Cuando conseguimos nuestros objetivos más imposibles, el estado de éxtasis físico y emocional en el que nos encontramos puede incluso volvernos temporalmente irracionales. Como todo adicto, podemos encontrarnos con el deseo de un éxito mayor del que realmente necesitamos y con la tentación de dosis mayores o ganancias dudosas a corto plazo.»

Gael Lindenfield

LA OVEJA Y LA GOLONDRINA

Voló hacia una oveja una golondrina, a quitarle un copito de lana para su nido. Brincó al repelón, incomodada la oveja.

—¿Cómo tan cicatera, conmigo sola? —dijo la golondrina—. Al pastor le permites que te despoje de tu vellón entero una y otra vez; y a mí, ¡me niegas una triste vedija! ¿En qué consiste eso?

—Consiste —respondió la oveja— en que no sabes quitarme la lana con la habilidad que el pastor.

G. E. Lessing

Formato de trabajo:

FACTOR MOTIVACIONAL	DESCRIPCIÓN
Valoración del hoy (presente)	
Derecho a ser exitoso	
Desarrollo de potencialidades y habilidades	
Valor y tenacidad	
Superación de los obstáculos	
Construir autoimagen adecuada	
Proyección	
Logros	
Cumplimiento	

Prevención	
Aprendizaje	
Visión de éxito	

Controlar la irritabilidad

OBJETIVO

Estimular el control de la ira constante y carente de dominio, en algunos integrantes del grupo.

DESARROLLO

- Comente al grupo que la ira es una emoción, dentro de la amplia gama de emociones humanas, caracterizada como negativa; esto es explicable si genera dificultades en las relaciones interpersonales y hace daño a otras personas. En otro caso, la ira es «normal» y «natural» cuando se enfrenta a la injusticia, a lo malo, cuando aboga por la justicia, los derechos de las personas. Sin embargo, en muchos es una constante de falta de control, de mal humor, de agresividad, de intolerancia, que causa daños y heridas en otros.
- A continuación trate de hacer un sondeo, un tanto lúdico, de quiénes en el grupo se catalogan de malgeniados, malhumorados, iracundos, enojadizos. La idea es dar apertura al grupo, para luego realizar la actividad reflexiva. Invierta en esta actividad unos 5-7 minutos.
- Ahora dé una copia a cada participante de la hoja siguiente de trabajo, donde seleccionará los parámetros que se aplican a su caso particular (SÍ-NO)
- Conceda 10-15 minutos para la reflexión personal. Después, con algunos de los parámetros seleccionados, cada asistente configura un perfil cualitativo de su *irritabilidad*, es decir, escribe cómo es, tendiente a una decisión posterior de cambio. Por ejemplo:

«Soy Juan, una persona... que pierde la calma ante la crítica o cuando se me hacen sugerencias; me veo envuelto en conflictos con otros y regularmente me enfrasco en discusiones con otras personas. También me molesta cuando las cosas no salen como había planeado... pese a esto, tomo la decisión de controlar un poco mejor mi carácter y entender que el mundo, las personas y las situaciones son como son».

PARÁMETROS-ENUNCIADOS	SÍ	NO

1. Cuando los eventos no salen como deseaba, mi primera reacción es el enojo		
2. Me afecta cualquier tipo de crítica o sugerencia		
3. Me es difícil tolerar a muchas personas		
4. Me es fácil entrar en discusión con otras personas		
5. Generalmente discuto por eventos simples o sencillos		
6. En una discusión o debate no tolero el hecho de perder		
7. Para hacerme entender, en algunas circunstancias, suelo ser un poco agresivo		
8. Cuando me enojo surgen alteraciones físicas en mí (ritmo cardíaco, sudoración, apretar las manos, arrugar la frente, perder el control del lenguaje, etc.)		
9. Discuto frecuentemente con otros		
10. Me es difícil ceder la razón a otras personas, cuando la tienen		
11. Me controlo cuando otros tratan de afectarme o indisponerme		
12. Soy muy dado a la crítica inmediata		
13. He tenido algún encuentro violento o agresión física con otra persona alguna vez en la vida		
14. Mi estado habitual es de mal humor		
15. Me desesperan un poco las personas, pasivas, calmadas o conciliadoras		
16. Suelo ser explosivo cuando veo mis derechos vulnerados		
17. Es probable que vea una gran cantidad de películas y vídeos de violencia con cierta frecuencia		
18. En mi familia o en mi hogar se discute bastante		
19. Mis frustraciones a ratos me ponen irritable		
20. Soy calmado y procuro aceptar y adaptarme a distintas situaciones		
21. Me involucro en los conflictos y problemas de otras personas		

22. Trato de controlar a los demás y me enojo cuando siento perder el control		
23. Cuando las cosas no salen perfectas me enfado		
24. Tengo reputación de ser una persona enojadiza		
25. Me caracterizo por el respeto, la tolerancia y la comprensión de los demás		
26. Tiendo a hacer distinciones entre las personas		
27. Mi comportamiento en algunas ocasiones es rebelde		

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Conoce usted a personas que se meten en dificultades por su carácter iracundo?
- ¿Qué tanto considera usted que controla su carácter? Piense en una valoración entre 1 y 10. Explíquelo.
- ¿Es la ira una dificultad en su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Probablemente no hay un ejemplo más claro de decisiones emocionales que interfieren nuestro camino que aquellas que tomamos cuando estamos enojados. Es un estado en el cual hacemos y decimos cosas que evidentemente nos perjudican; un estado en el cual sabemos que estamos tomando la decisión equivocada y aun así la tomamos. He visto padres en un momento de enojo decirles a sus hijos cosas equivocadas y dañinas, y lo sabían, pero no podían detenerse. Así es como la emoción controla la opción.»

Shad Helmstetter

«La respuesta natural del hombre a la injusticia es la ira. Desgraciadamente, es una emoción que mucha gente no sabe dominar. Por muchas razones, nunca se aprende a expresar los sentimientos sin dañar a los demás y a su propia autoestima. Es, sin embargo, comprensible que se desarrolle el hábito de reprimir la rabia, cosa que a la larga puede ser desastrosa para la automotivación.»

Decisiones importantes en la vida

OBJETIVO

Favorecer la conciencia y el valor fundamental de las decisiones que se toman tendientes a un mejor presente y futuro con calidad de vida.

DESARROLLO

- Se explica al grupo general que las personas tomamos decisiones todos los días. Una decisión puede ser entendida como una determinación o convicción para actuar dependiendo del interés personal, organizacional o social donde se deseen lograr ciertos objetivos. Las decisiones son constantes y pueden clasificarse de esta manera, sin agotar la riqueza del tema:

TIPO DE DECISIÓN	DESCRIPCIÓN
Decisiones personales	Aquellas que implican el curso personal, la vida psicológica y emocional del individuo.
Decisiones laborales	Aquellas que involucran el bienestar laboral, el cambio, el clima organizacional, los conflictos laborales, el plan de carrera, entre otros.
Decisiones sociales	Aquellas que implican un conglomerado de grupos sociales; son las propias de los Estados y gobiernos, así como de las instancias delegadas para administrar la justicia como tal.
Decisiones espirituales	Aquellas que conducen al individuo a tener una relación con Dios; implican una vida con la práctica de la oración y las virtudes enseñadas por las Sagradas Escrituras.
Decisiones económicas	Aquellas que involucran el dinero a todo nivel, tendientes al progreso y la productividad, en el nivel micro y macro de la sociedad; desde la familia hasta las grandes empresas.
Decisiones educativas	Aquellas que implican la cultura, la formación personal,

un plan de carrera, entre otros.

- De otra parte, las decisiones por su cualificación pueden entenderse en estos niveles:

NIVEL DE DECISIONES	DESCRIPCIÓN
Decisiones sencillas o particulares	Aquellas cuya trascendencia no es mayor; son muy cotidianas y su campo de incidencia no es muy profundo; por ejemplo: elegir una comida, tomar cierto medio de transporte, escoger vestuario...
Decisiones de media complejidad	Aquellas que implican ya cierta influencia o complicación, al involucrar a otras personas. Requieren de reflexión. Por ejemplo: tomar o no un crédito, elegir un curso, un arreglo locativo...
Decisiones complejas, cruciales o trascendentes	Aquellas que determinan el presente y un poco el futuro de la persona, con quienes le rodean; requieren de mucha reflexión, incluso la evitación de equivocaciones delicadas. Por ejemplo: el matrimonio, el divorcio, la elección de una carrera, una inversión financiera significativa, un viaje, un cambio de actividad rutinaria, una enfermedad inesperada y complicada, las amistades escogidas, un cambio de vivienda...

- Dada la anterior explicación, plantee a los participantes la redacción de sus 10 decisiones más importantes en la vida; algunas quizá ya fueron tomadas, mientras que otras están siéndolo.
- Conceda 15 minutos para la reflexión personal. Así mismo, procure que los participantes determinen la clase de decisión tomada y su nivel de incidencia.
- Finalmente, cada asistente expone sus cinco decisiones más importantes en la vida al grupo general.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Es fácil para usted tomar decisiones?
- ¿Qué decisiones han sido «costosas» en su vida?

- ¿Se considera una persona que acierta en la mayoría de sus decisiones?
- ¿Qué decisión en el presente le preocupa o tiene un carácter crucial en su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Cada uno de nosotros tiene realmente libre albedrío; podemos elegir lo que queramos y, en la medida en que nuestras decisiones no quebranten la ley o entren en conflicto con el orden social, podemos lograr una vida satisfactoria llevándolas a cabo.»

Shad Helmstetter

«¿Qué es lo peor que puede ocurrir? Hágase esta pregunta antes de optar por no intentarlo. Aunque no consiga el éxito, ¿estará peor que ahora? Su orgullo sufrirá un poco o comprenderá que le falta experiencia, pero, ¿perderá de veras algo? Lo más probable es que salga de la prueba con más conocimientos y un decidido propósito de intentarlo como más denuedo la próxima vez.»

M. Gellman–Diane Gage

«En la vida se dan muchas situaciones críticas, en las cuales deben adoptarse decisiones importantes y de largo alcance. En tales circunstancias, es verdaderamente necesario que se nos proporcione, en cierta medida, ayuda adecuada para decidir atinadamente.»

Arthur J. Jones

Confianza en sí mismo

OBJETIVO

Estimular la confianza en sí mismo en los participantes de un grupo o equipo de trabajo.

DESARROLLO

- Comparta con el grupo que la autoconfianza es la propia capacidad para tener la seguridad de poder lograr lo propuesto o ser eficaz al actuar. En este aspecto, puede ocurrir que la persona desconfíe de poder operar con eficacia o avanzar hacia sus metas con seguridad. La autoconfianza, por tanto, es un componente de la autoestima, que permite a la persona la seguridad en sí misma. Así mismo, genera el sentimiento de ser capaz de hacer algo con la calidad requerida.
- A continuación comparta al grupo algunos enemigos de la confianza en sí mismo:

Inseguridad	Timidez	Doble ánimo	Inconstancia
Comparación interpersonal	Imagen deficiente	Experiencias negativas	Indecisión

- Ahora bien, explíquelas de esta forma:

Inseguridad	Sentimiento o sensación que puede hacer sentir incapaz al individuo; le hace dudar, vacilar, preocuparse.
Timidez	La persona se retrae, se encierra en sí misma y reacciona al contexto y a los demás con culpa, tensión, vergüenza.
Doble ánimo	El individuo oscila entre decisiones. Cambia fácilmente de parecer. La dificultad está en no lograr consolidar proyectos o procesos.
Inconstancia	El individuo no termina o asume hasta el final lo que se propone. Desiste fácilmente de su empeño positivo.
Comparación interpersonal	La persona se compara con otros, quedando por debajo del nivel de logro. Se siente menos. Hay frustración.
Imagen deficiente	La persona no se aprecia, no está satisfecha consigo misma. Desea múltiples cambios, algunos de ellos irreales.

Experiencias negativas	Por este tipo de fracasos, heridas, barreras, la persona se asume como incapaz de tener éxito.
Indecisión	La duda abrumba a la persona. No sabe cómo actuar o qué camino tomar.

- Ahora dé a cada participante una copia del siguiente formato de trabajo, el cual debe ser trabajado para la toma de conciencia. El participante debe analizar una situación, meta, proyecto personal y analizarlo a la luz de los parámetros, precisando cómo le podrían afectar en dicho evento:

Inseguridad	Inconstancia	Imagen deficiente
Timidez	SITUACIÓN	Experiencias negativas
Doble ánimo	Comparación interpersonal	Indecisión

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Luego permita la participación de los asistentes exponiendo su experiencia personal.
- Precise que la autoconfianza implica creer que SÍ SE PUEDE y que siempre enfrenta y requiere superar los anteriores obstáculos.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Tiene confianza en sí mismo cuando asume nuevos retos?
- ¿Asume con facilidad tareas impuestas por otros?
- ¿Duda mucho al tomar una decisión?
- ¿Se siente a gusto consigo mismo?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El cambio es posible cuando nos damos cuenta de que nuestra forma de ser no es producto de condiciones objetivas permanentes. La idea que usted tiene de sí mismo proviene simplemente de reacciones muy comprensibles a las experiencias vividas. Para cambiar esta imagen, usted tiene que abrir su archivo mental para introducir nuevas experiencias, cuidadosamente planificadas, que poco a poco cambien sus viejas verdades negativas y subjetivas. Cuando usted comprenda cómo llegó a creer estas cosas, estará mucho más abierto para cambiarlas con ayuda de la reflexión y de nuevas experiencias.»

Arthur Wassmer

EL TORO Y EL MOSQUITO

Cierto día de verano se estaba bañando un robusto toro en el remanso de un riachuelo. Un mosquito trompetero se le posó en un cuerno y con su aguda voz le dijo:

—Perdonad, caballero, si me coloco aquí; pero si os molesto decídmelo y me marcharé volando.

A lo que el toro respondió con indiferencia:

—Lo mismo me da que os quedéis como que os vayáis, amigo, pues hasta ahora ni me había dado cuenta de que os hallabais en mi cuerpo.

Conviene en todas nuestras empresas medirnos con nuestra propia fuerza.

Esopo

Enriquecer la autoestima

OBJETIVO

Favorecer el enriquecimiento de la autoestima en los participantes de un grupo o equipo de trabajo.

DESARROLLO

- Explique al grupo el concepto de autoestima así: «Es el concepto, aprecio e imagen adecuados de sí mismo. Significa tenerse aprecio, siendo consciente de las propias virtudes y defectos, posibilidades e imposibilidades. Es el amor sano y equilibrado a sí mismo».
- Haga una lluvia de ideas sobre la base de esta pregunta:
¿De qué forma usted se consiente y se demuestra afecto por sí mismo?
- Invierta 10 minutos en dicha lluvia de ideas.
- Ahora dé a cada participante una copia del formato anexo, para que seleccionen los parámetros que caracterizarían a las personas con autoestima adecuada.
- Conceda 10 minutos para la reflexión y permita la participación de algunos participantes al configurar a la persona con buena autoestima.
- Es importante orientar la actividad en el sentido de: ¿cuáles de esos parámetros se aplican o se viven en la propia vida?
- Finalmente, motive a los participantes a redactar-establecer una declaración personal de cuidar y cultivar su estima y aprecio propio.

POSIBLES MANIFESTACIONES DE LA AUTOESTIMA	SÍ	NO
La persona cuida lo mejor posible de su apariencia física y se acepta tal y como es		
La persona es perfeccionista y desea que todo salga bien siempre		
La persona no se siente superior a otros y valora sus propias capacidades		
La persona se compara con otros constantemente para		

precisar si estaba bien o no		
La persona consume sustancias nocivas que alteran la consciencia como medio de ser libre		
La persona no puede tomar decisiones por sí misma y acude siempre a otros para que lo hagan		
La persona piensa en sí misma y en sus propios intereses		
La persona valora a los demás a pesar de tener diferencias con los otros		
La persona cambia constantemente su apariencia personal como insatisfecha consigo misma		
La persona usa un lenguaje rudo y despreciativo consigo misma		
La persona critica constantemente a otros		
La persona lucha por sus metas y objetivos a pesar de las dificultades naturales que se presentan en la vida		
La persona vive preocupada y angustiada		
La persona acepta que comete errores y equivocaciones que traen aprendizaje a la vida		
La persona se concede regalos y detalles en ciertos momentos de la vida		
La persona acepta que está en proceso de formación y se acerca día a día hacia sus metas		
La persona cuida de su integridad personal en todas las situaciones		
La persona valora lo que tiene aunque necesite o anhele otras cosas para su vida		
La persona confía en Dios como una formidable ayuda para lograr sus metas y vivir la vida adecuadamente		
La persona deposita su confianza exclusivamente en la última moda como indicativo de estar bien y aparecer bien		
La persona participa en actos inmorales		
La persona siente inseguridad en todo cuanto hace		
La persona no cree poder progresar y lograr sus objetivos		
La persona pertenece a grupos rebeldes, moralmente censurables		
La persona acepta los cambios que trae la vida (niñez, juventud, adultez, vejez)		
La persona está en constante aprendizaje personal		
La persona practica valores		

La persona siente envidia constante por lo que otros logran		
La persona cree que es el mejor ser que existe en el mundo		
La persona es orgullosa y vive a la defensiva cuando le dicen algo		
La persona es susceptible a todo, se afecta e incomoda fácilmente		
Otros...		

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera tener una autoestima adecuada en su vida?
- ¿Qué hace para cuidar su estima propia?
- ¿Se siente satisfecho y bien consigo mismo?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La autoestima es, sin duda, la parte más vital de una larga y constante automotivación. Cuando es pobre y sin consistencia, no tenemos resistencia a las excusas o frente a los reveses; pero cuando la autoestima es abundante y fuerte, los retos nos agradan aunque las posibilidades de recompensa sean nulas.»

Gael Lindenfield

EL ESPÍRITU DE SALOMÓN

Después de labrar y sembrar su heredad por sí mismo un honrado viejo se acogió a la protectora sombra de un tilo. De pronto se presentó ante él una aparición divina.

—Soy Salomón —dijo el fantasma con afable acento—. ¿Qué haces aquí, anciano?

—Si eres Salomón —contestó el viejo—, ¿a qué me preguntas? Me aconsejaste en mi juventud que tomase lección de la hormiga; vi lo que hacía y aprendí de ella a ser trabajador y ahorrativo. Lo que entonces aprendí, sigo practicándolo.

—Aprendiste la lección a medias —repuso la aparición—. Vuelve a estudiar a la hormiga; y, en el invierno ya de tus años, aprende también a descansar y a gozar de lo que ganaste.

Pensamiento positivo

OBJETIVO

Favorecer el enriquecimiento de la mente en cuanto a una actitud positiva en la vida, con los participantes de un grupo o equipo de trabajo.

DESARROLLO

- Comparta con el grupo el valor de una mente optimista. Puede hacer una lluvia de ideas: ¿qué le genera el término **mente optimista**? Permita la participación de los asistentes. Puede tomarse notas de los aportes en el tablero. Precisen puntos en común entre las diversas aportaciones.
- Enseñe que una mentalidad optimista es fundamental para vivir una vida mejor, plena de sentido y apta para enfrentar diversas dificultades. Los optimistas siempre esperan, de manera realista y práctica, que suceda lo mejor o que las cosas puedan cambiar para bien.
- Ahora trate de construir con el grupo un **decálogo del optimista**. Anote en el tablero o en una pizarra los aportes de los participantes.
- Luego lea o dé a los asistentes una copia de algunas sugerencias que los estudiosos dan acerca del optimismo. Pida a cada cual que escoja el parámetro del optimista con el que más se identifica y que explique por qué. Realice una lluvia de ideas o un debate grupal. Ver anexo.

DOCE CARACTERÍSTICAS DE LOS OPTIMISTAS REALISTAS

Según Alan Loy McGinnis

Los optimistas raramente se sorprenden ante las dificultades.

Los optimistas buscan soluciones parciales.

Los optimistas creen que tienen control sobre el futuro.

Los optimistas tiene en cuenta las renovaciones constantes.

Los optimistas interrumpen una sucesión de pensamientos negativos.
Los optimistas acrecientan sus poderes de apreciación.
Los optimistas utilizan la imaginación para ensayar triunfos.
Los optimistas están alegres aun cuando no pueden ser felices.
Los optimistas creen que tienen una capacidad casi ilimitada de dar de sí mismos.
Los optimistas construyen sus vidas con mucho amor.
Los optimistas gustan apostar buenas noticias.
Los optimistas aceptan lo que no puede cambiarse.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona optimista? ¿Sí; no? Explíquelo.
- ¿Qué hace usted para mantenerse alegre en la vida?
- ¿Cómo se enfrenta usted al pensamiento negativo o pesimista?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El mundo pertenece a los optimistas, los pesimistas son meros espectadores.»

Francois Guizot

«La mente es su propio lugar y por sí misma puede convertir al cielo en infierno y al infierno en cielo.»

John Milton

Áreas en las que necesito cambiar

OBJETIVO

Motivar el cambio personal y las áreas donde se requiere, en los participantes de un grupo o equipo de trabajo.

DESARROLLO

- El facilitador expone que el cambio encuentra en las diversas áreas y campos de necesidad de las personas, puntos importantes para trabajar y mejorar como personas.
- Ahora, cada asistente, habiendo recibido el formato anexo, escoge uno o varios parámetros donde considera que necesita el cambio personal. A su vez, sustentará la razón que amerita modificar o mejorar su vida en tal ámbito.
- Se otorgan entre 5 y 7 minutos para la reflexión personal. Luego se efectúan las participaciones.
- Finalmente, conduzca a los asistentes a realizar un compromiso personal (escrito en 5-6 renglones), en adelante, para cambiar dichas áreas, teniendo en cuenta *acciones concretas* para lograr el cambio y beneficio personal.

ÁREAS PARA EL MEJORAMIENTO CONTINUO

Autoestima	Recreación	Dinámica familiar	Falta de metas-desafíos	Manejo del tiempo	Ejercicio físico
Disciplina	Espiritualidad	Relaciones interpersonales	Autoconfianza	Autocontrol emocional	Cuidado médico
Organización	Serenidad	Economía	Habilidades comunicativas	Nuevos aprendizajes	Miedos, temores, angustia
Roles, desafíos, metas...					
COMPROMISO DE CAMBIO PERSONAL ACCIONES CONCRETAS PARA CAMBIAR 					

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Es importante el cambio personal para usted?
- ¿En qué aspectos de su vida piensa y siente que está cambiando?
- ¿Qué eventos no le han sido fácil cambiar?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Todos fallamos y cometemos millones de errores. Sin embargo, hay muchas maneras de reducirlos o eliminarlos y una de las plataformas principales para conseguirlo es el estudio de la propia persona como tal, en el universo que esto implica.»

Eduardo Kubli-Alfonso Jáuregui

Superando errores y preocupaciones

OBJETIVO

Tomar decisiones frente a errores y equivocaciones pasadas y presentes tendientes a una mejor calidad y estilo de vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica qué errores, equivocaciones, fallos, problemas y obstáculos forman parte de la vida. La persona, al ser imperfecta, actúa, pues, con cierto grado de imperfección; por tanto, se equivoca. «Errar es de humanos...», sentencia un dicho popular.
- En esta actividad, cada participante piensa en cinco situaciones, eventos, decisiones de su vida en los cuales se equivocó. El siguiente esquema puede facilitar la reflexión:

SITUACIÓN-EVENTO-EQUIVOCACIÓN	CONSECUENCIAS	ÁREA PERSONAL AFECTADA
«Discutir en familia»	Enemistad con miembros de la familia	Relaciones interpersonales familiares

- Se explica así:

SITUACIÓN-EVENTO-EQUIVOCACIÓN: precisa el ejemplo de la equivocación cometida.

CONSECUENCIAS: muestra el resultado de haberse equivocado o decidido mal.

ÁREA PERSONAL AFECTADA: identifica el campo personal afectado... tendiente a decisiones maduras en el presente.

- Ilustre a los participantes con el ejemplo que se ofrece en la tabla-esquema. Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Luego permita la participación grupal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuál considera que es su mayor error cometido en la vida?
- ¿Cómo logró superarlo o enmendarlo?
- ¿Cuál es su actitud cuando se equivoca?
- ¿Cómo asume sus emociones cuando se equivoca?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Alguna gente va de fracaso en fracaso sin ni siquiera advertirlo.»

Judith Rossner

«Todos los hombres pueden caer en un error, pero sólo los necios perseveran en él.»

Cicerón

LA MARIPOSA Y LA AVISPA

Una linda mariposa, viendo volar a su alrededor a una avispa, exclamó:

—¡Oh, suerte inicua! Mientras vivieron los cuerpos de cuyos restos nosotras recibimos la vida, fue elocuente en la paz, valerosa en los combates. ¡Ahora heme aquí, cosilla vana, leve ceniza! Tú en cambio, que fuiste un mulo de carga, puedes herir a quien te plazca con tu aguijón.

Mas la avispa pronunció estas memorables palabras:

—No mires lo que fuimos, sino lo que somos.

Hay que atemperarse a la fortuna presente, no a la pasada.

Fedro

Logro, afiliación y poder

OBJETIVO

Estimular en los participantes tres importantes motivadores y necesidades en el desarrollo de la personalidad.

DESARROLLO

- Explique a los participantes que las personas también pueden motivarse por tres tipos de motivos o necesidades: logro, afiliación y poder; pueden activar nuestra conducta y estructurar diversas metas.
- A continuación, dé una copia del cuestionario McCLELLAND (anexo), que ayuda un poco a evaluar la motivación de tipo organizativo.
- La intencionalidad es que cada asistente, al terminar, lo califique con ayuda del facilitador y saque conclusiones de su perfil motivacional desde la perspectiva de McCLELLAND.
- Dé las siguientes instrucciones a los asistentes antes de realizar la prueba:
 - a. A continuación encontrará una serie de opiniones, situaciones, actividades, cualidades, atributos o características personales. Cada una está seguida por tres alternativas. Seleccione sólo una de ellas, marcando con una X en la hoja de respuestas.
 - b. Tenga en cuenta la respuesta que más se adecue a lo que usted opine, haría o se asemeje a su forma de ser.
 - c. Recuerde que en el cuestionario no existen respuestas correctas o incorrectas. Se tiene en cuenta lo que usted piense, no lo que debería pensar.
 - d. Conteste a todas las preguntas, incluso si usted no ha vivido dichas situaciones. Se trata de lo que usted haría en cuestión.
 - e. Verifique que la respuesta que marca coincide con lo seleccionado en el cuadernillo.

PREGUNTAS

1. En mi actividad principal me gusta rodearme de:	a. Amigos b. Personas que sepan el trabajo c. Personas influyentes
2. Las veces que más me divierto es cuando:	a. Tengo una buena discusión b. Estoy conversando agradablemente c. Gano un juego en que se necesitaba habilidad
3. Las veces que me he sentido más triste es cuando:	a. Fracase en alguna tarea que me había impuesto b. Tuve disgusto con familiares y amigos c. Creía haber perdido una discusión
4. Yo creo que el pecado de Adán fue debido a:	a. Falta de voluntad y carácter b. Sus relaciones de afecto hacia Eva c. Falta de responsabilidad
5. Cuando intercambio ideas ante todo:	a. Controlo la discusión b. Escucho mejor para mejorar mi punto de vista c. Evito llegar a herir a otra persona
6. En la vida yo:	a. Haría amigos b. Lucharía c. Mandaría
7. Si tengo tres reuniones en el mismo día y sólo puedo ir a una de ellas, iría a:	a. El cumpleaños de un amigo que no quiero enojar b. Una reunión política en la cual puedo llegar a ser escogido c. Una conferencia útil para desempeñar mejor mi trabajo
8. Al ver un retrato donde hay dos personas que desconozco, imagino que son:	a. Dos amigos b. Un jefe y un empleado c. Dos empresarios
9. Yo tengo más facilidad para:	a. Ordenar o dirigir b. Hacer amigos c. Obtener resultados
10. El material que más me gusta por su apariencia es el:	a. Oro b. Cobre c. Hierro
11. Cuando yo aprendo lo hago	a. Defenderme en una discusión

para:	b. Tener recompensas posteriores c. Colaborar con los demás
12. Lo que más admiro de la gente:	a. Su confianza en sí misma b. Su bondad y cooperación c. Que sepa luchar
13. Yo tengo la tendencia a:	a. No darme por vencido fácilmente b. Nunca demostrar que he vencido c. Ayudar al vencido
14. Yo admiro más a:	a. Una enfermera b. Un negociante c. Un político
15. Por lo general soy más capaz de:	a. Ser un buen líder b. Tener el trabajo al día c. Mantener buenas relaciones
16. En el colegio o escuela yo:	a. Organizaba los juegos b. Competía para ganar c. Jugaba únicamente con mis amigos
17. Para mí el sol significa:	a. Amor y vida b. Dominio y poder c. Actividad y energía
18. Cuando hago algo difícil, generalmente lo hago por:	a. El reto b. Demostrar capacidad c. Caer bien
19. Yo creo que la vida sirve para:	a. Vivir en armonía b. Ser una persona importante c. Realizar algo
20. La mayor parte de mi vida la he dedicado a:	a. Aprovechar mejor el tiempo b. Estar en compañías agradables c. Luchar por adquirir posición
21. Las veces que practico algún juego o deporte me preocupó más por:	a. Poder hacerlo como lo hace el mejor b. Salir peleando con alguien c. Poder derrotarlos a todos
22. Cuando acabo de cometer un error me siento incómodo porque:	a. Voy a perder influencia ante mis colegas

	b. La demás gente se va a disgustar conmigo c. El trabajo no me quedó como quería
23. Generalmente cuando estoy en grupo:	a. Tomo las decisiones b. Me adelanto a los acontecimientos c. Me voy con la gente
24. Con frecuencia siento:	a. Rebote y náuseas b. Malestar general c. Que gozo de buena salud
25. El tiempo para mí es:	a. Un pájaro que vuela b. Una fuerza que domina c. Un lago en calma
26. En el colegio me sentía satisfecho cuando:	a. Me comentaban los resultados de mis tareas b. Pegaba o insultaba a quien me ofendía c. Jugaba en el recreo con mis colegas
27. Cuando estoy con otras personas:	a. Me es fácil pensar sobre qué hablar b. Me esfuerzo por hacer amigos c. Fácilmente influyo sobre lo que hablan
28. Creo que la gente generalmente:	a. Se preocupa por cómo se sienten los demás b. Pretende que uno haga lo que ella quiere c. Prefiere saber los resultados de su trabajo
29. Una de las metas de mi vida:	a. Ganar el respeto de los demás b. Tener ayuda y cariño de alguien c. Ser alguien de mérito por su trabajo
30. Tengo grandes cualidades para:	a. Convencer a la gente b. Agradar con buenos chistes c. Aventajar a otras personas
31. Lo que más deseo en mi vida es:	a. Ser querido y aceptado por la gente b. Tener éxito en el mundo c. Ser una persona de influencia
32. La mujer ante todo debe ser:	a. Cariñosa b. Respetuosa c. Independiente
33. En todas las acciones de la vida lo más importante es:	a. Tener mucha dedicación y responsabilidad

	b. Tener mucho orden y control c. Evitar herir sentimientos ajenos
34. Al estudiar lo hago por:	a. Obtener recompensa posterior b. Estar con otras personas c. Convencer más tarde a otros
35. Creo que la religión es más que todo:	a. Una necesidad interna del hombre b. Un medio para armonizar la sociedad c. Una forma de controlar a la gente
36. Al entrar a un sitio donde hay varias personas, de las cuales conozco tres, buscaría la compañía del:	a. Negociante famoso b. Más amigable c. Que me admira
37. Si pudiera elegir mi compañero para un viaje, preferiría:	a. Alguien a quien le pueda contar mis problemas íntimos b. Alguien a quien tenga que dar instrucciones c. Alguien con quien analizar opiniones
38. En la vida se consigue más por:	a. Influencia b. Amabilidad c. Esfuerzo
39. A mí me gusta jugar:	a. Contra personas hábiles b. Para estar con gente agradable c. Siempre y cuando gane
40. Cuando alguien me dice que soy incapaz de algo:	a. Me disgusta porque ven mi debilidad b. Me esfuerzo por hacer lo mejor c. Me siento herido
41. Yo disfrutaría más:	a. Si tuviera autoridad sobre otros b. Si mantuviera buenas amistades c. Si hiciera planes a largo plazo
42. La moral sirve:	a. Para la paz y armonía entre la gente b. Para trabajar más efectivamente c. Para controlar la gente
43. A mí me produce una emoción más fuerte la:	a. Oscuridad b. Altura c. Velocidad

44. A menudo deseo que:	a. La gente me apruebe b. Otras personas hagan lo que yo quiero c. Mis propósitos se logren
45. Si yo viajara lejos lo haría para:	a. Conocer el mundo y salir de la rutina b. Visitar amigos y parientes c. Sentirme importante y poderoso
46. Uno debe estar orientado hacia:	a. El futuro b. La amistad c. El poder
47. Lo que más le gusta a la gente es:	a. Mandar b. Ayudar c. Tener éxito
48. Hago un trabajo en casa y daño lo que estoy haciendo, entonces:	a. Busco un culpable b. Pido disculpas y explico c. Intento mejorarlo
49. En mi actividad lo que más me gusta es:	a. Que me digan si lo hago bien b. Decir cómo se debe hacer c. Ayudar a mis compañeros
50. Me gustaría que la gente:	a. Ayudara a quien lo necesita b. Fuera tan convincente como yo c. Planeara sus actividades
51. La radio ha servido más para:	a. Que la gente piense más b. Tener ratos de alegría y unión c. Que la gente aprenda a discutir
52. Cuando hago alguna cosa:	a. Nunca me arrepiento b. Me esfuerzo c. Me gustaría hacerlo acompañado
53. Los buenos profesores:	a. Ponen metas de aprendizaje b. Dan trato cordial a sus alumnos c. Establecen controles estrictos

- Aquí están las respuestas del cuestionario McCLELLAND, según motivación:

AFILIACIÓN					
1A	10B	19A	28A	37A	46B
2B	11C	20B	29B	38B	47B
3B	12B	21B	30B	39B	48B
4B	13C	22B	31A	40C	49C
5C	14A	23C	32A	41B	50A
6A	15C	24B	33C	42A	51B
7A	16C	25C	34B	43A	52C
8A	17A	26C	35C	44A	53B
9B	18C	27B	36B	45B	

PODER					
1C	10C	19B	28B	37B	46C
2A	11A	20C	29A	38A	47A
3C	12C	21C	30A	39C	48A
4A	13B	22A	31C	40A	49B
5A	14C	23A	32B	41A	50B
6C	15A	24A	33B	42C	51C
7B	16A	25B	34C	43B	52A
8B	17B	26B	35B	44B	53C
9A	18B	27A	36C	45C	

LOGRO					
1B	10A	19C	28C	37C	46A
2C	11B	20A	29C	38C	47C
3A	12A	21A	30C	39A	48C
4C	13A	22C	31B	40B	49A
5B	14B	23B	32C	41C	50C
6B	15B	24C	33A	42B	51A
7C	16B	25A	34A	43C	52B
8C	17C	26A	35A	44C	53A
9C	18A	27C	36A	45A	

- Cada asistente señala en los cuadros sus respuestas correspondientes en cada motivo (AFILIACIÓN, PODER, LOGRO). Luego suma sus puntuaciones, de manera independiente. Así obtendrá su mayor inclinación a un motivo específico o percibirá los grados en que los tres motivos se manifiestan en sus acciones a nivel general.
- El cuadro de puntaje bruto de las tres necesidades es así:

RANGO	NECESIDADES			NIVELES
	AFILIACIÓN	PODER	LOGRO	
0-20				BAJA
21-30				MODERADA
31-45				ALTA
46-60				DOMINANTE

- Permita que cada asistente exprese al grupo cuál o cuáles son sus necesidades más marcadas a nivel de motivación personal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué valor tiene el LOGRO para usted? ¿Cómo lo busca en cuestión?
- ¿Qué valor da usted al PODER en su vida? ¿Cuánto tiene en la actualidad?
- ¿Es dado usted a AFILIARSE con otros y trabajar en equipo? Explique su mejor forma de trabajar y conseguir lo que se propone.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL CABRERO Y LA CABRA

Un zagal cabrero juntaba su rebaño al atardecer para regresar al lugar, cuando advirtió que una cabra, desobedeciendo sus órdenes, se entretenía en mordisquear por el prado. Impaciente el joven por el regreso, arrojó una piedra a los cuernos del animal, con tal acierto que uno de ellos quedó partido en el acto.

Asustado el cabrero de aquella acción y temeroso de ser castigado por el amo, suplicó a la cabra que no refiriese nada de lo ocurrido.

—Descuida —replicó la cabra indulgente—: yo nada diré. Pero, ¿crees que guardará la misma reserva el cuerno?

Esopo

«La gente que triunfa está constantemente pendiente de cómo los perciben los demás y adapta sus acciones para controlar su efecto... Sólo se necesitan unos segundos para dar una impresión favorable, eso es todo lo que hace falta.»

D. A. Benton

¿Quién soy?... Lo que soy actualmente

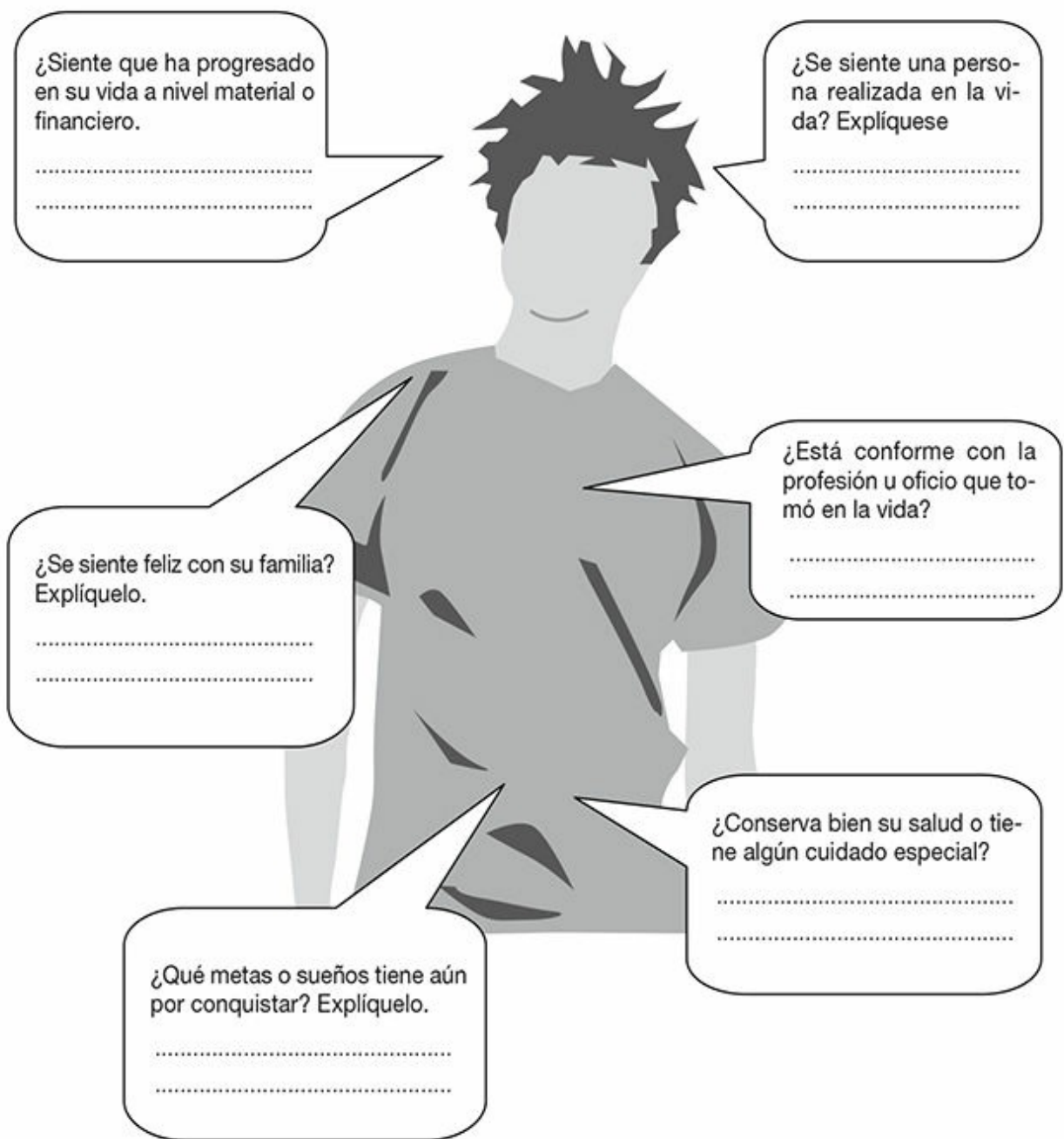
OBJETIVO

Reflexionar y tomar decisiones acerca de lo que se ha logrado hasta el tiempo presente en los distintos ámbitos de la vida de la persona (participantes del grupo).

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que cada época de la vida puede servir para hacer una autoevaluación. De ella saldrán fortalezas y aprendizajes valiosos para la vida. Sin embargo, también es posible que surjan inquietudes, dudas y frustraciones. Además es probable que algunos sueños se encuentren todavía lejanos; quizá se hayan tomado decisiones erróneas; incluso se ha podido perder el tiempo. Cualquiera que sea la dinámica al respecto, el evaluarnos con sinceridad nos puede ofrecer nuevas opciones y alternativas para encauzar el propio proyecto de vida.
- Para esta actividad se sugiere dar una copia del formato de trabajo anexo.
- Se concede un tiempo de 15 minutos para la reflexión personal. Luego se efectúa una exposición donde cada cual explica su estado en algunos parámetros. Posteriormente se escogen varios para ser compartidos con el grupo.
- Precise al grupo que la autoevaluación implica sinceridad, honestidad y buena actitud para valorar lo que se ha logrado o no. Aclare que ninguna vida es perfecta; todas las personas resolvemos problemas y dificultades, pero también disfrutamos de nuestros logros y bendiciones.

Responda a las siguientes preguntas sobre su desarrollo personal en las distintas áreas de la vida:



PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué ámbito de su vida está en crecimiento personal real actualmente?
- ¿Se siente a gusto consigo mismo? Explique la respuesta.
- ¿Qué es lo que más valora en usted mismo?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«¿Cómo empezamos a buscar nuestra verdadera identidad? Para muchas personas, la verdad de sus vidas es un completo misterio. Resolver la mayoría de ellos — especialmente los que están en el fondo de la historia de nuestra vida— es algo que inicialmente produce confusión. Pero la confusión siempre precede a la claridad.»

Kaith Ablow

Aprendizajes de vida fuertes

OBJETIVO

Valorar las experiencias negativas, difíciles, dolorosas o traumáticas de la vida como un valioso tesoro para el aprendizaje emocional.

DESARROLLO

- El facilitador explica que en la vida de cada persona se presentan circunstancias difíciles, que pueden traer cambios radicales en el mismo estilo y dinámica de vida. De esta manera, lee al grupo el siguiente texto, en este caso literario, para ambientar la actividad. Puede realizarse una lluvia de ideas para mayor participación de los asistentes:

Se cuenta de cierto campesino que tenía una mula ya vieja. En un lamentable descuido, la mula cayó en un pozo que había en la finca. El campesino oyó los bramidos del animal y corrió para ver lo que ocurría. Le dio pena ver a su fiel servidora en esa condición, pero después de analizar cuidadosamente la situación, creyó que no había modo de salvar al pobre animal y que más valía sepultarla en el mismo pozo. El campesino llamó a sus vecinos y les contó lo que estaba ocurriendo y los enlistó para que le ayudaran a enterrar a la mula en el pozo para que no continuara sufriendo.

Al principio, la mula se puso histérica. Pero a medida que el campesino y sus vecinos continuaban paleando tierra sobre sus lomos, una idea vino a su mente. A la mula se le ocurrió que cada vez que una pala de tierra cayera sobre sus lomos, ¡ELLA DEBÍA SACUDIRSE Y SUBIR SOBRE LA TIERRA! Esto hizo la mula palazo tras palazo. SACÚDETE Y SUBE. Sacúdete y sube. ¡¡Sacúdete y sube!! Repetía la mula para alentarse a sí misma.

No importaba cuán dolorosos fueran los golpes de la tierra y las piedras sobre su lomo o lo tormentoso de la situación, la mula luchó contra el pánico y continuó SACUDIÉNDOSE Y SUBIENDO. A sus pies se fue elevando de nivel el piso. Los hombres sorprendidos captaron la estrategia de la mula, y eso los alentó a continuar paleando. Poco a poco se pudo llegar hasta el punto en que la mula, cansada y abatida, pudo salir de un brinco de las paredes de aquel

pozo. La tierra que parecía que la enterraría, se convirtió en su bendición, todo por la manera en la que ella enfrentó la adversidad.

¡ASÍ ES LA VIDA! Si enfrentamos nuestros problemas y respondemos positivamente, y rehusamos dar lugar al pánico, a la amargura y las lamentaciones de nuestra baja autoestima, las adversidades, que vienen a nuestra vida a tratar de enterrarnos, nos darán el potencial para poder salir beneficiados y bendecidos.

- Ahora bien, pida a cada asistente que piense en una situación difícil que haya vivido —y que pueda ser compartida con el grupo—. Debe escribirla muy brevemente. Así mismo, debe contestar cómo salió de ella o la resolvió y qué aprendizaje fundamental le dejó en la vida.
- Se conceden 10 minutos y se realizan las participaciones.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuál es su actitud frente a los eventos repentinos desagradables de la vida?
- ¿Cuál fue la última dificultad que resolvió?
- ¿Considera tener una actitud positiva frente a la vida por encima de las dificultades?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La manera en que nos enfrentamos a los rechazos, las decepciones, los errores, las pérdidas, los sentimientos de culpa, los conflictos en las relaciones, las críticas y las crisis profesionales, puede generar madurez o angustia, seguridad o traumas, líderes o víctimas. Algunos momentos generan conflictos que nos cambian la vida, aunque no lo percibamos en el instante en que sucede. Hay personas que ya no se recuperaron después de sufrir ciertas derrotas. Otras nunca más tuvieron coraje para mirar con esperanza el horizonte después de una pérdida. Personas sensibles sucumbieron presas de la culpa, se convirtieron en rehenes de su pasado después de cometer ciertos errores. La culpa las asfixió.»

Augusto Cury

Ventanas para el cambio personal

OBJETIVO

Reflexionar sobre el valor del cambio en la vida personal, desde una perspectiva gráfica.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que el cambio es un **proceso**, no un estado absoluto o estático que se logra o al que se llega. Presupone logros paulatinos y consistentes en diversas áreas de la vida. De esta forma, el cambio es un proceso dinámico importante en la vida de cada persona.
- Explique ahora las cuatro ventanas o actitudes para el cambio según el psicólogo C. Janssen, que ve el cambio como un proceso que oscila en los siguientes eventos:

COMPLACENCIA En este lugar el individuo está confiando en que no requiere el cambio o no es fundamental en su vida. Es la posición de estar cómodo, de conformarse pese a consecuencias negativas en la propia vida. Esto también se aplica a las organizaciones.	RENOVACIÓN El cambio viene marcado por la renovación personal, por nuevas formas de vivir sanamente la vida, de asumir las dificultades; se superan hábitos dañinos y se madura al adquirir mayor fortaleza en sí mismo y frente al medio.
NEGACIÓN Cuando se admite la necesidad de cambio, el individuo puede negar su situación real y argumentar otras excusas que vienen a ser resistencia para el cambio mismo. En la negación se ofrecen razones convincentes para no cambiar o innovar.	CONFUSIÓN Una vez se admite con decisión la necesidad de cambio, puede producirse la incertidumbre y confusión en la persona; no se sabe si el camino a tomar es el más indicado ni los beneficios reales que aportará, pero sin duda la persona avanzará a un nivel mejor de conciencia de sí mismo hacia el bienestar personal.

- Con base a la explicación conceptual anterior, ahora cada asistente reflexionará en sí mismo, tomando como referencia las cuatro ventanas de Janssen. Cada pregunta apunta al nivel explicado: COMPLACENCIA, NEGACIÓN, CONFUSIÓN y RENOVACIÓN. Deben ser respondidas. Conceda 10 minutos para la reflexión personal; luego los participantes compartirán sus respuestas.

¿En qué aspectos de su vida integral se siente muy bien y considera no necesitar de un cambio? 	¿En qué facetas de su vida siente que realmente ha cambiado?
¿En qué aspectos de su vida no acepta o no concibe el cambio? 	¿Qué eventos de su vida no son claros como para pensar en la necesidad de cambiar

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuáles considera han sido sus mayores cambios en la vida?
- ¿En qué aspectos de su vida requiere renovación personal?
- ¿Qué eventos de su vida no estaría dispuesto a cambiar? Explique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«¿Quién puede cambiar con rapidez las ventanas del miedo, la impulsividad, la timidez, la tristeza? En la medicina biológica existen tratamientos rápidos; en la medicina psicológica es necesario volver a escribir los capítulos de la historia archivados en la memoria.»

¿Cómo está con respecto a...?

OBJETIVO

*Realizar una actividad lúdica y reflexiva donde cada participante evalúe cómo se siente a **nivel de logro** en distintas áreas de su vida.*

DESARROLLO

- El facilitador comenta al grupo que las personas, incluso desde temprana edad buscan, la satisfacción y realización en cuanto a sus necesidades y anhelos; de modo que existen áreas donde se puede cambiar, mejorar, incluso triunfar. ***¿Cómo está cada asistente al respecto?***
- Mediante la siguiente actividad, cada cual puede hacer un balance subjetivo, pero sincero, de sus propios logros o deficiencias.
- Dé a cada asistente una copia del formato anexo.
- Cada asistente, entonces, realizará la actividad, para después participar en la socialización grupal. Note cómo cada participante se valora de acuerdo a su conciencia, lo que ha logrado o no. Esta sencilla actividad puede desencadenar en un taller, preparando más temas en torno al cambio personal.
- Conceda 10 minutos para el desarrollo de la actividad.
- La exposición de la actividad será así: «*En la salud me califico con un 6, pues estoy en el tratamiento de... y espero mejorar un poco más*»; «*En la vida espiritual requiero más constancia, me pongo un 3*», etc.

MI GRADO DE DESARROLLO (ME CALIFICO DE 1 A 10. DOY UNA BREVE RAZÓN AL RESPECTO)										
Mi comportamiento (Carácter, personalidad, actitudes)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Razón:									
Vida intelectual (Estudio, colegio, universidad, etc.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Razón:									
Vida familiar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Razón:									
Vida espiritual (Oración, asistir a la iglesia, leer la Biblia)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Razón:									
Vida material (Economía)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Razón:									
Salud física general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Razón:									



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuál es su área más desarrollada de acuerdo a la actividad?
- ¿Cuál es el área que el grupo en general privilegia más?
- ¿Cuál es el área que requiere su mayor atención actualmente?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Por medio de nuestros propósitos, organizamos nuestra conducta, concediéndole un eje y una dirección. Por medio de nuestras metas, creamos la sensación de tener la estructura que nos permite experimentar control sobre nuestra existencia.»

Nathaniel Branden

Cambio y decisión

OBJETIVO

Relacionar los conceptos de cambio y decisión como elementos fundamentales en todo proceso de modificación y renovación personal.

DESARROLLO

- El facilitador comenta a los asistentes que la dinámica del cambio (pasar de un estado a otro; cambiar un comportamiento inadecuado por uno apropiado) requiere decisión; la relación entre cambio y decisión radica en un inconformismo sano por lo que se es como persona, puesto que no se vienen produciendo buenos resultados en las relaciones diversas e incluso consigo mismo. La persona debe decidir si necesita el cambio, teniendo en cuenta pros y contras de no iniciarlo. Por ejemplo: alguien puede decidirse por no estudiar nunca perdiéndose grandes oportunidades de desarrollo personal, que también el estudio acarrea. Otra persona puede perseverar en su comportamiento agresivo (ira) sufriendo consecuencias en sus relaciones interpersonales.
- Ahora, la actividad consiste en colocar enfrente del grupo la siguiente cartelera:

Esperanza	Tranquilidad	Incertidumbre	Paz	Tristeza
Satisfacción	Amistad	Soledad	Creatividad	Novedad
Disposición	Confianza	Astucia	Fe	Desánimo
Esparcimiento	Equilibrio	Objetividad	Pesimismo	Enfado
Actividad	Organización	Diálogo	Fatalidad	Salud
Optimismo	Constancia	Ascenso	Esfuerzo	Valor
Honestidad	Dolor	Obediencia	Compromiso	Olvido
Prosperidad	Responsabilidad	Estancamiento	Imposibilidad	Fortaleza

- Cada asistente debe elegir 1-2 de estas palabras que pueda representar *el tiempo presente que está pasando en general en su vida*. Si se requiere otro término distinto, se puede agregar. Se debe, además, explicar por qué se está viviendo dicho término o palabra.
- Conceda 5 minutos para la reflexión personal. Luego se inician las participaciones.
- Pida que procuren tomar decisiones al respecto para mejorar o potencializar la situación que se está viviendo.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué está haciendo para mejorar su vida actual?
- ¿Qué triunfos puede mencionar en su vida en la actualidad?
- ¿Le es fácil conquistar sus metas?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«¿Cómo puede el individuo expandir su personalidad en contra de tantos factores desfavorables? Sólo cabe el camino de una nueva orientación del pensamiento a través de un cambio de conciencia. Los pensamientos y las actitudes preparan el camino de las acciones.»

Peter Lauster

«Si tu vida está libre de fracasos, es probable que no estés arriesgando lo suficiente»

«La manera como trabajamos es un autorretrato»

«Si no intento hacer cosas nuevas, no aprenderé cosas nuevas»

«Lo que uno piensa es en lo que uno se convierte»

«Si no hubiera problemas, no habría oportunidades»

«Incluso las personas más felices tienen días malos»

«Es mejor no esperar una crisis para descubrir lo que es importante en tu vida»

«Lo importante no es lo que otras personas piensan de mí, sino lo que yo pienso de mí»

«Hay que luchar por las cosas en las que creemos»

«Es mucho más fácil razonar que pensar»

«La mejor manera de apreciar algo es carecer de ello por un tiempo»

«No podemos esperar lo mejor de la vida si no damos lo mejor que tenemos»

Recopilado por Jackson Brown

Fábulas para el cambio y la renovación personal

OBJETIVO

Analizar algunas fábulas de diversos autores que contribuyen con sus enseñanzas a la formación de la personalidad y el carácter.

DESARROLLO

- El facilitador explica que la fábula, como género literario, se constituyó con el paso del tiempo en una fuente importante de sabiduría, expresada de manera agradable, reflexiva y creativa. Diversas temáticas de la vida han sido abordadas mediante este género deleitando a multitudes de lectores de todas las épocas y edades.
- Ahora, forme parejas o tríos entre los miembros del grupo. Entregue una fábula, la cual debe ser analizada según los criterios de la tabla:

Enseñanza principal de la fábula
Aplicación para el carácter y la personalidad
Cualidades o defectos que se analizan
Aporte para el grupo como conclusión

- Las siguientes fábulas pueden servir para la actividad. Conceda 10 minutos para el trabajo en cuestión; luego se efectúan las participaciones.

1. La zorra y las uvas

«Estaba una zorra con mucha hambre, y al ver colgando de una parra unos deliciosos racimos de uvas, quiso atraparlos con su boca.

Mas no pudiendo alcanzarlos, se alejó diciéndose:

—¡Ni me agradan, están tan verdes...!

Nunca traslades la culpa a los demás de lo que no eres capaz de alcanzar.» (Esopo)

2. El gato y las ratas

Había una casa invadida de ratas. Lo supo un gato y se fue a ella, y poco a poco iba devorando las ratas. Pero ellas, viendo que rápidamente eran cazadas, decidieron guardarse en sus agujeros.

No pudiendo el gato alcanzarlas, ideó una trampa para que salieran. Trepó a lo alto de una viga, y colgado de ella se hizo el muerto. Pero una de las ratas se asomó, lo vio y le dijo:

—¡Oye amiguito, aunque fueras un saco de harina, no me acercaría a ti!

Los malvados, cuando no pueden dañar a sus víctimas directamente, buscan un atrayente truco para lograrlo. Cuidate siempre de lo que te ofrecen como muy lindo y atrayente. (Esopo)

3. La zorra y la liebre

Dijo un día una liebre a una zorra:

—¿Podrías decirme si realmente es cierto que tienes muchas ganancias, y por qué te llaman la «ganadora»?

—Si quieres saberlo —contestó la zorra—, te invito a cenar conmigo.

Aceptó la liebre y la siguió; pero al llegar a casa de doña zorra vio que no había más cena que la misma liebre. Entonces dijo la liebre:

—¡Al fin comprendo para mi desgracia de dónde viene tu nombre: no es de tus trabajos, sino de tus engaños!

Nunca le pidas lecciones a los tramposos, pues tú mismo serás el tema de la lección. (Esopo)

4. El león y el delfín

Paseaba un león por una playa y vio a un delfín asomar su cabeza fuera del agua. Le propuso entonces una alianza:

—Nos conviene unirnos a ambos, siendo tú el rey de los animales del mar y yo el de los terrestres —le dijo.

Aceptó gustoso el delfín. Y el león, quien desde hacía tiempo se hallaba en guerra contra un toro salvaje, llamó al delfín a que le ayudara. Intentó el delfín salir del agua, mas no lo consiguió, por lo que el león lo acusó de traidor.

—¡No soy yo el culpable ni a quien debes acusar, sino a la Naturaleza —respondió el delfín—, porque ella es quien me hizo acuático y no me permite pasar a la tierra!

Cuando busques alianzas, fíjate que tus aliados estén en verdad capacitados de unirte a ti en lo pactado. (Esopo)

5. Los ríos y el mar

Se juntaron los ríos para quejarse ante el mar diciéndole:

—¿Por qué si nosotros te entregamos agua dulce y potable, haces tal trabajo, que conviertes nuestras aguas en saladas e imposibles de beber?

El mar, percibiendo que querían echarle la culpa del asunto, dijo:

—Por favor, dejen de darme agua y entonces ya no volverán a salarse sus aguas.

Antes de culpar a otros, fíjate primero si no eres el verdadero culpable. (Esopo)

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo reconoce usted que su vida ha cambiado? Razonar la respuesta.
- ¿Qué lecciones ha aprendido de la naturaleza?
- ¿Qué lecciones le dejan algunas especies animales?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La experiencia enseña que no siempre las personas más inteligentes obtienen los mejores resultados, tal como lo demuestran las encuestas. Es posible que los más inteligentes tengan mejores ideas, pero cuenta más la capacidad para transformar las ideas en algo útil y concreto, y es aquí donde entran a jugar la perseverancia y la determinación. Las buenas ideas surgen en nuestra mente en un instante, pero llevarlas a cabo puede requerir meses o incluso años.»

Flavio Gikovate

Cuando ayudamos a otros a crecer

OBJETIVO

Reconocer la necesidad de contribuir en el desarrollo y crecimiento personal de otras personas.

Realizar un ejercicio donde otras personas aprecien, valoren, fortalezcan la estima de otro miembro del grupo

DESARROLLO

- El facilitador explica que siempre tendremos la oportunidad de influir positivamente en quienes nos rodean, por supuesto, para ayudarles a crecer y fortalecer su autoestima. Para ello existirán palabras, acciones, actitudes, objetos, que les dirán que son importantes y valiosos para nosotros. El sentimiento de valía es una de las experiencias más necesarias para el funcionamiento psicológico más pleno en el individuo.
- Ahora el facilitador cuenta con un grupo de 10, 12, 15 personas en adelante.
- Recuerda a los asistentes que la autoestima se forma a partir de la influencia que otros pueden ejercer en nosotros. Claro, influencia que puede ser positiva o negativa dependiendo de las contrariedades de la vida.
- Ahora coloca una silla frente al grupo donde irán pasando, por turnos, algunos del grupo o todos, dado el manejo y disposición del mismo.
- Pasa una persona al frente, y los miembros del grupo que deseen escribirán cosas positivas (términos, frases, hechos) de la misma que evidencian lo valiosa que es. Por ejemplo: «Admiro su puntualidad», «Hace aportes inteligentes a la clase», «Da una apariencia agradable»...
- Se dan 30 segundos para que los miembros escriban las apreciaciones, las cuales el facilitador recogerá y leerá haciendo alusión a la persona en cuestión.
- La persona aludida o sometida al ejercicio agradecerá las *caricias positivas* recibidas de sus compañeros, pero añadirá un aspecto en el cual *debe mejorar* en su vida.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se siente una persona apreciada?
- ¿Por qué considera usted que es valioso?
- ¿Qué palabras positivas han marcado su vida? Explique el porqué.
- En caso contrario, ¿qué palabras afectaron negativamente su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«¿Qué es en realidad el hombre? Es el ser que siempre *decide* lo que es.»

Viktor Frankl

«Si trata a una persona... como si fuera lo que debería ser y puede ser, esa persona llegará a ser lo que debe ser y puede ser.»

Goethe

Errores y equivocaciones

OBJETIVO

Encontrar el lado positivo de las equivocaciones de la vida como poderosos correctivos para el carácter y la madurez personal.

DESARROLLO

- El facilitador pide a cada asistente que defina personalmente lo que entiende por un error o una equivocación. Para ello concede 3 minutos para la redacción de cada persona. Luego se leen un buen número de definiciones.
- Después entrega una copia del formato anexo de posibles errores y equivocaciones a cada uno, para que seleccionen varios parámetros e ilustren un ejemplo de tal equivocación. Además se añadirá uno o varios aprendizajes de los que dejó tal experiencia a la persona.
- Trabaje con grupos de ocho personas en adelante.
- Por supuesto, sugiera a los asistentes seleccionar un ejemplo que puedan **compartir** con sus compañeros para crecimiento mutuo como personas.

ME HE EQUIVOCADO EN...	SÍ	NO
1. Deposité mi confianza en alguien que no la merecía...		
2. Invertir dinero en algo que fracasó...		
3. Le fallé a una persona que no lo merecía...		
4. Perdí a una persona que valía la pena...		
5. Despilfarré tiempo que no puedo recuperar...		
6. No cuidé un buen empleo u oportunidad económica...		
7. Abandoné estudios, hoy podría estar mejor...		
8. Romper con una amistad importante...		
9. No tener ánimo estable para todo lo que emprendo...		

10. No he procurado una relación adecuada con mis padres...		
11. No he ahorrado para situaciones específicas que se presentan...		
12. No cuidar mi salud...		
13. No ser más organizado en lo que hago...		
14. Ser inseguro en lo que me propongo...		
15. Desprecié una ayuda que significaba salir adelante...		
16. Dejé mi ciudad y...		
17. Acepté una propuesta indebida...		
18. No tener en cuenta a Dios en diversas situaciones...		
19. Rompí una relación que hubiese tenido remedio...		
20. No disfruté o he disfrutado de mi familia...		
21. Probé sustancias nocivas...		
22. Otros...		

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Aprende usted de sus errores?
- ¿Cuál ha sido su mayor equivocación en la vida?
- ¿Cómo actúa cuando los eventos no salen como usted los había planeado?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Cuando uno debe tomar una decisión o ejecutar cierta acción, todo lo que puede hacer es hacer las cosas como mejor sabe en ese momento. Si actúa así, habrá cumplido su deber. Un examen posterior puede revelar que usted ha cometido un error, pero no será su culpa porque usted no podía haber hecho más. Por esa razón es muy tonto afligirse por pasados errores que se cometieron de buena fe. Cualquier necio es capaz de observar el pasado, lo difícil es prever con sabiduría. Haga lo que le parezca correcto en el momento, considerando todas las circunstancias, todas las

que conoce, y luego no se lamentará.»

Emmet Fox

«LA VIDA ES MUY CORTA PARA EMPEQUEÑECERLA

Las palabras de Disraelí que encabezan estas líneas son mi cita predilecta. Me han sostenido en más de un lance amargo. Frecuentemente nos dejamos perturbar por pequeñeces que debiéramos despreciar y olvidar. Acaso se muestra ingrato un hombre a quien favorecimos... tal vez se expresa mal de nosotros una mujer en cuya amistad creíamos... quizá nos niegan una recompensa a la cual nos juzgamos acreedores. Esos desengaños, por herirnos en lo vivo, nos quitan el sueño y no nos dejan trabajar. Pero, ¿no es absurdo que así sea? Henos aquí, en este mundo, con sólo unas docenas de años por vivir y malgastando horas irreemplazables en cavilar sobre contrariedades de las que, a vuelta de unos meses, nadie se acordará, ni nosotros mismos. No; no hagamos tal, dediquemos la vida a acciones y sentimientos que valgan la pena, a pensamientos elevados, a afectos sólidos y a empresas duraderas. Ciertamente, la vida es muy corta para empequeñecerla.»

André Maurois

¿Cómo se define usted?

OBJETIVO

Reflexionar sobre el concepto de sí mismo, que por lo general se forma de varios componentes o áreas integrales de la vida personal.

Lograr un concepto más claro de sí mismo a partir de un ejercicio de reflexión personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica a los asistentes que desarrollar un concepto adecuado de sí mismo, saber quién se es, indica que hay pistas del pasado y hechos del presente que nos dan una idea de nosotros mismos. Sin embargo, autoexaminarnos requiere un tiempo diario que posibilite ideas claras de lo que somos y deseamos ser. El carácter integral de la persona no puede ser interpretado totalmente y captado en esencia por determinado número de cualidades y atributos. Cada día se nos revela algo que debe ser transformado para conocernos mejor.
- Se cuenta con un grupo de 8-10 personas en adelante.
- Se dirige al grupo de la siguiente manera:
 - a) Escriba un gusto personal o hobby. Por ejemplo: *cantar, leer, comer helado, hacer crucigramas...*
 - b) Escriba un recuerdo agradable de su infancia. Por ejemplo: *un viaje familiar, un pariente especial, una celebración familiar particular...*
 - c) Escriba una habilidad que usted tiene para realizar algo con claridad y eficacia. Por ejemplo: *mecánica, pintar cerámicas, resolver ejercicios matemáticos, tallar la madera...*
 - d) Escriba tres cualidades de su personalidad. Por ejemplo: *servicio, paciencia, comprensión, amabilidad...*
 - e) Escriba tres defectos de su personalidad. Por ejemplo: *ira, rencor, inconstancia, desorganización...*
 - f) Escriba una meta o proyecto futuro. Por ejemplo: *viajar al exterior, terminar una carrera, ser independiente...*

g) Escriba cuál sería la enseñanza fundamental que le ha dado la vida hasta el presente. Por ejemplo: *la constancia nunca deja defraudada a ninguna persona..., uno es lo que piensa que es..., Dios es el amigo perfecto del hombre...*

- Estas preguntas se van respondiendo rápidamente, pues el facilitador las enuncia y los asistentes responden para continuar con la siguiente. Finalizado, plantea al grupo: *con base a sus respuestas, elabore un concepto o definición general de sí mismo*, es decir: *¿Quién es usted?*
- Para ello se dan 5 minutos y se realizan las participaciones. Por supuesto, cada asistente puede compartir algunas de las respuestas a los parámetros anteriores. Si el grupo es numeroso, procure que las personas seleccionen máximo tres parámetros para socializar.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué palabras lo definen a usted como persona?
- ¿Qué es lo más valioso que hay en usted como persona?
- ¿En qué aspectos de su vida usted se encuentra actualmente en proceso de cambio?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Toda persona tiene tres caracteres: el que exhibe, el que tiene y el que cree tener.»

Alphonse Karr

EL RATÓN FILÓSOFO

Alababa a la pródiga naturaleza un ratón filósofo, por haber hecho a los ratones tan distinguido objeto de su cuidado.

—A la mitad de nosotros —decía— les ha dado alas, para que, si acá en el suelo fuésemos todos víctimas de los gatos, fácilmente pudiera restablecer con los murciélagos nuestra raza extinguida.

Ignoraba el buen ratón que hay también gatos con alas. Nace así muchas veces el orgullo nuestro de nuestra ignorancia.

Autotrascendencia

OBJETIVO

Valorar la necesidad de tener una meta o varias metas sublimes por las cuales luchar en la vida.

DESARROLLO

- El capacitador solicita a cada asistente que escriba cinco *metas-proyectos-objetivos* muy importantes en su vida por conquistar. Conceda 4 minutos para la reflexión. Luego se realizan las participaciones individuales sin mayores explicaciones.
- Ahora el siguiente paso consiste en que cada cual escoja entre las cinco metas *la más esencial o sublime para su existencia como persona en busca de la realización personal*.
- Se conceden 3 minutos para la reflexión.
- Apenas todos hayan elegido, deben someter su meta fundamental a los siguientes planteamientos:
 - ¿Por qué es lo más importante en mi vida?
 - ¿Qué estoy haciendo en el presente para lograrlo?
 - ¿Qué obstáculos se me presentan o se pueden presentar para lograr mi meta?
 - ¿En cuánto tiempo creo poder lograr hacer mi meta una realidad?
 - ¿Quiénes se beneficiarán con mi meta?
- Cuando el grupo no es tan numeroso, cada asistente puede socializar su reflexión.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué metas valiosas ha logrado en su vida?
- ¿Qué objetivos han sido casi imposibles de lograr?

— ¿Se considera una persona perseverante en lo que se propone?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Falta la autotranscendencia, esto es, el vivir para algo más que nos sobrepase, nos sublime. La autorrealización sólo es posible a través de la autotranscendencia. El hombre, cuanto más se olvide de sí mismo —entregándose a una causa o persona— tanto más humano se torna. Y cuanto más inmerso y absorbido en alguna cosa o en alguien que no sea él mismo, tanto más se torna hombre.»

Viktor Frankl

El valor de los recuerdos

OBJETIVO

Realizar una actividad con base a algunos recuerdos personales para una autoestima positiva.

DESARROLLO

- El facilitador cuenta con un grupo de 10 personas en adelante.
- El facilitador previamente acordó con los asistentes que cada cual trajera dos fotos de dos períodos distintos de su vida; es necesario que una de las fotos sea de la niñez.
- Es indispensable llevar las fotos para el cumplimiento de la dinámica.
- El facilitador explica que tener memoria significa recordar siempre lo que nos ha acontecido, sean agradables o desagradables los recuerdos que se tienen. La autoestima puede estar afectada o fortalecida por este tipo de experiencias diversas. Sin embargo, es importante conocer cuál es el lugar (significado) que damos a nuestros recuerdos: si aún hacen daño o construyen nuestro vivir diario.
- En el salón o auditorio se pegan dos carteleras: una para las fotos de la niñez y otra para un período más reciente. Los asistentes pegan allí su foto y dibujan un recuadro o marco a la misma. Se debe calcular un tamaño adecuado y espacio amplio, teniendo en cuenta la cantidad de asistentes. Debe tenerse cinta adhesiva.
- Divida al grupo de modo que haya orden y libertad para trabajar. Si es necesario use una tercera cartelera.
- Organizado lo anterior, cada asistente se **explicará** ante el grupo (basado en las dos fotos):
 - a) Edades en las fotos.
 - b) Ciudad, lugar, barrio... donde se habitaba.
 - c) Recuerdo-experiencia valioso para toda la vida.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo afectó positivamente a su vida tal suceso?
- ¿Qué volvería a vivir de dicha época?
- ¿Vive momentos similares en el presente?
- ¿Ha sanado momentos desagradables de aquellos días?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Para muchas personas, el poder del presente se ha perdido; en lugar de estar en el momento actual, invierten sus energías en lamentarse de sus equivocaciones pasadas y rumian sobre lo que la vida podría y debería ser diferente, o se enredan en interminables resoluciones y planes para el futuro. Al dirigir sus energías hacia lo que fue o lo que pudiera haber sido, disminuyen su capacidad para capitalizar en el poder del presente.»

Gerald Corey

La familia

OBJETIVO

Valorar la familia como el principal agente de la convivencia, con base a las experiencias y vivencias personales de los participantes.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que como seres sociales, como seres interpersonales, necesitamos de ese referente importante: la familia. Ella otorga sentido de vida al hombre que trabaja en la ciudad, en la cotidianidad, en su quehacer diario. Permite insertarnos en un grado de utilidad para otros. La familia es testigo, posibilidad, refugio, respuesta a la soledad del hombre. La sociedad se estructura en ella. Su llamada a la unidad e integridad es más que imprescindible. Es en ella donde iniciamos la convivencia como una actividad real. El hombre solo va a la deriva, sin referente alguno, pues el paso de los años permite ver la sombra de lo que hemos compartido con nuestros seres queridos; en los aciertos, en los errores, en los triunfos y en los fracasos. ¡Quien quiera amar a una familia unido debe estar!
- Ahora el facilitador lee algunas citas importantes acerca de la familia. Por ejemplo:

«La única porción de fortuna es la felicidad familiar» (Hermann Vierordt).

«Un hermano es un amigo que nos ha sido dado por la naturaleza» (Proverbio chino).

«Quien quiere a su madre no puede ser malo» (Alfred de Musset).

«Una casa sin hijos es una colmena sin abejas» (Victor Hugo).

«Sólo una madre sabe lo que es amar y ser feliz» (Adalbert von Chamizo).

«Es muy dulce ver llegar la muerte mecido por las plegarias de un hijo. No es la carne y la sangre, sino el corazón, lo que nos hace padres e hijos» (Friedrich von Schiller).

«Un buen padre tiene algo de madre» (Anónimo).

- El facilitador pide a los participantes que elaboren una configuración personal de cómo es su familia, la posición que ocupan en la constelación de hermanos, qué aportan a ella.
- Se conceden 10 minutos para la reflexión; luego se efectúan las participaciones.
- Puede tomarse el siguiente esquema de trabajo como guía:

Lo bueno de mi familia es:	Aspectos negativos de ella son:
Mi familia mejoraría si... se consolidaría más si...	Para contribuir mejor a mi relación familiar debo:

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo es la familia en nuestra sociedad actual?
- ¿Cómo sería la familia ideal?
- ¿Qué valores se han perdido en la familia?
- ¿Qué valores logran prevalecer?
- ¿Cómo percibe el futuro de la familia?
- ¿Cuál sería su responsabilidad para una mejor convivencia familiar?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS

El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar una vieja granja, acababa de finalizar un duro primer día de trabajo. Su cortadora eléctrica se dañó, le hizo perder una hora de trabajo y ahora su antiguo camión se niega a arrancar.

Mientras lo llevaba a su casa, se sentó en silencio. Una vez que llegamos me invitó a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando la punta de las ramas con ambas manos.

Cuando se abrió una puerta, ocurrió sorprendentemente una transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio

un beso a su esposa. Posteriormente, me acompañó hasta el coche.

Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunté sobre lo que le había visto hacer un rato antes. «Oh, ese es mi árbol de problemas —contestó—. Sé que no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura: los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa ni a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego a casa. Luego mañana los recojo otra vez.»

«Lo divertido es —dijo sonriendo— que cuando salgo por la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.»

EL JUGUETE IMPOSIBLE

Una joven pareja entró en la mejor tienda de juguetes de la ciudad. Ambos se entretuvieron mirando los juguetes alineados en las estanterías. Había de todo tipo. No lograban decidirse. Se les acercó una vendedora muy simpática.

—¿En qué puedo ayudarles?

—Mira —le explicó la mujer—, tenemos una niña muy pequeña, pero estamos casi todo el día fuera de casa y, a veces, hasta de noche.

—Es una chiquilla que apenas sonríe —continuó el esposo—. Quisiéramos comprarle algo que la hiciera feliz, algo que le diera alegría aun cuando estuviera sola...

—Lo siento —sonrió la vendedora con gentileza—, pero aquí no vendemos padres.

Bruno Ferrero

Algo nuevo hoy

OBJETIVO

Reconocer el valor del aprendizaje que puede adquirirse cada día de la vida, como un medio de crecer a nivel personal e integral.

DESARROLLO

- El facilitador comenta que cada día, pese a la rutina que pudiera traer, también implica nuevas cosas, nuevos aprendizajes específicos, nuevas relaciones interpersonales, nuevas destrezas, otros logros...
- El facilitador debe llevar diversos textos ilustrativos o revistas de cultura general, en suficiente cantidad como para que cada asistente del grupo pueda escoger una temática cualquiera. De esta manera selecciona un tema de su interés y lo somete a los siguientes parámetros:
 - a) ¿Qué temática escogió?
 - b) ¿Cuál es la enseñanza principal que le deja la misma?
 - c) ¿Cómo enriquece su mentalidad la temática?
 - d) ¿Cómo puede aplicar dicho tema a su vida práctica o mejorar su calidad de vida?
- Conceda entre 10 y 15 minutos para las lecturas personales; luego, cada asistente enriquecerá al grupo con su propio aprendizaje durante 3 minutos.
- Debe precisarse al grupo la valiosa oportunidad de aprender cada día, con disciplina, cosas y hechos nuevos. La posibilidad de profundizar en temas que conocemos superficialmente, la formación autodidacta como algo también rescatable para una mejor calidad y nivel de vida.
- Trabaje con grupos de entre 10 y 20 asistentes. Si cuenta con una buena biblioteca a su cargo o alcance, coordine entonces mejor el manejo del tiempo.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué ha aprendido en este último mes como nuevo?
- ¿Qué le gustaría aprender y qué podría enriquecer su vida integralmente?
- ¿Se considera una persona que aprende constantemente? Justifique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La persona que carece de disciplina para aprender, limitará su mundo a las cosas más esenciales. Muchos podrían vivir más plenos si sus conocimientos fueran mayores.»

Milo Arnold

¿Cómo me percibes?

OBJETIVO

Efectuar una actividad de percepción interpersonal donde los asistentes se den entre sí información que les ayude en la construcción y el fortalecimiento de su autoestima.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que muchas veces no logramos ser objetivos con nosotros mismos. Aprendemos formas, esquemas de pensar las cosas y, por tanto, maneras de actuar. Podemos pensar que estamos plenamente, cuando otras personas podrían verse afectadas por nuestras formas habituales de comportarnos. Por eso se hace necesario que otros que también nos conocen, nos den una retroalimentación o indicios claros de cómo actuamos, cuáles son nuestras actitudes, cómo expresamos nuestros sentimientos. Ello dará importante claridad para nuestra autoestima y vida en general.
- El facilitador cuenta con un grupo de 12 personas en adelante.
- Ahora los asistentes escribirán sus nombres en un papel que entregarán al facilitador. Éste los mezcla y forma parejas al azar. La mezcla puede realizarse hasta tres veces para obtener mayor información de los demás compañeros.
- Para ello cada asistente tendrá una ficha en blanco en la cual anotará las impresiones recibidas de otros. Por supuesto, *cada pareja se brinda apreciaciones mutuas: ¿Cómo me percibes?*
- Finalmente cada asistente expondrá al grupo un *resumen* general de cómo le perciben y agregará en qué le beneficia tal información para su autoestimación propia.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo se definiría usted como persona?
- ¿Cuáles han sido las mejores palabras que le han expresado en su vida?

— ¿Qué importancia tiene para usted la opinión de otras personas?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

- En cuanto al crecimiento personal son importantes las apreciaciones que otros nos brindan.
- La sinceridad forma parte del desarrollo como personas.
- La verdadera interacción implica que otros nos hagan caer en la cuenta de nuestros errores.
- Nadie es perfecto.
- No podemos agradar a todo el mundo, pero podemos ser mejores personas.
- A veces no somos lo que creemos que somos. No hacemos lo que decimos, ni sentimos lo que vivimos.
- *Darse cuenta* de la realidad de las cosas es fundamental. *Despertar* es necesario. *Renovarse* es un deber.

«¿Se conoce de verdad? Le ha preguntado alguna vez a un amigo: Sé franco, ¿cómo me ves?, ¿cuáles son mis puntos fuertes y debilidades?»

Jim Hartnnes y Neil Eskelin

Dofa para la vida personal

OBJETIVO

Realizar por parte de cada asistente una autoevaluación respecto a cómo se siente en temas como la paz, la serenidad y la convivencia.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que en cada área de nuestro desarrollo personal requerimos de tiempo para evaluarnos. Necesitamos saber cómo está nuestro estado físico, nuestra salud, vida emocional, las finanzas..., y también cómo se encuentran nuestros niveles de serenidad, paz y convivencia. Cuando conocemos las debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas que tenemos, podemos avanzar hacia la corrección y el logro de objetivos y planes más concretos.
- Continúa explicando que el uso de la *matriz Dofa* puede servir para saber cómo se encuentra cada participante en cuanto a su vivencia de la serenidad, la paz y la convivencia. De este modo se da el formato anexo a cada integrante.
- El facilitador explica que: las **debilidades** son los puntos flacos, las deficiencias, aquello que no deja avanzar el proceso o vivir y obtener lo que se pretende; las **fortalezas** es lo que se ha conseguido y funciona, es el apoyo y fundamento para seguir adelante, ha demostrado ser eficaz y efectivo; las **oportunidades** son las nuevas perspectivas para aprovechar, vivir el proceso, seguir en pos de los objetivos establecidos; y las **amenazas** son los posibles impedimentos, obstáculos, resistencias que no dejarían conseguir los logros planteados.
- Ahora cada participante escribe su *Dofa* de serenidad, paz y convivencia, enunciando tres ejemplos de cada parte de la matriz. Puede darse un tiempo de 10 minutos para la reflexión y análisis, luego la socialización grupal.
- Este ejemplo puede servir:

DEBILIDADES 1. Me enojo fácilmente (no es un comportamiento de paz). 2. 3.	OPORTUNIDADES 1. Tomar las cosas con más calma (se puede llegar a ser pacífico). 2. 3.
FORTALEZAS 1. Sé escuchar cuando me lo propongo. 2. 3.	AMENAZAS 1. Prestar demasiada atención a comentarios de personas que pueden incomodarme. 2. 3.

Formato anexo:

DEBILIDADES 1. 2. 3.	OPORTUNIDADES 1. 2. 3.
FORTALEZAS 1. 2. 3.	AMENAZAS 1. 2. 3.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona serena?
- ¿Se considera una persona pacífica?
- ¿Se considera una persona con adecuada convivencia?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Cuando se conoce bien a sí mismo y se vuelve emocionalmente culto, es capaz de distinguir emociones causadas de forma inesperada por algún acontecimiento. Esto puede ayudarle a tomar conciencia de sus límites personales (lo que puede aguantar y lo que no puede resistir). Entonces, necesita decidir qué hacer con esta percepción para cuidar sus necesidades emotivas.»

Jill Dann

EL LABRADOR Y EL TORO

Un toro tenía la mala costumbre de embestir a todos con sus cuernos, incluso a su propio amo, por lo que éste determinó cortárselos. Mas lejos de aplacarse, el toro sacó la costumbre de escarbar la tierra furiosamente con sus pezuñas, con lo que no sólo llenaba a todos de polvo y de tierra, sino que todo lo estropeaba. Entonces su amo decidió entregarle al carnicero, para que le matase, ya que más daño le causaba con los pies que con los cuernos.

Semejantes a este toro son muchos hombres de costumbres incorregibles.

Esopo

Aprender a perdonar

OBJETIVO

Reconocer el valor y la práctica del perdón en todos los procesos de restauración y recuperación emocional.

DESARROLLO

- El animador explica que el perdón es una decisión y experiencia dada a las personas cuando sufren heridas, traumas, frustraciones, traiciones, abandonos, injusticias, entre otros, y que dejan un «mal sabor emocional» en la persona afectada. De otra parte, el resentirse, amargarse u odiar por alguna ofensa recibida, se presta para que la vida emocional se llene de sentimientos negativos como: odio, rencor, negativismo, venganza, tristeza, nostalgia, confusión... que por supuesto hacen vivir mal a la persona por un buen tiempo, cuando no se perdonan las ofensas recibidas.
- Ahora muestre a los asistentes las áreas, personas o campos donde se debe perdonar.

Perdonar a miembros de la familia
Perdonar a amigos y allegados
Perdonar a los extraños
Perdonar a las instituciones
Perdonar a los enemigos tradicionales
Perdonar a Dios
Perdonarse a sí mismo
Perdonar eventos o catástrofes de la naturaleza

- Ahora bien, enseñe, antes de proseguir con la actividad, los mitos o concepciones erróneas en torno del perdón (Basadas en Jean Monbourquette):

Perdonar es olvidar	Por el contrario, los eventos quedan registrados en la memoria; son las
----------------------------	--

	consecuencias desagradables las que pierden peso y contenido emocional al perdonar a otros
Perdonar no es negar lo sucedido	Al contrario, debe reconocerse que se fue afectado, que el tiempo simplemente no logrará por sí sólo sanar las heridas
Perdonar es sólo cuestión de voluntad	El perdón es un evento profundo del corazón; no basta con tener el deseo o la disposición
Perdonar es una obligación	Al contrario, es una necesidad para estar bien psicológica, emocional y espiritualmente
Perdonar no es volver a sentirse como se estaba antes de haber sido ofendido	La idea es estar mejor, porque el perdón trae el aprendizaje para la vida basado en la ofensa o evento desagradable
Perdonar es renunciar a los propios derechos	El perdón afirma el propio derecho de la persona de ser libre y no verse afectado por el mal del mundo en general
Perdonar no es disculpar a otro	No es una mera disculpa, es liberación total del malestar emocional y espiritual
Perdonar no es sentirse superior moralmente a otro	No es un evento para sentirnos mejores que otros; es reconocimiento de la triste condición humana que hace daño y se resiente
Perdonar no es pasarle la responsabilidad a Dios	No es culpar a Dios por cuanto nos ocurre o dejar todo en sus manos. Tenemos la responsabilidad moral de arreglar nuestros asuntos entretanto haya la posibilidad

- Ahora pida a cada asistente que piense en dos o tres personas, eventos, situaciones que requiere perdonar, guiado por los siguientes parámetros:
 - ¿Qué sucedió? ¿Cuál fue la ofensa o herida?*
 - ¿Qué sentimientos o emociones negativas le ha generado?*
 - ¿Cuánto tiempo lleva sin perdonar al respecto?*
 - ¿Por qué decide perdonar?*
 - ¿Desea sentirse libre al final del proceso?*
 - ¿Qué enseñanza deja para su vida tal situación?*
- Se conceden 10 minutos y se realizan las participaciones grupales.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona que perdona con facilidad? Explique su respuesta.
- ¿Cuántas veces se debe perdonar al ofensor?
- ¿Qué le sugiere la expresión «ser duro de corazón»?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Cuando lesionan nuestra integridad física, moral o espiritual, algo sustancial ocurre en nosotros. Una parte de nuestro ser se ve afectada, lastimada, yo diría que incluso mancillada y violada, como si la maldad del ofensor hubiera alcanzado nuestro yo íntimo. Nos sentimos inclinados a imitar a nuestro ofensor, como si un virus contagioso nos hubiese contaminado. En virtud de un mimetismo misterioso más o menos consciente, tendemos a nuestra vez a mostrarnos malos, no sólo respecto al ofensor, sino también con nosotros mismos y los demás.»

Jean Monbourquette

El valor de un buen consejo

OBJETIVO

Reflexionar sobre buenos consejos o consejos excelentes que se han podido recibir en el transcurso de la vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que parte del aprendizaje de la vida se basa en la atención a los buenos consejos que muchas figuras de autoridad, representativas o significativas nos han podido dar en algún momento de la vida. Las palabras de aliento, de asesoría, de consultoría, de orientación, incluso de consejería, muchas veces llegan a marcar positivamente nuestro camino en la vida.
- Pida a cada asistente que piense en dos consejos que haya recibido en la vida y que hayan sido muy positivos, en la medida que mejoraron su calidad de vida o le previnieron de una mala toma de decisiones.
- Conceda 10 minutos para la reflexión.
- Luego se realizan las participaciones de los asistentes.
- El esquema siguiente puede orientar la actividad:

CONSEJO, ORIENTACIÓN O ASESORÍA	BENEFICIO PARA LA VIDA
1.	
2.	

- Así mismo, usted puede pedir a los asistentes que piensen en su influencia positiva en la vida de otras personas, mediante consejos, palabras o buenas obras.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona que recibe consejos con facilidad y humildad?
- ¿Le es difícil aceptar que otros tengan la razón? Explíquese.
- ¿Recuerda palabras positivas de sus padres que conserve siempre en su mente?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«¿Por qué me llamáis, Señor, Señor, y no hacéis lo que yo digo? Todo aquel que viene a mí, y oye mis palabras y las hace, os indicaré a quién es semejante. Semejante es al hombre que al edificar una casa, cavó y ahondó y puso el fundamento sobre la roca; y cuando vino una inundación, el río dio con ímpetu contra aquella casa, pero no la pudo mover, porque estaba fundada sobre la roca. Mas el que oyó y no hizo, semejante es al hombre que edificó su casa sobre tierra, sin fundamento; contra la cual el río dio con ímpetu, y luego cayó, y fue grande la ruina de aquella casa.»

Cristo

Estimar a los demás

OBJETIVO

Reconocer múltiples formas de apreciar y valorar a nuestros semejantes en toda ocasión.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que ayudar a otros a que consoliden su autoestima forma parte de las mejores intenciones y acciones en cuanto a relaciones interpersonales y convivencia se refiere. Esto también es amor que se demuestra a quienes nos rodean y comparten con nosotros procesos y experiencias de vida que se prolongan por días, meses y años. Siempre está la oportunidad de amar a otros, de estimarles, haciendo, por tanto, lo que nos gustaría que ellos hicieran con nosotros.
- El facilitador cuenta con un grupo de 12 personas en adelante.
- Ha preparado fichas o tarjetitas en blanco donde los asistentes escribirán.
- En una cartelera, el facilitador escribe los siguientes valores y cualidades deseables para el carácter y la autoestima:

Amigoso, entusiasta, optimista, serio, inteligente, justo, bondadoso, dinámico, cariñoso, tranquilo, conciliador, recursivo, perseverante, compañero, cooperativo, solidario, tolerante, alegre, progresista, animado, comunicativo, puntual, responsable, simpático, carismático, sencillo, trabajador, práctico, sincero, expresivo, esforzado, sereno, confiable, amable, tierno, respetuoso, motivador, etc.

- La actividad consiste en dar a cada participante seis tarjetitas en blanco. Así se selecciona a igual número de compañeros para darle una tarjetita con un valor o cualidad, porque así se le percibe. Es importante dar una breve explicación de la cualidad atribuida al compañero. El grupo se pondrá en pie y buscará a los compañeros para hacerle la entrega de la tarjetita. Por ejemplo:

Para Juan M.

ENTUSIASMO: Siempre lo veo animado en todo lo que hace.

- Como se deduce, las posibilidades de interacción son múltiples y se pretende que todos los asistentes tengan *caricias* positivas unos con otros.
- Conceda 10 minutos para la reflexión y selección.
- Finalmente, estando el grupo en círculo, cada cual mencionará los valores o cualidades que perciben en él y agradecerá que lo vean de tal forma.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona amada y valorada en la vida?
- ¿Le agrada que le brinden caricias verbales positivas?
- ¿Le expresa usted a los demás su aprecio y estima?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Siempre existirán cualidades y hechos buenos para destacar en los demás. El aprecio es necesario sentirlo. Nuestra conducta, actitudes y hechos son percibidos por los demás. Es interesante que todo ello refleje lo mejor que hay en nosotros. Necesitamos de la percepción de otros como un punto de vista para el crecimiento personal. La autoestima se compone de cualidades y valores que nos dignifican como personas y nos hacen útiles a nuestros semejantes.»

Viktor Candro

«Podemos comprar el tiempo de las personas; podemos comprar su presencia física en determinado lugar; podemos incluso comprar algunos de sus movimientos musculares por hora. Sin embargo, no podemos comprar el entusiasmo... no podemos comprar la lealtad..., no podemos comprar la devoción de sus corazones. Debemos ganar esto.»

Clarence Francis

Una semana para mí

OBJETIVO

Sacar un mayor aprovechamiento de cada semana, como un tiempo específico para el cambio y el enriquecimiento personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que cualquier persona, pese a sus comportamientos inadecuados, actitudes desfavorables, pensamientos negativos o estilo de vida errado, *cuida de sí misma cada día*. Por ejemplo: el mendigo busca un bocado de comida. Quien padece de dolor de cabeza recurre a un medicamento que le brinde alivio. Algunos lustran un poco más sus zapatos, otros arreglan mejor su vestuario. Incluso la mujer de la calle pretende lucir mejor para... por lo cual, cada persona busca llenar y satisfacer mínimamente sus necesidades básicas. Un alto en el camino permitiría ver que estamos dispuestos a mejorarnos a nosotros mismos, como también, en otro extremo, podemos descuidarnos.
- En el siguiente formato anexo los participantes podrán reflexionar y escribir las respuestas a: *¿Qué han hecho para mejorarse a sí mismos en la presente semana?*
- Es importante que si en algún parámetro *un participante no ha hecho nada por sí mismo, consigue la razón de su descuido*.
- Se da entre 10 y 12 minutos para la autorreflexión y cada asistente leerá al grupo general su experiencia.
- Si se cuenta con grupos de 12 o menos personas, puede compartirse todo el esquema o formato. En grupos superiores, se pueden escoger cuatro parámetros para ser socializados.

¿QUÉ HE HECHO POR MÍ MISMO ESTA SEMANA EN...?

Lo intelectual	
Lo espiritual	
Lo emocional-sentimental	
La actitud mental	
Lo laboral	

Los pasatiempos y la recreación	
La autoestima	
Las relaciones interpersonales (familia, amigos)	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Procura el mejoramiento personal constante en su vida?
- ¿En qué aspectos su vida actual ha mejorado?
- ¿Se considera una persona abierta al cambio?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«En resumen: hay que respetarse a uno mismo y tener fe en la elección que se ha hecho, pero también hay que tener el valor de reconocer que uno podría haber elegido mejor, y rectificar, sin tampoco, por ello, perder la confianza en sí mismo.»

Milo Arnold

Ideales de convivencia

OBJETIVO

Reconocer el valor de los distintos lugares como medios de experimentar la convivencia.

DESARROLLO

- El facilitador explica que se convive en lugares, situaciones, con personas. Cada interacción puede estar llena de satisfacciones, pero también de dificultades. Precisamente convivir significa literalmente vivir con otros. La calidad de esta convivencia posibilita relaciones de crecimiento que pueden enriquecer la vida interpersonal a nivel general. Por ello es bueno sacar el mayor provecho de las interacciones y lugares por donde la vida nos permite transitar dejando una huella que diga: «Con esta persona se puede tratar y vivir».
- El facilitador puede tomar el siguiente versículo bíblico como referente: «*El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo; y hay amigo más unido que un hermano*» (Proverbios 18.24). Es decir, que la persona amistosa tiene buenas probabilidades de una mejor convivencia, porque interactúa con otros amigablemente.
- Por ello, reafirma que siempre existirá un lugar para convivir, de modo que cada participante llenará el formato anexo para ser resuelto.
- Por ejemplo: «UN MUNDO DONDE... las personas valoren y cuiden cada porción del universo creada por Dios».
- Pasados 10 minutos, se realiza la participación grupal y cada asistente puede escoger tres o cuatro parámetros para compartir.

UN LUGAR DONDE...

Un trabajo donde...	
Una ciudad donde...	
Un país donde...	
Un hogar donde...	
Una iglesia donde...	

Un noviazgo-pareja, matrimonio donde...	
Una empresa, industria donde...	
Una vida donde...	
Un mundo donde...	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿En qué lugar ha sido mayormente feliz y por qué?
- ¿Qué cambiaría de su actual sitio de vivienda o trabajo?
- ¿En qué país le gustaría vivir y por qué?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Parecería que el mundo, amargado de tanta soledad, vive suspirando por un mayor acercamiento de todos. Se imponen la colaboración, se reclama de todos los rincones. En momentos, las más puras esperanzas del ser humano se reverdecen y se esponjan cuando los hechos vienen a demostrar que el hombre, ser social, se hace solidario de los demás y se apiña con todos para una empresa común. Aletea entonces por todos los ámbitos la íntima bondad del hombre, olvidados todos los egoísmos.»

A. Ortega Gaisán

Soy bueno para...

OBJETIVO

Concienciar y estimular a los miembros de un grupo acerca de sus talentos y capacidades.

DESARROLLO

- El facilitador explica que las personas poseen talentos, dones, habilidades o competencias naturales. En algunas personas se evidencian más habilidades que en otras, pero en general mínimamente se es bueno en algún aspecto o competencia.
- El facilitador entrega un esquema de trabajo a cada participante, donde deben responder a la pregunta: *¿Cuáles son sus talentos, habilidades o capacidades? Enumérelas.*
- Después de 20 minutos, el grupo comparte sus habilidades. La idea es que éstas sean comprobables, es decir, cada cual las viene realizando o las ha puesto en práctica.

SOY BUENO PARA...

1.
2.
3.
4.
5.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

— ¿En qué actividad le gustaría volverse un experto?

- ¿En qué actividad cree que usted es muy valorado?
- ¿Qué arte, oficio o servicio le permite generar ingresos?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

LOS TRES EMPLEADOS

«En el reino de Dios pasará lo mismo que sucedió cierta vez con un hombre que decidió irse de viaje. Llamó a sus empleados y les encargó su dinero. El hombre sabía muy bien lo que cada uno podía hacer. Por eso, a uno de ellos le entregó cinco mil monedas, a otro dos mil y a otro mil. Luego se fue de viaje.

»El empleado que había recibido cinco mil monedas hizo negocios con ellas y logró ganar otras cinco mil. El que recibió dos mil monedas ganó otras dos mil. Pero el que recibió mil monedas fue y las escondió bajo tierra.

»Mucho tiempo después, el hombre que se había ido de viaje regresó y quiso arreglar cuentas con sus empleados. Llegó el que había recibido cinco mil monedas, se las entregó junto con otras cinco mil y le dijo: “Señor, usted me dio cinco mil monedas y aquí tiene otras cinco mil que yo gané”.

»El hombre le dijo: “¡Excelente! Eres un empleado bueno y se puede confiar en ti. Ya que cuidaste bien lo poco que te di, ahora voy a encargarte cosas más importantes. Vamos a celebrarlo”.

»Después llegó el empleado que había recibido dos mil monedas y le dijo: “Señor, usted me dio dos mil monedas y aquí tiene otras dos mil que yo gané”.

»El hombre le contestó: “¡Excelente! Eres un empleado bueno y se puede confiar en ti. Ya que cuidaste bien lo poco que te di, ahora voy a encargarte cosas más importantes. Vamos a celebrarlo”.

»Por último, llegó el empleado que había recibido mil monedas y dijo: “Señor, yo sabía que usted es un hombre muy exigente, que pide hasta lo imposible. Me dio miedo y escondí el dinero bajo tierra. Aquí le devuelvo exactamente sus mil monedas”.

»El hombre le respondió: “Eres un empleado malo y perezoso. Si sabías que soy muy exigente, ¿por qué no llevaste el dinero al banco? Al volver, yo recibiría el dinero que te di, más los intereses”.

»Entonces, el hombre dijo a sus ayudantes: “Quítenle a este las mil monedas y dáselas al que tiene diez mil. Porque al que tiene mucho se le dará más y le sobrará; pero al que no tiene nada, hasta lo poco que tiene se le quitará. Y a este empleado inútil, échelo afuera, a la oscuridad; allí tendrá tanto miedo que llorará y rechinará los dientes”.»

Mateo 25:14-30

Cuadro de emociones

OBJETIVO

Realizar una actividad con emociones generales y así determinar la sensación presente de bienestar o insatisfacción.

DESARROLLO

- El facilitador explica que los estados emocionales forman parte de la vida cotidiana. Hay días emocionales agradables, mientras que otros son más complicados y difíciles. La madurez de la persona también deriva del manejo y regulación emocional que se haga de dichos estados emocionales.
- Esta sencilla, pero enriquecedora, actividad permitirá a los asistentes situarse en uno o varios estados emocionales específicos y analizarlos bajo los siguientes parámetros:
 - a) *¿Qué puede estar generando dichas emociones o sentimientos?*
 - b) *¿Cómo se han controlado al respecto?*
 - c) *¿Qué enseñanza le deja tal estado emocional?*
 - d) *¿Qué decisiones debiera tomar en cuestión?*
- Presente, pues, el siguiente cuadro para que los participantes se sitúen en alguna emoción o sentimiento.
- Conceda 10 minutos para la reflexión. Luego se realizan las exposiciones personales.

LOCURA	TRISTEZA	ALEGRÍA	MIEDO	OTROS
Enfadado	Triste	Divertido	Asustado	Afectuoso
Molesto	Deprimido	Cómodo	Agitado	Aburrido
Avergonzado	Desalentado	Contento	Solo	Cerrado
Menospreciado	Desanimado	Eufórico	Incómodo	Cooperativo
Culpable	Afligido	Entusiasmado	Preocupado	Mudo de asombro
Irritado	Bajo de moral	Radiante	Confundido	Cariñoso
Celoso	Alicaído	Emocionado	Afligido	Animado
Decepcionado	Apenado	Fascinado	Nervioso	Desconcertado
Desanimado	Herido	Realizado	Olvidadizo	Misericordioso
Frustrado	Solo	Alocado	Ignorado	Emocionado
Furioso	Excluido	Espléndido	Inhibido	Astuto

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué le hace falta a su vida emocional en este tiempo?
- ¿Qué está haciendo para tener paz interior?
- ¿Cómo asume emocionalmente los percances de la vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Los momentos de decaimiento, así como los de entusiasmo, dan saber a la vida. Pero es necesario que guarden un equilibrio. En las cuentas del corazón es la proporción de emociones positivas y negativas lo que determina la noción de bienestar. No se trata de evitar los sentimientos desagradables para sentirse contento, sino más bien de que los sentimientos tormentosos no pasen inadvertidos y desplacen los estados de ánimo agradables.»

Henry Góngora

Mejoro mi autoimagen

OBJETIVO

Valorar y afirmar la propia autoimagen como un elemento importante de la autoestima y de nuestra sensación de bienestar personal.

DESARROLLO

- El facilitador comenta que la autoestima es un pilar de la vida personal, tan importante que podría ser una de las bases del éxito en la vida general. La autoestima, como un amor adecuado y sano a sí mismo, implica una aceptación total de lo que uno es, para fortalecerse y corregirse. En realidad *cada persona debiera tener la mejor opinión de sí misma*; por supuesto, basada en la realidad. Sin embargo, pueden existir personas que no se acepten a sí mismas, que se infravaloran y desprecian en lo que hacen, tienen o piensan. Algunas de las raíces para esta problemática derivan de experiencias insanas en la infancia, en la adolescencia o en alguna circunstancia desfavorable en la vida donde se fue rechazado, censurado, criticado, menospreciado, humillado, entre otros. Así, la mente expone argumentos por los cuales autodespreciarse, autorrechazarse, autocriticarse. Dichos argumentos generan sentimientos con respecto a sí mismo que no son los adecuados: «Soy un fracaso»..., «No sirvo para nada»..., «Soy un inútil»..., «No quiero vivir más»...
- Ahora, el facilitador plantea a cada participante que escriba cinco aspectos de su vida en los cuales *no logra aceptarse plenamente* (personalidad, físico, relaciones interpersonales, finanzas, vida interior, etc.). También debe plantearse *una solución para poder sentirse bien al respecto de cada planteamiento*.
- Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Luego se efectúan la participaciones.
- La siguiente guía sirve para el ejercicio:

ASPECTOS QUE NO ACEPTO EN MÍ	SOLUCIONES POSIBLES
1.	
2.	

3.	
4.	
5.	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Le es fácil aceptarse a sí mismo con virtudes y defectos?
- ¿En qué le ha sido casi imposible aceptarse a sí mismo?
- ¿Le es fácil aceptar a los demás a pesar de sus diferencias personales?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Es difícil que una persona se eleve por encima de la propia estimación de su potencial. Cada persona forma una opinión de sí misma. En gran parte es influida por los padres y el ambiente familiar. Sin embargo, al margen del origen de esta evaluación, lo importante es que ella determina, más de lo que quisiéramos, el techo de las aspiraciones que la persona considera razonables.»

Milo Arnold

Tres preguntas claves de nuestra existencia

OBJETIVO

Examinar nuestro autoconcepto personal con base a interrogantes fundamentales para la vida en general.

DESARROLLO

- El facilitador explica que el autoconcepto indica las certezas de pensamiento que tenemos de nosotros mismos. Está construido a partir de las distintas vivencias y experiencias que hemos tenido, además del significado y resultado de las mismas. El autoconcepto es el convencimiento de lo que soy. Sin embargo, podemos llegar a tener ideas, esquemas y prejuicios, que no nos ayudan a sentirnos bien, a sentir que somos alguien, por motivos e influencias diversas, generalmente negativas, sobre nuestras actuaciones, actitudes y pensamientos. La autoestimación propia encuentra en el concepto de sí la esencia de su funcionamiento.
- El facilitador cuenta con un grupo de ocho personas en adelante.
- Ahora, con base a la motivación teórica, comente a los asistentes que existen interrogantes que nos pueden ayudar a esclarecer el concepto que tenemos de nosotros mismos.
- Aquí puede al azar, preguntar a dos o tres participantes: *¿Qué piensa de usted mismo?*

Por supuesto que en esta fase no se esperan respuestas plenamente lúcidas, sino como una forma de avanzar en la dinámica.

- Ahora se da a cada asistente una copia del siguiente formato (número 1 de esta actividad):

¿QUIÉN SOY?

.....

.....

.....

.....

.....

- La pregunta **¿Quién soy?**, se explica a los asistentes, responde a las características o sellos específicos que nos diferencian de otras personas: nuestro nombre, nacionalidad, raza, aspecto físico —talla, peso, estatura, atributos físicos—, habilidades, cualidades, creencias. Solicite a los participantes que respondan en el formato según las indicaciones. Se dan 5 minutos y se efectúa la socialización de esta pregunta sólo con varios miembros del grupo en caso de que éste sea numeroso. Con grupos pequeños, todos pueden socializar la totalidad de la actividad.
- La pregunta **¿Qué soy?**, significa el rol, la función que la persona hace y mediante el cual se relaciona dentro de un grupo social específico o presta un servicio a los demás; ser esposo, ingeniero, mecánico, profesor, deportista, operario, hijo, hermano... constituye nuestra etiqueta, como se nos conoce. Dé a cada asistente el siguiente formato:

¿QUÉ SOY?

.....

.....

.....

.....

.....

- Se procede igualmente como en el formato 1.
- La tercera pregunta **¿Por qué soy?** (puede manejar si lo desea *¿Para qué soy?*), consiste en *la razón de ser o vivir; trata de responder al sentido y propósito de la existencia*. Aquí se toman en cuenta lo que son las metas que se tienen y el cumplir una función benéfica a los demás, quizá a la humanidad. *¿Para qué nací?*

¿En qué me puedo realizar? ¿Cómo puedo ayudar a otros? ¿Por qué me ha sucedido esto?..., ayudan a esclarecer el sentido de vida personal. Dé el siguiente formato:

¿POR QUÉ SOY?

.....
.....
.....
.....
.....

Nota: es importante tener en cuenta que estas preguntas aclaratorias pueden generar reflexiones profundas en los participantes, a las cuales se debe estar atento para hacer un acompañamiento o motivación, pues existen personas, muchas personas, que no saben lo que son y desean para sus vidas; entonces, debe hablarse, como en una lluvia de ideas, lo que se desea ser y lo que se está haciendo para conquistar esas metas, ¿cómo están involucradas otras personas en el proyecto de vida para favorecerles?, el aprovechamiento de las oportunidades que la vida plantea, el cambio y mejoramiento del carácter, entre otros.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Sabe usted qué desea en la vida?
- ¿Cree usted que la propia realización es posible?
- ¿Cómo son para usted las personas que triunfan en la vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Esa imagen que todos tenemos de nosotros mismos es lo que llamamos autoconcepto. Es el cuadro mental de la identidad de nuestro yo. La identidad de

nuestro yo es ese sentido de *Yo soy* como persona. El autoconcepto se produce a través de los años teniendo en cuenta una diversidad de experiencias. Puede que algunas de estas experiencias hayan sido olvidadas hace mucho; sin embargo, aún ejercen influencia en nuestro pensar y sentir respecto a nosotros mismos. El autoconcepto consiste en sentirse *alguien*.»

Maurice Wagner

Un decálogo para su desarrollo personal

OBJETIVO

Realizar una actividad creativa donde cada asistente elabore un decálogo para su propia vida, donde refleje valores, actitudes, relaciones y proyecto de vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica que tener convicciones, parámetros propios, criterios morales, todos ellos de manera sana y personal es bueno, por cuanto la persona estructura su vida con base a la moral, la espiritualidad, el progreso y la calidad de vida.
- Como medio de ambientar esta actividad, lea el siguiente decálogo que sugiere pautas importantes para la relación e interacción de pareja:
 1. Permítale al cónyuge expresar todas sus emociones.
 2. Nunca lo juzguen.
 3. Escúchenlo siempre y con atención.
 4. Si se equivocan, admítanlo en seguida y pidan excusas por cualquier dolor que hayan causado.
 5. Denle tiempo para que pueda aprender a abrirse totalmente.
 6. Desde un principio, ayúdenlo a decir lo que piensa.
 7. Ayúdenlo a sentirse seguro de sí.
 8. Perdónenlo si se equivoca.
 9. En el matrimonio, no se tomen nada como algo personal.
 10. Nunca se sientan amenazados por el cónyuge.
- Ahora, cada participante piensa en un decálogo integral para su vida; la idea es que exprese metas, valores, criterios, principios, interacciones... es decir, que constituya como su propio código integral de ética y de vida.
- Se conceden 15 minutos para la reflexión personal y luego se efectúan las participaciones.
- El facilitador puede preguntar sobre un punto específico en cuestión del decálogo

de cada participante, para hacer más dinámica la interacción. Así mismo, los asistentes pueden preguntarse entre sí también.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera que usted cumple aquello que se propone?
- ¿Mantiene su criterio y firmeza en lo que determina?
- ¿Cuáles serían las enseñanzas más importantes que ha recibido en su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Ha triunfado todo aquel que ha vivido bien, que ha reído con frecuencia y ha amado mucho; el que ha sabido ganarse el respeto de los hombres inteligentes y el amor de los niños; el que ha dejado el mundo en mejores condiciones que lo encontró, ya sea hermoando una amapola, escribiendo un poema perfecto o rescatando un alma.»

O. S. Marden

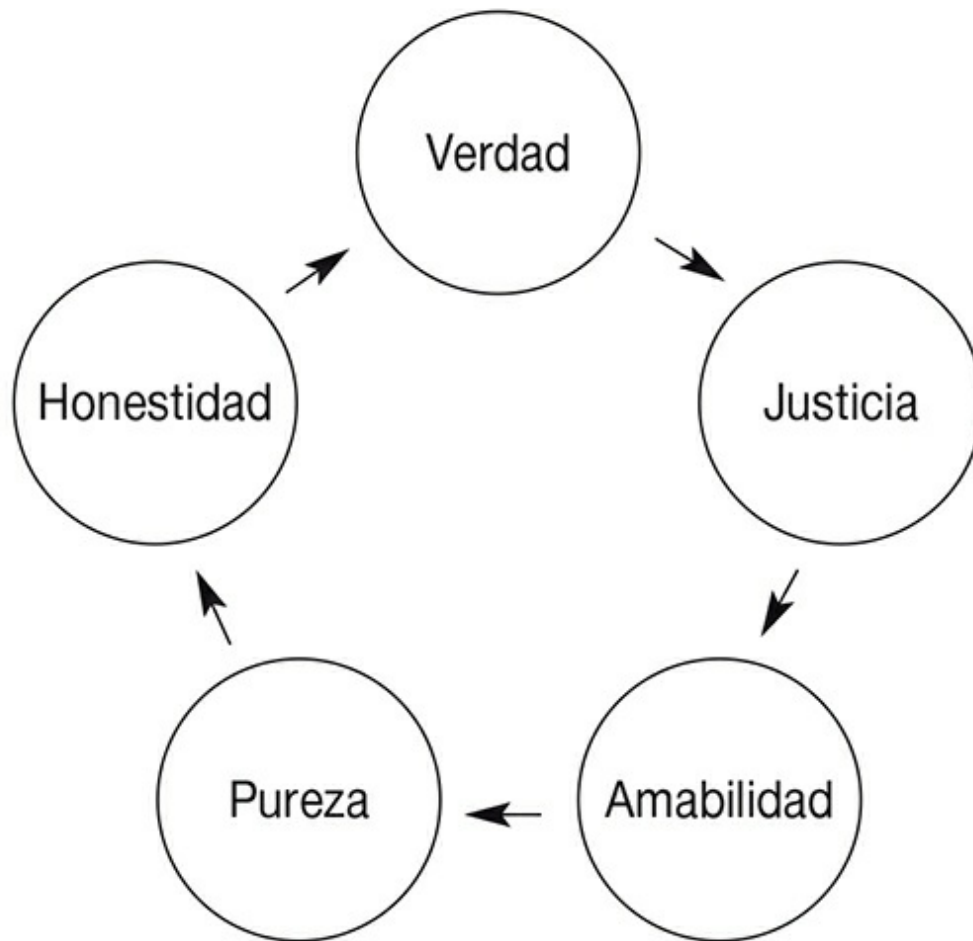
Aprender a pensar bien

OBJETIVO

Valorar la importancia de un pensamiento adecuado basado en la integridad y la corrección de esquemas mentales que afectan la calidad de vida de la persona.

DESARROLLO

- El facilitador explica que «pensar bien» no es un evento que caracterice la mentalidad del hombre de una manera perfecta. Los pensamientos, las ideas, las creencias no fluyen de la mente con pureza absoluta o certeza inmodificable. Se cometen errores a la hora de pensar. Algunos de ellos, como en el caso de las distorsiones cognitivas, afectan el estilo y la calidad de vida de la persona, como en el caso del pesimista.
- De esta forma, pensar bien realmente es algo difícil para toda persona, pues la mente tiende a pensar según la información, adecuada o inadecuada, que ha recibido o recibe a lo largo de la vida. Sin embargo, existen varios parámetros que pueden girar en torno de una manera de pensar adecuada. Esto no implicaría una manera perfecta de pensar, pero sería el ideal para filtrar la realidad en general.
- En la siguiente propuesta o esquema se perciben ideales para el pensamiento que devienen de las Sagradas Escrituras y que son de mucha ayuda a la hora de depurar la mentalidad de una persona como tal.



- Esto se basa en el pasaje: «Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4.8).
- Ahora bien, los parámetros pueden sustentarse así:
 - a) **Pensar lo verdadero.** En oposición al engaño, la falsedad, la confusión, el pesimismo o el negativismo, la persona puede orientarse a un pensamiento transparente, que busca la verdad moral y real de los eventos.
 - b) **Pensar con honestidad.** En oposición a llamar buenas a las cosas dañinas y que denigran al hombre. Es la autenticidad y la integridad en lo que se vive, en lo que se hace.
 - c) **Actuar con justicia.** Significa el pensamiento orientado al bien y a lo bueno. Es la equidad, es dar a cada cual lo justo. Es el aspecto ideal de la vida, del comportamiento.
 - d) **Actuar con pureza.** Significa que el pensamiento esté en contra de lo malo, de lo destructivo, de lo pecaminoso. Es un andar apartado de los

esquemas impuros del mundo.

e) Ser amable. Se refiere a pensar en tratar siempre bien a otros, sin importar su condición. Es una palabra ligada al amor, es tratar con amor.

- Ahora bien, la actividad continúa con la reflexión del esquema sugerido.
- Los asistentes llenan los requerimientos y, pasados 10 minutos de reflexión, se realizan las exposiciones. Puede trabajarse en parejas, para mayor enriquecimiento de la actividad.

TENDENCIA DEL PENSAMIENTO	EJEMPLO DE SU PRÁCTICA
Pensar lo verdadero	<i>(Aceptar la verdad de que las personas son diferentes... pensar en un ideal noble...)</i>
Pensar con honestidad	
Actuar con justicia	
Actuar con pureza	
Ser amable	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué evaluación sincera puede hacer de su manera de pensar?
- ¿En qué ocupa habitualmente su pensamiento?
- ¿Con qué palabra definiría su manera de pensar?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Así como la mente puede pensar el bien y determinar lo bueno, puede también inclinarse hacia lo malo y lo negativo. Este dualismo lo enfrenta la persona cada día de su vida. Significa que el hombre no es perfecto y debe tender a la unidad, integración y consistencia interior. El equilibrio emocional no es fácil de lograr porque significaría, en esencia, que nada lograría perturbar al individuo en su carácter. Podría asumir su vida sin ningún tipo de incomodidad... todo estaría bien, en todas las condiciones. Hecho que no es acorde con la realidad, a veces caótica, plagada de sufrimientos que se puede vivir. De modo que, una persona puede pensar lo peor de sí, auto denigrarse, auto rebajarse, auto descalificarse, o en caso afortunado auto valorarse, auto respetarse y tener un lenguaje interior positivo,

esperanzador.»

Alfonso Barreto

Conocerse, aceptarse, valorarse

OBJETIVO

Conceptuar y asimilar estas tres características fundamentales de la autoestima para una mejor comprensión de la propia valoración personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica que existen tres características fundamentales para una autoestimación adecuada: conocerse, aceptarse y valorarse. Estas acciones-experiencias son verbos para poner en ejecución, filtran toda sensación de bienestar y aceptación internos. Para sentirnos bien con nosotros mismos debemos conocernos, hacer las paces con lo que somos y otorgarnos un valor que no depende de ningún otro ser humano.
- El facilitador cuenta con un grupo de ocho personas en adelante.
- Lleva consigo una buena cantidad de pliegos de cartulina, revistas, tijeras, pegamentos, marcadores, colores, etc., de modo que los participantes puedan trabajar en la actividad.
- Divide al grupo en varios grupos menores para que trabajen un *mural-collage*.
- Sin embargo, explica que la autoestima se nutre de tres componentes necesarios para experimentarse afectivamente valioso como individuo. Así:

ACEPTARSE

Significa asumirse, acogerse, contentarse positivamente con lo que se es; esto implica todos los niveles de desarrollo de la persona: aceptarse físicamente (en la dimensión corporal); aceptarse psicológicamente (en la dimensión de la personalidad y el carácter); aceptarse espiritualmente (en la dimensión moral de poder tener una mejor relación con Dios). La aceptación implica gusto por sí mismo y paz interna, puesto que se es amigo de lo que se es intrínsecamente como persona única y especial.

CONOCERSE

Es percibirse de manera práctica y real lo que uno es. Este aspecto se enfoca hacia las fortalezas y debilidades que el individuo reconoce en su vida. El conocerse presupone tener en cuenta las vivencias y sus influencias en la manera de pensar, actuar y sentir. La persona que practica el autoconocimiento sabe cuáles son sus puntos vulnerables para fortalecerlos o enriquecer su personalidad. El individuo que tiene conciencia de sus talentos, los potencia para un mejor desempeño y servicio en su realidad social e interpersonal. Aunque nadie termina por conocerse plenamente, día a día surgirán pistas de cómo somos, con falencias y aciertos, lo cual hará más creativa la vida cotidiana a todo nivel.

VALORARSE

Es sentir la plenitud de ser únicos y exclusivos. Es tener el apropiado sentimiento de una vida diseñada para un sentido y propósito específico. Es la dimensión del prudente cuidado y respeto personal. La persona que se valora sabe que es un colaborador para que otros consigan sus objetivos; es un elemento para que muchos reinterpreten con valor su propia existencia. Valorarse es la aceptación cualitativa y esencial que hace de la vida algo digna de ser vivida y compartida. La persona con autovaloración aprende a elegir siempre lo que más le dignifica.

- El facilitador, tras haber orientado conceptualmente a los participantes, les pedirá que elaboren un *mural-collage* donde se resuman las principales cualidades de alguna de las tres características en cuestión: *conocerse*, *aceptarse*, *valorarse*. Por ejemplo: un grupo construirá un mural-collage acerca de *valorarse* y todo lo que esto implica. Otro grupo se hará cargo de *aceptarse*, y así sucesivamente.
- Se motiva a los grupos a trabajar estéticamente.
- Se conceden 30 minutos a los grupos para el trabajo en equipo. Luego se efectúan las exposiciones.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuánto se valora usted como persona?
- ¿Cuánto se conoce usted como persona?
- ¿Sabe usted para qué está en esta vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La práctica del amor a uno mismo empieza por la mente. Debes aprender a controlar tus pensamientos. Esto requiere ser muy consciente del presente cuando te comportas de una forma destructiva. Si logras pescarte haciéndolo, podrás empezar a enfrentarte de una manera positiva con el pensamiento que inspira semejante conducta.»

Wayne Dyer

«Toda persona debe dar dos pasos: el primero, aceptarse a sí misma; el segundo, exigirse a sí misma. Sin el primero caminamos hacia la amargura. Sin el segundo, hacia la mediocridad.»

Martín Descalzo

Aprenda la tolerancia

OBJETIVO

Valorar e incorporar la tolerancia como un comportamiento y actitud deseable para el propio carácter y las relaciones interpersonales.

DESARROLLO

- El animador comenta que la *tolerancia* es uno de los valores, de las vivencias y actitudes más benéficas para la personalidad y el carácter de los individuos. En realidad, la tolerancia es uno de los pilares de una convivencia adecuada y duradera. La tolerancia sólo podría surgir del *amor* que exista en la persona, por cuanto un sentimiento tan fuerte y sólido como él podría permitir *soportar* a otros tal y como son. El siguiente esquema se entrega a cada asistente y a partir de aquí se conducirá la actividad:

CUATRO PILARES BÁSICOS PARA UNA SANA CONVIVENCIA

AMOR	Sentimiento base para llevarse bien con el prójimo	PERDÓN	Capacidad y decisión de arreglar con otros las desavenencias
TOLERANCIA	Capacidad de soportar, pasar por alto aun cosas difíciles	VERDAD	Sinceridad con los demás; transparencia, fidelidad, valores reales

- Continúe explicando que la intolerancia se produce por:

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA INTOLERANCIA?

Nos desagradan costumbres, hábitos, rutinas propias de los demás	— Cómo hablan — Sus actitudes — Sus demandas (gestos y expresiones) — Su forma de actuar
---	---

	— Su forma de pensar
Nos desagrada su estilo de vida	— Cómo lleva (vive) su vida — Cómo se relaciona con otros — Cómo hace particularmente las cosas — Cómo asume los sucesos, eventos

- Prosiga: una mala convivencia surge así:

UNA MALA CONVIVENCIA SURGE DE...

Juzgar a los demás	Decidimos establecer <i>cómo</i> son los demás sin conocerlos realmente
Ser obstáculo para otros	No se ayuda al mejoramiento de otros, no se contribuye a su crecimiento como personas. Se les hace daño de múltiples formas
Menospreciar a otros	No se valora a las personas, no se les da la dimensión de seres iguales a nosotros mismos, en derechos y dignidad
Sentimientos negativos	Tener celos o envidia de los demás. Ser contencioso, disputador

- Ahora, reflexione con los participantes las siguientes preguntas:

PARA UNA CONVIVENCIA MEJOR

¿Qué vínculo nos une como personas?	¿Amor? ¿Interés? ¿Obligación? ¿Manipulación? ¿Legalidad? ¿Unidad?
¿Somos facilitadores de las relaciones personales u obstaculizadores?	Nada nos agrada de los demás. Crítica despiadada. Indisposición para escuchar a otro. Egoísmo. Divisionismo
¿Cómo son mis actitudes con los demás?	¿Tolero? ¿Respeto? ¿Escucho? ¿Admiro? ¿Valoro? ¿Concilio?
¿Tenemos conciencia de que las relaciones interpersonales implican cierto grado de dificultad?	¿Somos prácticos al interactuar con otros? ¿Somos complicados en toda relación? ¿Entendemos que nuestra actitud es fundamental al llevarnos bien con otros? ¿Somos conscientes de pertenecer a un mundo imperfecto en las relaciones humanas?

- Tras la conceptualización anterior, los siguientes esquemas les permitirá a los participantes una mayor conciencia al interactuar con otros, especialmente en lo que se refiere a la tolerancia.

- Así mismo, pida a cada asistente que escriba una conceptualización personal de la tolerancia y cómo podría mejorar su convivencia con los demás, así:

PARA MÍ LA TOLERANCIA ES...	
PARA MI MEJOR CONVIVENCIA CON OTROS DEBO...	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona tolerante?
- ¿Qué eventos no tolera en su vida?
- ¿Qué situaciones o acciones no acepta en los demás?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Si somos incapaces de hallar la tranquilidad en nuestro interior, es inútil buscarla en otro lugar.»

La Rochefoucauld

«No comparto lo que dices, pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo.»

Voltaire

Venciendo enemigos mentales

OBJETIVO

Aprender de las distintas formas erróneas de pensamiento para consolidar una mentalidad con autoestima apropiada.

DESARROLLO

- El facilitador explica que las Sagradas Escrituras y los estudiosos han demostrado que nuestra manera de pensar determina cómo nos sentimos, actuamos y ¡somos! Por ello aprender a pensar bien es más que una necesidad: es una responsabilidad para una vida más sana psicológica y espiritualmente. La opinión que tenemos de nosotros mismos puede verse alterada por formas erróneas de pensamiento que es posible modificar con la práctica y conciencia momentánea de lo que pensamos. De hecho, el autoconcepto, como parte de la autoestima, es una concepción prácticamente mental.
- El facilitador cuenta con un grupo de entre ocho y diez personas en adelante.
- También puede agregar que el éxito de muchas empresas, proyectos e ideas están en la facultad de aprender a pensar bien; lo cual presupone una mentalidad libre de pensamientos negativos, ansiosos, o de prejuicios innecesarios que no conducen a buenos logros en el ámbito externo y en la vida interior. De modo que hábitos de pensamiento inadecuados pueden llegar a convertirse en enemigos de nuestros mejores planes y deseos. Por ejemplo, quienes se caracterizan por un pensamiento negativo crónico, tienen serias dificultades con todo lo que emprenden y poseen un cuadro pesimista y frustrante de todo lo que les rodea o pudiera suceder.
- El siguiente paso es dar a cada asistente una copia de las distorsiones cognitivas para ser comprendidas. El facilitador puede ir explicándolas antes de entrar de lleno en la actividad.

FORMAS ERRÓNEAS DE PENSAMIENTO (DISTORSIONES COGNITIVAS)

1. Pensando «todo o nada». Se percibe la realidad en absolutos. Se categoriza que algo es blanco o negro. Se considera un fracaso si los resultados no son perfectos. Por ejemplo: fallar en alguna actividad y pensar: ¡Soy un fracaso total!
2. Excesos al generalizar. Consiste en tomar un hecho negativo como base completa para sentir derrota o fracaso totales. Por ejemplo: nos han decepcionado y pensamos que todas las situaciones similares serán inevitablemente decepciones.
3. Descalificar lo positivo. Un hecho positivo, victorioso, exitoso, se rechaza y no cuenta para nada. Así se puede mantener la creencia negativa en las situaciones diversas. Por ejemplo: nos elogian y respondemos que no fue nada, que no tiene importancia.
4. Filtro mental. Seleccionar un solo hecho o detalle negativo y percibir la realidad a través del mismo, nublando todo el panorama. Por ejemplo: alguien nos hace daño y afirmamos que <i>todas</i> las personas son iguales a aquella. Se sabe que no todas las personas somos iguales; el carácter está allí para confirmar actuaciones distintas.
5. Magnificar (catástrofe-catastroficar) o minimizar. Se exagera la importancia real de las cosas o se minimizan desproporcionadamente; un error propio o de otra persona. Por ejemplo: fallar y decir que la vida ya no tiene ninguna salida. <i>Estoy arruinado</i>. Recibir un elogio y rebajar las propias cualidades. <i>Tengo más o menos la habilidad, ojalá te</i>
6. Concluir apresuradamente. Realizar interpretaciones negativas con hechos escasos para tales afirmaciones; aquí se intenta <i>leer el pensamiento</i> de otros creyendo que piensan mal o tienen algo en contra nuestra. Por ejemplo: alguien no nos saluda y creemos que está enojado con nosotros o no le agradamos, algo le contaron de nosotros. Se puede también adivinar pensando que las cosas resultarán mal, porque se hace un pronóstico negativo del hecho como ya ha sucedido. Por ejemplo: no le hago un comentario al jefe porque de seguro me despedirá.
7. Razonar emocionalmente. Creer que nuestro estado emocional explica el estado real de las cosas. Creer que lo que sentimos es necesariamente verdad. Por ejemplo: <i>me siento</i> desesperanzado, por tanto, mis problemas no tiene solución.
8. Enunciaciones «debería». Imponerse, obligarse, forzarse a actuar en contra de la espontaneidad y deseo real, con consecuencias de culpabilidad emocional. Puede ser hacia uno mismo o hacia los demás. Por ejemplo: <i>debo</i> trabajar, en vez de desear trabajar; <i>debería</i> portarme mejor en vez de <i>quiero</i> ser mejor. Mi compañero no <i>debe</i> portarse así, eso me irrita.
9. Etiquetación. No se describe el error cometido sino que se coloca una etiqueta negativa a sí mismo. Por ejemplo: alguien le ofende y <i>es una porquería de tipo</i>. Es una manera de juzgar las situaciones con cargas emocionales intensas.

10. Personalizar. Verse como el absoluto responsable de una situación negativa externa, aunque la responsabilidad total no exista. Por ejemplo: dejamos una tarea a alguien, la cual éste no realizó, y pensamos que somos ineficaces (culpables), sintiendo que no tenemos control o capacidad sobre lo exigido.

- Ahora bien, el facilitador dará el siguiente formato (anexo) de trabajo a cada asistente, donde analizará su manera de pensar y reaccionar ante las situaciones teniendo como base las distorsiones cognitivas explicadas.
- Es importante la claridad conceptual que tengan los participantes para identificar su manera de pensar y reaccionar ante las circunstancias. Pasados 15-20 minutos, cada asistente escogerá uno o dos ejemplos de distorsiones cognitivas para compartirlas con el grupo.
- Comente al grupo que las formas erróneas de pensar subyacen a problemas como la baja autoestima, la depresión, la culpabilidad excesiva, el perfeccionismo, el pesimismo, la ansiedad, el estrés.
- Pida a los asistentes que escriban un compromiso personal de *cómo se tratarán a sí mismos en adelante, reconociendo la importancia de pensar bien*. Por supuesto, cada cual lo leerá. Conceda 15 minutos para la reflexión personal.

FORMAS ERRÓNEAS DE PENSAMIENTOS (DISTORSIONES COGNITIVAS)

1. Pensando «todo o nada»	
2. Excesos al generalizar	
3. Descalificar lo positivo	
4. Filtro mental	
5. Magnificar-minimizar	
6. Concluir apresuradamente	
7. Razonar emocionalmente	
8. Enunciaciones «debería»	
9. Etiquetación	
10. Personalizar	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo le gustaría que fuera su manera de pensar? Explique su respuesta.
- ¿Se considera una persona dada a la renovación mental o de pensamiento?
- ¿Piensan usted lo mejor con facilidad? ¿Le es difícil pensar adecuadamente?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él.»

Proverbios 23.7

«Dejen que su mente se haga más espiritual, para que tengan nueva vida.»

Efesios 4.23

«El autoconcepto es la opinión que tenemos de nosotros mismos, por tanto, pensar bien es necesario para una actitud y vivencia apropiada de lo que somos. Es posible que hayamos aprendido formas erróneas de pensar al ser influidos por algunos modelos en la infancia y etapas posteriores. La verdad es que nuestra actitud mental siempre puede cambiar y renovarse cuando lo decidimos. Somos diferentes; las dificultades, fatalidades y apuros nos afectan de diversas maneras. Las diferencias individuales sugieren que todas las personas siempre tenemos algo que modificar y mejorar.»

Viktor Candro

Vivir un día a la vez (el tiempo presente)

OBJETIVO

Valorar la vivencia y el aprovechamiento del tiempo presente como un hábito sano dentro del estilo de vida personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica a los participantes que la vida de una persona puede oscilar entre dos extremos: PASADO o FUTURO. Anclarse en el pasado es anhelar lo que ya pasó, sea bueno o malo; es volver a la confusión, la decepción, el dolor, en algunos casos; proyectarse al futuro obsesivamente es dar paso a sentimientos de inseguridad, incertidumbre, angustia, frente a lo que podría suceder, que por cierto sólo compete tal facultad a Dios. Sólo él sabe qué será de todo.
- Presente el siguiente esquema a los asistentes para que lo resuelvan, como un primer paso de la actividad:

PASADO	FUTURO
TRES EVENTOS (positivos o negativos)	TRES EVENTOS (preocupantes ansiosos)
1.	
2.	
3.	

- De esta forma, cada asistente debe pensar en tres eventos de su pasado, positivos o negativos, que no puede ya modificar, y también en tres ideas y/o pensamientos frente al futuro que le preocupan.
- Se conceden 10 minutos para la reflexión; luego se comparten las experiencias.
- En esta fase, consolide o precise la imposibilidad del hombre por controlar ambos extremos del tiempo o de la vida.
- Ahora, plantee a los asistentes el siguiente esquema o pregunta:

CINCO EVENTOS, ESTRATEGIAS, SITUACIONES DEL PRESENTE QUE PUEDE CONTROLAR

PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

1.
2.
3.
4.
5.

- Conceda 5 minutos para la reflexión. Luego se realizan las participaciones.
- Precise que el PRESENTE es una oportunidad más real de planificar y vivir la vida.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿En qué tiempo vive usted mayormente su vida? ¿Pasado? ¿Presente? ¿Futuro?
- ¿Qué es lo que más le preocupa del futuro? Explíquese.
- ¿Qué no ha superado aún de su pasado? Justifique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

Un maestro Zen se vio sorprendido por un tigre. Echó a correr sin parar hasta llegar al borde de un precipicio. Allí se dejó caer sobre las ramas de un árbol que salía de una grieta a fin de escapar del animal.

Horrorizado, se dio cuenta de que pesaba demasiado para aquel árbol y que las ramas comenzaban a romperse. Encima de él acechaba el tigre esperando devorarlo. Debajo había un abismo dispuesto a tragarle. Parecía inevitable la muerte. Se sintió aterrado.

Alzó la vista y vio una mata de fresas que crecía sobre la superficie del acantilado, con su fruto rojo e incitante. El maestro cogió una fresa y se la llevó a la boca. Cerró los ojos y saboreó su gusto. «Fresa, ¡qué dulce eres!», dijo encantado.

Practique valores siempre

OBJETIVO

Motivar a los participantes sobre la importancia de practicar valores todos los días, en diversos contextos y oportunidades.

DESARROLLO

- El facilitador explica que los valores son las cualidades o características buenas y deseables en las personas, las cosas y los eventos en general. Los valores hacen *valioso* aquello donde se permite su práctica. La sociedad actual manifiesta una crisis de valores, en el de sentido que son del conocimiento de la generalidad de las personas, pero su práctica no es todo lo relevante que se desearía.
- Pida a los participantes que piensen en sus tres valores favoritos. Conceda un minuto y luego permita que sean compartidos.
- Ahora, solicite a los asistentes que piensen en los valores que más *practican*. El siguiente esquema puede ayudar:

VALORES QUE MÁS PRACTICO	EJEMPLO DE MI PROPIA VIDA
1.	
2.	
3.	

- Conceda cinco minutos para esta segunda fase. Permita la participación grupal.
- Por último, presente la siguiente cartelera de valores, para que cada asistente seleccione tres o cuatro de ellos y responda a la pregunta: ¿Cómo estos valores mejorarían mi vida? ¿Cómo sería mi vida practicando dichos valores?

Amor	Integridad	Bondad	Fidelidad
Paciencia	Colaboración	Serenidad	Tolerancia
Alegría	Generosidad	Solidaridad	Cortesía
Creatividad	Amistad	Honestidad	Sabiduría
Sinceridad	Prudencia	Libertad	Responsabilidad
Motivación	Justicia	Unidad	Excelencia
Proyección	Autoestima	Transparencia	Identidad
Respeto	Dignidad	Compromiso	Empatía
Entusiasmo	Confianza	Compañerismo	Eficacia, eficiencia
Credibilidad	Seguridad	Espiritualidad	Constancia
Optimismo	Fortaleza	Laboriosidad	Humildad
Obediencia	Esperanza	Comunicación	Flexibilidad
Liderazgo	Sencillez	Voluntad	Valentía
Sacrificio	Salud	Puntualidad	Franqueza
Otros...			

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona con altos valores morales?
- ¿Cuáles son los valores que se privilegian en su hogar?

— ¿Cuáles son los valores que se privilegian en su trabajo?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

Un muchacho halló en el campo un grillo vocinglero, al cual condenó a muerte inmediatamente.

—No me mates —le dijo el pobre grillo todo asustado—. Yo no sirvo para alimento, ni para juguete de la vista, ni para nada.

—Pues, ¿qué eres tú? —preguntóle el muchacho.

—Yo soy un cantador que paso mi vida haciendo música para recreo y carácter de los campos; acompaño al caminante por la noche y anuncio los peligros de la laguna. Mi vida, joven amigo, es un perpetuo cantar.

El muchacho soltó entonces al grillo diciendo admirado:

—No quiero privar a la tierra de uno de sus artistas.

Esopo

Mi plan de vida

OBJETIVO

Realizar un ejercicio sobre el establecimiento de un proyecto de vida con los participantes de un grupo.

DESARROLLO

- El facilitador comenta a los asistentes que toda persona está llamada a un propósito específico o su vida tiene un sentido especial que justifica su existencia. Sabemos que tener claridad al respecto no es fácil. El sentido del existir puede confundirse, alterarse, desviarse por falta de autoconocimiento u otros condicionantes en la vida en distintas etapas.
- Ahora puede recoger en la pizarra una lluvia de ideas acerca de lo que los participantes definen como un proyecto de vida. Es fundamental que la mayoría de los asistentes den su comentario o manera de definirlo.
- Luego dé a cada participante una copia del formato siguiente.
- Deben diligenciarlo y tras 15 minutos, se socializa ante el grupo.

1. LO QUE SOY EN EL PRESENTE (YO ACTUAL)

¿Quién soy?	
¿Cuál es la opinión que tengo de mí mismo?	
¿Cuáles son mis talentos y habilidades?	
¿Qué oportunidades tengo en la vida en: estudio, trabajo, salud, familia, relaciones?	
¿Qué obstáculos existen en mi presente para realizar mis objetivos o metas?	

- Ahora, las siguientes preguntas deben ser respondidas mediante la elaboración de un **collage** (para lo cual debemos contar con los materiales necesarios: revistas, pegamento, tijeras, marcadores, cintas...) y para lo que se concede un tiempo de

30 minutos:

LO QUE DESEO SER EN EL FUTURO (YO IDEAL)

- a) *¿Cuál es el propósito-sentido de mi vida?*
- b) *¿Cuáles son mis anhelos, deseos, peticiones más profundos?*
- c) *¿Qué profesión, oficio, carrera daría felicidad y plenitud a mi vida?*
- d) *¿Cómo se beneficiarán las personas que me rodean al conseguir mis objetivos?*
- e) *¿Qué estoy haciendo por mis metas e ideales?*

- De igual modo, se realiza la exposición de cada participante con su collage, donde da respuesta en torno de su yo ideal (como le gustaría ser, lo que desea lograr).
- En la tercera fase, el facilitador puede consolidar el taller con los siguientes pasajes bíblicos, precisando el valor de contar con Dios en el plan vital. Así:

«Pon tu alegría en el Señor, él hará lo que desea tu corazón» (Salmo 37.4)

Pon tu alegría en el Señor...	Prioridad en Dios en la vida
... él hará...	Hay consecución, logro, victoria
... lo que desea tu corazón.	Proyecto de vida, deseos, anhelos

«Pon tu porvenir en manos del Señor, confía en él y déjalo actuar» (Salmo 37.5)

Pon tu porvenir en manos del Señor...	Guía, dirección, orientación de Dios
... confía en él...	Seguridad, confianza, fe
... déjalo actuar...	Garantía, final, término

- Estos versículos son suficientemente ricos para el cierre de este taller o actividad.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Tiene proyecto de vida?
- ¿Cómo desearía que fuera su vida?
- ¿Qué hace para lograr una mejor calidad de vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El proyecto de vida es una orientación fundamental, existencial y personal que supone una profunda opción de vida. Es un itinerario maravilloso hacia el logro de la realización de un sueño escrito en la propia existencia y que es dado para descubrir y realizar, mientras la vida se va tejiendo en una trama de relaciones consigo mismo(a), con los seres queridos, con las amistades, con Dios y con la naturaleza.»

Claudia Peña y Lillo

Autoestima y proyecto de vida

OBJETIVO

Relacionar de manera práctica la autoestima y el proyecto de vida como elementos importantes de la calidad de vida personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que la autoestima es la importancia mesurada que nos damos a nosotros mismos. Es la estima desarrollada hacia nuestra propia persona, hacia lo que pensamos, hacemos o proyectamos ser. Es un amor sano (apropiado) a sí mismo, de modo que no tiene que ver con las siguientes distorsiones de la afectividad personal:
 - **Egoísmo:** pensar solamente en uno mismo.
 - **Egocentrismo:** asumirse como el centro de atención y de todas las necesidades.
 - **Narcisismo:** tener un gusto y cuidado excesivo, obsesionado por sí mismo.
 - **Egolatría:** hacer del yo el centro de satisfacción personal desmedida en todas sus demandas.
 - **Orgullo:** satisfacción desmedida de lo que se es o lo que se logra, situándose en una posición de privilegio con respecto a los demás.
- Ahora se entrega a cada participante el siguiente formato donde se expresará la opinión con respecto a estas deformaciones de la autoestima. Después de 10 minutos, se efectúa la participación grupal:

PIENSO QUE...

El egoísmo...
El egocentrismo...
El narcisismo...
La egolatría...
El orgullo...

- Luego el capacitador explica cómo se formaría el aprecio por sí mismo:

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

- A. LA INFLUENCIA DE OTRAS PERSONAS.** Con su ejemplo, actitudes, lenguaje, trato interpersonal; influencia que puede ser negativa o positiva dependiendo de la calidad y estilo de vida de las personas que nos criaron o formaron.
- B. LA COMPARACIÓN SOCIAL.** Si fuimos comparados con otros para establecer lo adecuado-inadecuado, satisfactorio-desagradable de nuestro comportamiento. La influencia de la comparación con otros también pudo haber sido positiva o negativa.
- C. LA DISTANCIA O RELACIÓN ENTRE LO QUE SOMOS Y LO QUE DESEAMOS SER.** La vivencia de nuestro tiempo presente, su valoración y aceptación, y las aspiraciones que se tienen o desean lograr. Puede existir aceptación sana de la vida actual y expectación de mejorar en un futuro (conquistar, llegar a ser lo que se desea). Sin embargo, puede ocurrir que la persona se sienta inconforme o frustrada con su presente y tenga aspiraciones desmedidas de lo que quiere ser, causando daño a su estima propia.

- Ahora el facilitador da el formato anexo a cada asistente para que reflexionen.

Estas preguntas pueden ayudar a comprender más el ejercicio:

- *¿Cómo se encuentra en cada uno de los niveles de formación de la autoestima?*
- *¿Fue negativa o positiva su influencia?*
- *¿Qué actitud asumiría en el presente con respecto a su autoestima sabiendo que tiene metas por lograr?*

¿Qué tipo de influencia ejerció su familia o allegados en su autoestima?..... 	¿Fue comparado con otros? ¿Qué efectos produjeron dichas comparaciones?.....
¿Cómo vive su presente y cuáles son sus expectativas con respecto al futuro? ¿Cómo se encuentra su autoestima en cuestión?:	

- Ahora explique la siguiente temática:

DOS FACETAS IMPORTANTES DE LA AUTOESTIMA

- El facilitador explica dos vivencias fundamentales de la autoestima, si bien no son las únicas que agotan el tema como tal (también están: la autoconfianza, la autoevaluación, el autorrespeto, entre otros).
- De modo que consolida los conceptos con las siguientes figuras o ideas gráficas, las cuales pueden ser ampliadas en una cartelera:

EL AUTOCONCEPTO. Es la opinión que tenemos de nosotros mismos. Contiene ideas, pensamientos, vivencias que nos permiten dar una apreciación de lo que creemos ser. Estas ideas que tenemos de nosotros prescriben cómo pensamos y actuamos, y por supuesto, cómo nos sentimos. Pregunte a los asistentes: <i>¿Cuál es la opinión que tienen de sí mismos?</i>	El autoconcepto es como un dispositivo donde se almacenan los archivos de nuestras experiencias en forma de ideas, esquemas mentales, prejuicios y demás procesos relacionados con la estimación propia
LA AUTOIMAGEN. Configura la apreciación o percepción que la persona tiene de sí en su aspecto corporal, la apariencia que brinda de sí a los demás. Es un nivel de la autoestima donde el individuo se concibe y cree ser de cierta forma para su mundo externo. Pregunte a los asistentes: <i>¿Cómo cree que les perciben los demás?</i> <i>¿Qué les desagrada de sí mismos?</i>	La autoimagen es como el dibujo que hacemos de nosotros mismos y nos refleja. Así nos concebimos y percibimos

PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- 1. Evitar la autocensura o la crítica desmedida.** Todos los seres humanos cometemos errores y no hacemos las cosas de manera perfecta. Siempre tendremos algo que mejorar, pero el proceso de cambio implica dificultades y equivocaciones. La autocrítica genera culpa y perfeccionismo, además de la ansiedad de no lograr lo que se quiere. Por tanto, la estima de sí mismo se afecta.
- 2. Cambiar-renovar nuestra manera de pensar.** No pensamos de manera perfecta. Las ideas y pensamientos deben renovarse para tener una visión más real y acertada de la vida. Prejuicios, esquemas mentales, tradiciones... sesgan la oportunidad de ver la vida con mayor amplitud y creatividad.
- 3. Eliminar las autodescalificaciones generales.** La forma como nos tratamos influye en nuestros sentimientos y emociones. Las palabras con las que nos referimos para evaluar nuestras actuaciones afectan a nuestra autoestima. Por ejemplo: *Soy un desastre, no sirvo para nada, nada me sale bien, todo está perdido, soy un don nadie.*

4. Tomar control de las situaciones generadoras de estrés y ansiedad. La vida de cada persona conlleva un mínimo nivel de estrés producido por los cambios y decisiones diarias a las que se enfrenta toda persona. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar temor y ansiedad ante cualquier vicisitud que no podría representar peligro alguno real. Cuando perdemos la confianza en nosotros mismos, nuestro amor propio se ve afectado haciéndonos sentir inútiles e incapaces de sortear las vicisitudes de la existencia.

- El facilitador motivará, finalmente, a los participantes para que escriban una declaración o compromiso personal con su autoestima que estén dispuestos a cumplir. Igualmente, el relato final ayudará a consolidar la actividad:

UN COMPROMISO PERSONAL CON MI AUTOESTIMA

.....

.....

.....

.....

.....

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo le ayudaría su autoestima en su proyecto de vida?
- ¿En qué aspectos su autoestima debería mejorar?
- ¿Cuál es la opinión que ha construido de sí mismo a lo largo de su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

Sidney Smith era una especie de celebridad en la ciudad donde vivía. Un día decidió encargar a un artista local que pintara su retrato. El artista hizo un esbozo previo y se lo presentó a Sidney para su aprobación. Era de un parecido perfecto, pero Sidney se sintió molesto.

«¡Esto no es precisamente lo que yo quería!», dijo. «Ha hecho mi cara demasiado redonda. Tiene que hacerlo de nuevo.»

El pintor hizo otro esbozo, pero Sidney no estaba aún satisfecho.

«Mis espaldas no parecen bastante anchas», dijo. «Hágalo otra vez; pero ahora cambie algo las espaldas.»

El artista hizo otro boceto con el rostro enjuto y las espaldas anchas. Sidney movió la cabeza impaciente. «Aún no está bien», dijo. «Me parece que la forma del mentón está mal y los ojos son demasiado pequeños. Tampoco me gusta la nariz.»

El pintor hizo un boceto tras otro, hasta que por fin Sidney se sintió satisfecho.

«Bueno», dijo. «Finalmente comienzo a gustarme.»

Cuando tuvo el retrato en casa, invitó a todos sus amigos y parientes para que fueran a verlo. Todos se echaron a reír.

«¡Qué artista tan horrible!», dijeron. «No se parece en nada a ti. ¡Cómo ha podido dibujarte de esa manera. No ha captado ninguna de tus cualidades: la bondad de tu rostro, el destello de tu mirada... Eres mucho más atractivo de lo que aparentas en el cuadro.»

Cuando se hubieron ido, Sidney miró el retrato avergonzado y confuso. Lo envolvió en un papel oscuro y se lo devolvió al artista.

«He cambiado de parecer», dijo. «Deseo que haga el retrato de nuevo; pero esta vez hágalo como el boceto original que me mostró. Ese es el que más me gusta.»

Referenciado por Pedro Ribes

Preguntas esclarecedoras

OBJETIVO

Realizar una actividad donde se responda a interrogantes que indiquen cómo puede estar nuestra autoestima.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que la aceptación de sí mismo es una de las decisiones cruciales de toda persona. Llega a tener una dimensión importante semejante al trabajo, al oficio, la profesión o la elección de pareja, entre otras cosas, pues incluso éstas se realizan o funcionan adecuadamente en la medida en que amemos apropiadamente lo que somos. Aquí es necesario discernir que la autoaceptación se da en lo bueno, lo agradable y valioso que siempre existe potencialmente en cada ser humano. Por ello, la autoestima es un asunto interior, es la principal sensación interna para el crecimiento personal y espiritual.
- El facilitador cuenta con un grupo de ocho personas en adelante.
- Entrega a cada asistente el formato anexo.
- Se dejan 15 minutos para la reflexión personal. Cada cual expone su formato, seleccionando cuatro parámetros (de los ocho que contiene la actividad). Cuando se trabaja con grupos pequeños, se socializa todo el formato.
- Sugiera a cada participante verbalizar un compromiso de aceptarse a sí mismo. Por ejemplo: *«En adelante decido estimarme como nunca antes lo había pensado y hecho, porque aceptarme tal cual soy, es aceptar la voluntad de Dios, quien me creó»*.

a. ¿Tengo aceptación adecuada de mí mismo?
b. ¿Cuál es la percepción y valoración de mis talentos?
c. ¿Cómo afronto mis debilidades?
d. ¿He aceptado con paz la vida que me ha tocado hasta el presente?
e. ¿Acepto mi hogar? ¿Acepto mi vida familiar?

f. ¿Acepto mi salud, mi apariencia y condición física?

g. ¿Me amo a mí mismo con mesura?

h. ¿Soy feliz a pesar de las dificultades?

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuáles son las preguntas fundamentales de su vida?
- ¿A cuáles preguntas de la vida usted ha encontrado respuestas?
- ¿Qué preguntas de la vida aún le desconciertan o le inquietan?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El hecho de la autoaceptación es la raíz de todas las cosas... debo aceptar la persona que soy... debo aceptar vivir dentro de las limitaciones que se me han impuesto... la claridad y el coraje de esta aceptación es el fundamento de toda la existencia.»

Romano Guardini

«Sentirse bien respecto a usted mismo no es un lujo; es una necesidad imperiosa.»

Connie Palladino

«Si es cierto que la autoestima es el fundamento de nuestro amor hacia los otros y es cierto que no es una actitud innata sino adquirida, entonces debemos enfrentarnos a una importante pregunta: ¿Cómo podemos aprender a aceptarnos, a amarnos a nosotros mismos? En esencia, hay una sola respuesta a esa pregunta: debemos aprender a permitir que nos amen. Con esta afirmación quiero señalar que no es suficiente que nos ofrezcan amor. Es necesario otro paso: debemos aprender a recibir amor. Debemos aprender a aceptar la aceptación.»

Walter Trobisch

Pendiente por hacer en mi vida

OBJETIVO

Valorar la oportunidad del tiempo presente para reencauzar los objetivos y metas dejados u olvidados.

DESARROLLO

- El facilitador comenta al grupo que la perseverancia en todo tipo de proyectos ha desembocado en el éxito de muchas empresas. En un proyecto de vida la situación no es diferente; se requiere esfuerzo, disciplina y trabajo para llegar a las distintas metas que deseamos alcanzar.
- Ahora cada participante trabaja en el siguiente formato:

OBRAS QUE HE REALIZADO	COSAS QUE AÚN NO HE INTENTADO
1.	1.
2.	2.
3.	3.

PAPEL POSITIVO DE LA EXPERIENCIA	POSIBILIDADES DE TRIUNFO AL INTENTARLO
1.	1.
2.	2.
3.	3.

- El trabajo en el formato será así:

Obras que he realizado. Logros que se han alcanzado con habilidades y capacidades propias.

Papel positivo de la experiencia. Cómo la práctica permitió el éxito; cómo se evidenciaron dichas habilidades.

Cosas que aún no he intentado. Prácticas por lograr, proyectos por realizar, desconocimiento de algunas habilidades, deseos frustrados.

Posibilidades de triunfo al intentarlo. ¿Qué pasaría si se probara tal o cual habilidad o actividad?

- Después de 15 minutos, se realizan las participaciones conociéndose las diferentes opciones y experiencias de los participantes.
- Puede motivarse mayormente el debate y el diálogo grupal con la pregunta: *¿Qué es lo mejor que usted ha hecho en su vida en cualquier ámbito o nivel?*

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué es lo que más desea hacer en la vida?
- ¿Qué es lo que más le hace feliz en la vida?
- ¿Qué es lo más importante en su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«En la época de la fiebre del oro, un individuo de nombre Derby descubrió una mina. Se dispuso a trabajarla a pico y pala durante algunos meses. Al cabo del tiempo, se dio cuenta de que no era la forma correcta de trabajar. Protegió la entrada y se dispuso a reunirse con sus familiares en el lejano oeste. Una vez en su hogar, les comunicó su descubrimiento. Les hizo saber que operando la mina con maquinaria adecuada podrían obtener mucho oro. Familiares y amigos se animaron y pusieron en manos de Derby la cantidad necesaria. El trabajo se inició y tal como se había previsto empezaron a obtener oro en grandes cantidades. El júbilo de Derby era enorme. Empezó a pagar el terreno y la maquinaria y varias cuentas pendientes que arrastraba en su operación. Cuando Derby se preparaba para recibir el oro de la mina que empezaría a producirle utilidades, habiendo pagado ya todas sus deudas, ésta dejó de producir. Derby se desalentó y días después malbarató la mina y la maquinaria.

El comprador de la mina se mostró incrédulo ante el hecho. Contrató un especialista en minas para obtener una información técnica. El informe técnico indicaba que a un metro de donde había dejado de excavar Derby, se encontraba una segunda veta de metal dorado. Para terminar, conviene informar que el comprador de la mina se hizo rico con la explotación. Derby casi pierde la razón cuando supo del hallazgo de la segunda veta.»

Citado por Víctor Cortés

Conocer a otros

OBJETIVO

Realizar una entrevista entre los participantes de un grupo que les permita conocerse un poco entre sí.

DESARROLLO

- El facilitador explica que existen experiencias, actitudes, gustos y preferencias, anhelos y proyectos que no conocemos de quienes nos rodean. Basta acercarme un poco con interés genuino para saber lo interesante que hay en los demás. En pocos minutos aprendemos de otros estilos de vida, de la esperanza en las personas, siempre y cuando haya acercamiento como medio de convivir.
- Ahora el facilitador forma parejas entre los asistentes del grupo, al azar o teniendo en cuenta personas que no interactúan mucho dentro del mismo.
- Se da a cada asistente el formato anexo de la siguiente página, para que la pareja se entreviste entre sí, respondiendo a los interrogantes.
- Da a cada pareja un tiempo de 15 minutos para realizar el ejercicio con calma.
- Finalmente, las parejas harán la presentación de su compañero al grupo, basada en la entrevista, por supuesto, en las respuestas a las preguntas.

CONOCIÉNDONOS

1. ¿Qué cualidades o valores admiras en otras personas?
2. Dos logros importantes en tu vida son:
3. La opinión que las personas pueden tener de ti es:
4. Una meta fundamental en tu vida es:
5. Un año muy importante en tu vida ha sido (por ejemplo: 1998, porque...):
6. ¿Cómo ves el futuro de la humanidad?
7. ¿Cuál es tu plan favorito para disfrutar?

8. En ti como persona, ¿qué es lo más valioso que existe?
9. Talentos, capacidades, aptitudes o dones que tienes son:
10. Consideras que tu vida pasa en estos momentos por:
11. ¿Cómo te gustaría que te llamaran de cariño y aprecio?
12. ¿Cuál es tu opinión acerca de Dios?
13. ¿Para ti qué es convivir?

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera muy importante conocer sinceramente a otras personas?
- ¿Considera que tiene buenas relaciones con los demás?
- ¿Cuál es su mejor amigo y por qué? ¿Con qué tipo de personas se lleva bien?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Hay dos posturas terminantes frente a la vida. Las dos revisten pronto caracteres de absolutas y decisivas: la postura que convierte al *yo* en el centro de aspiraciones, dolores e inquietudes, y la postura que tiende a proyectar el *yo* hacia los otros y las demás cosas.

La primera es ya germen en nuestro feroz individualismo egoísta y tiene como corte y fomento las pasiones incontroladas.

La otra es vivificante; pero hay que construirla y conquistarla. Hay que colocar en primer término de todo afán el *vosotros* y el *nosotros*, pluralizando la actividad humana por una hermosa solidaridad fecunda e inalcanzable.

El individualismo parecerá más ganancioso. Desde luego, más cómodo. A la larga, tedioso y seco como un barro cocido.

Dispóngase el alma a amar la generosidad abierta de los valles que reciben todo y todo lo dan».

A. Ortega Gaisán

Una buena autoimagen para mí

OBJETIVO

Realizar una actividad donde los asistentes reconozcan el valor y la importancia de una autoimagen centrada en la realidad de lo que somos y tenemos.

DESARROLLO

- El facilitador explica que saber cómo nos sentimos con respecto a nuestro cuerpo y apariencia personal constituye lo que llamamos autoimagen. Por eso es importante la aceptación de todo nuestro cuerpo, valorando que somos seres únicos diseñados por Dios de manera exclusiva. Aunque existen personas con limitaciones y problemas físicos, ellas también pueden aprender a amar lo que son para así poder llevar una vida más satisfactoria.
- El facilitador cuenta con un grupo de 10 personas en adelante.
- Da a cada asistente una copia del formato anexo. Para ser diligenciado en 7-8 minutos.
- Luego, se efectúa la exposición de los participantes.
- Tenga en cuenta las diferencias individuales en las participaciones, y motive a la sinceridad consigo mismo y la aceptación personal al respecto.

Marque o seleccione las partes de su cuerpo o atributos que le gustan mucho y le hacen sentirse bien; encierre en un círculo las partes que le desagradan o que cambiaría si tuviese la oportunidad.

Dentadura	Color de los ojos	Pies	Delgadez	Glúteos
Color de piel	Color del cabello	Manos	Gordura-obesidad	Voz
Ojos	Cabeza	Frente	Cejas	Busto
Orejas	Nariz	Piernas	Mentón	Espalda
Cabello	Boca	Brazos	Cintura	Cuello
Rodillas	Pómulos	Hombros	Cicatrices	Quemaduras
Personalidad	Pestañas	Buen gusto	Pestañas	Estatura

Escriba cómo se sentiría perfecto-a físicamente (¿cómo sería?)

.....

Mencione varios productos (marcas) que usa y le hacen sentirse bien (champú, jabón, cremas, vestuario, lugares, etc.)

.....

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Es muy importante para usted su imagen personal? ¿Qué hace para cuidarla?
- ¿Qué soluciones ofrece a aspectos de su cuerpo que por el momento no pueden modificarse?
- ¿Cuánto cuida usted de sí mismo a nivel integral?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Muchas personas mantienen una guerra interior consigo mismas cuando no logran o aceptan partes de su cuerpo y apariencia física que no se pueden modificar o que, dado el caso, no recibieron los cambios deseados.

La autoimagen es la apariencia que mostramos y evidenciamos a otros cada día. El paso fundamental para una autoimagen apropiada y estable es el perdón que nos damos a nosotros mismos aun ante el destino físico que nos ha tocado. Podemos sacar un provecho sano de nuestra apariencia agradable para llevarnos bien con quienes nos rodean. La obsesión-compulsión por la belleza física y la apariencia perfecta, llegan muchas veces a ser más carga para la persona que satisfacción y plenitud personal. La vanidad y el orgullo no son autoimagen. Sin embargo, algunos tienden a confundir esto. La sencillez de ciertas personas les brinda una apariencia bella y agradable que no se encuentra en quienes exageran para llamar la atención.»

Viktor Candro

«Entender que no somos perfectos y que no controlamos absolutamente el mundo o a los demás no debe confundirse con una actitud pasiva o falta de motivación. Es muy importante luchar intensamente por lo que deseamos, pero observando y adaptándonos a los cambios que se presenten y no quejarnos ni esperar rígidamente que todo ocurra justo como lo esperamos. Si tomas la realidad tal cual es y escuchas a los demás, las posibilidades de éxito serán mayores.»

Eduardo A. Kubli

Cumpla su rol o roles eficientemente

OBJETIVO

Reconocer la necesidad de asumir roles adecuados en distintos contextos como contribución para una mejor convivencia y beneficio a la sociedad.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que para nosotros es muy fácil exigir a quienes nos rodean cómo deben comportarse. Ello, sin embargo, no nos exime de las responsabilidades que tenemos al conducirnos en los papeles que desempeñamos donde vivimos, estudiamos, trabajamos, aun donde nos recreamos. La convivencia y las relaciones interpersonales mejoran cuando cada uno hace lo que tiene que hacer, es decir, oscila entre los deberes y derechos que le corresponden en cualquier lugar.
- Ahora el facilitador expone que un *rol* es el papel, carácter o representación que hacemos en la vida; sea en la familia (como padre, hijo, por ejemplo), en el trabajo, en el estudio. Cada rol presupone comportamientos adecuados y deseables para que sea positivo y beneficioso. Muchas veces lo que los demás esperarían de nosotros no es lo mejor y eso mancha el rol que la vida ha asignado a cada cual. Por ejemplo: un hijo desobediente, rebelde, en contraposición a un hijo responsable y obediente.
- De manera que los participantes del grupo evaluarán cómo es su *rol* y *desempeño* en los contextos en los que interactúan o conviven. Y además, cómo podrían *mejorar* para una convivencia y armonía más agradables. Diez minutos sirven para la reflexión y luego se efectúan las exposiciones de los asistentes, los cuales pueden seleccionar tres parámetros para explicar al grupo.
- Cada asistente debe precisar en qué roles aplica como tal o si debe agregar algún otro rol.

ROL-CONTEXTO	DESEMPEÑO PERSONAL	PARA MEJORAR
FAMILIA: Padre, madre, hijo-a, hermano-a		

ESTUDIANTE		
EMPLEADO		
JEFE		
LÍDER		
AMIGO		
MIEMBRO		

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Conoce personas que desempeñan bien sus roles en la vida? Comente su respuesta.
- ¿Cómo se percibe como profesional? ¿Cómo se percibe como empleado o funcionario?
- ¿Cómo se percibe como amigo?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

LA MARIPOSA PERDIDA

Dijo una mujer: «Dios, habla conmigo». Y entonces una alondra del campo cantó, pero la mujer no la escuchó. La mujer exclamó: «¡Dios, háblame!». Y un trueno resonó por todo el cielo, pero la mujer no lo escuchó.

La mujer miró a su alrededor y dijo: «¡Dios, déjame mirarte!». Y una estrella se iluminó, radiante, pero la mujer no se dio cuenta. Y la mujer gritó de nuevo: «Dios, muéstrame un milagro».

Y una vida nació de un huevo, pero la mujer no lo notó. Llorando desesperadamente, dijo: «Tócame, Dios, para saber que estás conmigo».

Dios se inclinó y tocó a la mujer. Pero ella se sacudió la mariposa.

Referenciado por Jaime L. Gutiérrez
y Marta Inés Bernal T.

Meditando sobre el éxito

OBJETIVO

Reflexionar constructiva y positivamente sobre el concepto de éxito con los participantes del grupo.

DESARROLLO

- El facilitador comenta que la sociedad mediante la cultura ha perfilado conceptualizaciones importantes en todas las temáticas y los tópicos de la vida. El *éxito* es una de las palabras debatidas y polemizadas en el transcurso del tiempo. Permite deducir que existen unos parámetros para calificar si alguien o algo ha llegado a un punto muy favorable de victoria o logro; desarrollo, autorrealización, autosuperación, triunfo, fama..., engloban en su interior al éxito como un resultado más que necesario. No se discute ya que el hombre ha nacido para triunfar y desarrollar un proyecto de vida y que a cada cual le corresponde realizarlo con responsabilidad. Cuando nos cuestionamos el punto o nivel en que nos encontramos con respecto a eso que llamamos éxito, nos enfrentamos a una de las preguntas existenciales más importantes, por cuanto la frustración, el desánimo, el pesimismo, el estrés... son obstáculos que en la vida personal todos los días aparecen para desestabilizar al hombre. Sin embargo, es bueno tener en cuenta que el éxito «es una cuestión de grado con respecto a toda una gama de realidades y posibilidades, mas no una totalidad palpable como muchos la plantean».
- Ahora el facilitador entrega una copia del listado anexo a cada asistente. Las citas son tomadas de un libro interesante de Francois Garagnon. La idea es que cada participante seleccione aquella que más interpreta el concepto del éxito y prepare una reflexión para compartirla con el grupo. Si encuentra un ejemplo breve de la realidad, esto enriquecerá la actividad.
- Conceda 12 minutos para la selección y reflexión personal; luego se realizan las participaciones.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿En qué nivel consideran los participantes que se encuentran con respecto a su éxito personal?
- ¿En qué áreas lo han logrado?
- ¿Qué pasos importantes han dado para acercarse a sus metas?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«No te dejes vencer por ninguna circunstancia. La derrota depende de nosotros, a la par que el triunfo. Sin embargo, la peor derrota es la de quien se desanima. Perder, no siempre es derrota. Pero el desaliento arruina completamente la vida. No te desanimes nunca. Sigue adelante con valentía, porque el triunfo les sonríe únicamente a los que no se paran a mitad de camino.»

Carlos T. Pastorino

El éxito no está al final del camino. Está en tu misma forma de actuar
En la calle del éxito está por todas partes esta señal: Prohibido aparcar
El éxito puede ser sencillamente esto: el encuentro entre el azar y una pasión
Alégrate del éxito de tus semejantes como de una promesa cumplida
Tendríamos menos obstáculos que franquear si tuviéramos menos fronteras psicológicas. No es tanto la vida, sino nuestra forma de verla, la que condiciona nuestra predisposición al éxito o al fracaso
Algunos hombres alcanzan el éxito porque tienen la íntima convicción de que no puede ser de otro modo. El éxito les llena totalmente. No hay el más mínimo intersticio por el cual pueda infiltrarse el fracaso. Esta orgullosa certeza se parece a la autosugestión. En todo caso, todo sucede como si el fracaso no pudiera hacer mella en ellos, como si estuvieran inmunizados contra todo germen negativo
El hombre que triunfa es a menudo aquel que no ha dejado escapar las ocasiones. Y eso también se llama talento
Sólo aquel que sabe actuar en el relámpago del instante es capaz —nunca mejor dicho— de un triunfo fulminante
Un ganador es aquel que se aferra al mejor resultado sabiendo prever la hipótesis de lo peor
El éxito está cruzando la calle. Pero la circulación de los acontecimientos es tan densa,

que probablemente necesitarás toda una vida para hacerlo. Quizá también, por despecho, terminarás quedándote en la misma acera
El triunfo se escribe también con tres T: Talento, Trabajo y Tiempo
Más vale tener orgullo del éxito que la vergüenza del fracaso
El éxito es el resultado de una decisión oportuna
El éxito no está al alcance de aquel que sabe más, sino de aquel que cree más en él
Contar con nuestra buena voluntad para triunfar: ¡Tanto como querer subir al cielo con una escalera!
El hombre que ha triunfado verdaderamente es aquel que ha sabido encontrar el punto justo de armonía entre saber y acción
No te dejes dominar por tus fracasos. Podría bien ser que fuera de ellos de donde sacarás tus recursos para triunfar
El éxito no es un salto sino un proceso
Algunas veces nos falta una cosa para triunfar: el sentimiento de que vamos a triunfar
Es conveniente partir como ganador o no partir en absoluto
El vértigo es el miedo al vacío. ¿De dónde viene entonces que el éxito produce vértigo?
Si no has conocido desde tus principios más que el éxito fácil, dite a ti mismo que corres el riesgo de conocer igualmente el fracaso fácil
En todas partes y siempre, acuérdate de preguntarte: ¿Qué es lo que quiero, aquí y ahora?
La victoria es una conquista a la que le gustan, no los perdidamente enamorados sujetos a emociones, sino los pretendientes valerosos que desprecian todas las resistencias para conseguirla
Conténtate con tu suerte, pero no contigo mismo. Es la mejor manera de estar alegre mientras progresas
Las nociones de éxito y mérito tienen de ambiguo el hecho de que los criterios que las fundamentan son altamente aleatorios: ¿Se debe juzgar a un individuo por lo que ha hecho o por el espíritu que ha demostrado al hacerlo? Y si la intención más loable llega a resultados vanos: ¿Cómo se debe juzgar a su autor?

Asumiendo nuestra dignidad

OBJETIVO

Fundamentar el concepto y vivencia de la dignidad como un componente primordial de la autoestima y el carácter.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que la dignidad de cada persona es algo que ésta lleva en sí por el hecho de ser única e irrepetible. La dignidad nos puede brindar la sensación de que valemos por ser creación especial de Dios. También podemos percibir que los demás son valiosos y merecen que se respeten sus derechos como a nosotros nos gustaría que se nos hicieran valer. La dignidad es el sello o la garantía de ser creado para un propósito específico en la vida.
- Puede iniciar la actividad recogiendo una lluvia de ideas con base a la pregunta: *¿Qué significa sentirse digno?*
- Ahora, dé una copia del siguiente formato anexo a cada asistente, concediendo 10 minutos para su reflexión; luego se realizan las participaciones.

Marque las palabras que considere que mantienen relación con la dignidad:

Integridad	Afecto	Merecimiento	Privilegio
Honor	Derecho	Justicia	Aprecio
Autoestima	Regalo	Bondad	Ternura
Valor	Rectitud	Honra	Amor
Trabajo	Deber	Autonomía	Éxito

Observe los siguientes dibujos y escriba brevemente en qué radica la dignidad (valor) de estas personas:



PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿En qué momentos o circunstancias ha sentido su dignidad afectada o amenazada?
- ¿Cómo ejerce usted su dignidad? Explíquese.
- ¿Qué opinión le merecen las personas que dañan y destruyen su cuerpo de diversas formas? ¿Qué pasa con su dignidad?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Autodignidad quiere decir seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es mi derecho natural».

Nathaniel Branden

«Nacemos con dignidad. Es una realidad inherente al existir. La dignidad es un derecho inalienable. Sin embargo, la manera de vivir particular de las personas puede presentar acciones que renuncian a tal derecho. La dignidad indica, en realidad, que todos los seres humanos somos iguales. Las diferencias pueden estar dadas por la calidad y el estilo de vida que las personas eligen. Nuestra difícil realidad social constituye una motivación para retomar la dignidad del hombre en el mundo. Los grados de dignidad son privilegios que los hombres crean por motivos sociales y culturales, pues todas las personas en esencia son igualmente merecedoras... dignas».

Viktor Candro

Más tiempo para sí mismo

OBJETIVO

Valorar la oportunidad de tener y dedicar tiempo para sí mismo como un espacio vital para el cambio y el crecimiento personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica que en este momento presente nos encontramos viviendo lo que nos corresponde vivir (en este caso, estar allí en el taller). Hace, entonces, una pregunta, que inicialmente todos los asistentes deben responder: ***Si pudieras estar en otro lugar ahora, ¿dónde estarías y qué harías?***
- Ahora es el momento de motivar y preguntar a los participantes que reflexionen en la posibilidad de sacar tiempo para sí mismos. Por ejemplo: una persona puede irse varios días sola a un entrenamiento, reflexión, meditación o práctica específica en algo que desea mejorar, perfeccionar o cambiar; otra persona puede dedicar una semana, un mes, para preparar algo que debe presentar, enseñar próximamente.
- Se conceden 3 minutos para la reflexión personal y se realizan las participaciones. Comente que es necesario tener momentos de ***soledad constructiva*** (cuando nos dedicamos tiempo a nosotros mismos para trascendernos, mejorarnos o superarnos a todo nivel).
- Estas preguntas pueden ayudar en el proceso:
 - *¿Cuánto hace que no saca tiempo para sí mismo?*
 - *¿Cada cuánto se da un gusto personal no muy usual (por ejemplo... comer algo muy especial)?*
 - *¿Qué opinión le merece la expresión «soledad constructiva»?*
 - *¿En qué momentos considera que logra tomar sus mejores decisiones?*
 - *¿Se considera una persona solitaria o sociable?*
 - *¿Ha tenido momentos de soledad? ¿Qué sentimientos le acompañaron entonces?*
- Finalmente, cada participante programará una jornada para sí mismo de forma que

pueda edificarse como persona. El siguiente esquema sirve para ello:

TIEMPO PARA SÍ MISMO

¿Cuánto tiempo me invertiré?	
¿Cuándo lo puedo o podría hacer?	
¿Cuál es el objetivo de darme tiempo?	
¿Qué resultados positivos podrían derivar de estar a solas conmigo mismo?	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué importancia le da usted a la meditación y la reflexión?
- ¿Qué opinión le merece la vida espiritual, el crecimiento espiritual en una persona?
- ¿Encuentra relaciones entre la «soledad constructiva» y el cambio personal?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«... la vida nos desafía con el hecho de que todo puede hacerse mejor.»

«... es mejor no abandonar el esfuerzo a la hora en que estás a punto de desistir.»

Tomado de: *Vive, Aprende y Compártelo*

Mejorar nuestra comunicación y diálogo

OBJETIVO

Valorar el estilo comunicativo que puede tenerse al interactuar con las demás personas y mejorar al respecto.

DESARROLLO

- El facilitador explica a los asistentes que la comunicación es importante dentro de las relaciones interpersonales. Ser mejores cada día a la hora de dialogar, aprendiendo a escuchar con iniciativa a quienes nos rodean es un buen factor en pro de una mejor convivencia. Las personas que escuchan con sano interés no viven preocupadas por imponer sus razones a toda costa. Se transmiten e intercambian mensajes, pero el éxito está en la forma, las actitudes, los contenidos de dichos mensajes. ¿Son pasivos, agresivos o asertivos?
- Agrega además que se han clasificado, básicamente, tres estilos comunicativos: la comunicación *pasiva*, *asertiva* y *agresiva*. En la **comunicación pasiva** las personas son poco participativas y parecen otorgar toda la razón a sus interlocutores, asumiendo una actitud sumisa; el mismo tono de voz puede ser muy bajo y débil. En la **comunicación agresiva** se trata de imponer las razones y criterios en lo que se dice a los demás, buscando un control absoluto de lo que se quiere lograr; el tono es más rápido y fuerte, incluso algunos llegan a ser groseros e hirientes (imponentes, manipuladores, intimidantes) al comunicarse. Por otra parte, el **estilo asertivo** expone sus razones, respetando los derechos y opiniones de los demás, opinando lo que se desea sin ningún temor, porque es un derecho que las personas tienen: expresar lo que piensan y sienten. Se usa un tono adecuado y amable en la voz. Para mayor claridad expositiva, se agrega un anexo interesante para entender los rasgos diferenciales de cada tipo de comunicación.
- Ahora cada participante reflexiona acerca de cómo es su manera de comunicarse y dialogar y cómo esto influye en una convivencia sana o constituye una interferencia por corregir. Debe situarse en uno de los estilos de comunicación o puede oscilar entre dos de ellos.
- Dé a cada participante una copia que sirve para la autoevaluación. Pasados 10 minutos, se realiza la puesta en común de los asistentes:

¿CÓMO ES MI ESTILO COMUNICATIVO?

PASIVO, PORQUE:

.....

INFLUENCIA EN MI CONVIVENCIA CON OTROS:

.....

AGRESIVO, PORQUE:

.....

INFLUENCIA EN MI CONVIVENCIA CON OTROS:

.....

ASERTIVO, PORQUE:

.....

INFLUENCIA EN MI CONVIVENCIA CON OTROS:

.....

- El anexo final sirve para ampliar más el tema en cuestión, con el fin de que el facilitador enseñe los estilos comunicativos con mayor amplitud.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona que facilita la comunicación con otros?
- ¿Expresa usted sus ideas y opiniones sin ningún temor?
- ¿Es usted por lo general sincero-a al dialogar con otras personas?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El intercambio personal no es un hecho pasivo, sino que es fruto de un camino, de una serie de comunicaciones, de actividades. No se crea gratuitamente o por casualidad. La buena comunicación es acción. Es una elección. Es decidir ser el primero en jugar... la buena comunicación no es egoísta, sino que tiene en cuenta al otro. Ayuda a que cada uno se sienta comprendido, aceptado, importante, útil... para ser constructiva la comunicación... no debe acusar, no debe exigir, no debe agredir, no debe dominar, no debe llevar rencor, no debe ser pedante, repetitiva... debe ser abierta, disponible, lista para cambiar de opinión, debe convertirse en medio y lugar para comprender mejor el universo del otro, tan diferente y tan lejano del nuestro... por tanto, la comunicación tiene que ser siempre nueva, auténtica, nunca repetitiva o redundante... debe asumir las propias responsabilidades a quien ofrece, soluciones y también a quien, en cambio, no las ofrece, sino que las sufre pasivamente; pero también estar dispuesto a la crítica... nunca debe lanzar acusaciones contra el otro, no debe estar a la defensiva, sino arriesgar y aparecer como verdaderamente se es, sujeto a ser criticado, castigado, ultrajado... no debe conducir nunca a venganzas ni castigos, pero debe dar seguridad, llevar a la aceptación recíproca y al cambio, a la transformación, en un camino de recíproco crecimiento espiritual y psicológico... nunca debe ser desleal, falsa, sino valiente; siempre activa, capaz de permitir un mayor conocimiento personal...»

Valerio Albisetti

«La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor... la lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu... el hombre se alegra con la respuesta de su boca; y la palabra a su tiempo ¡cuán buena es!»

Proverbios

ESTILO COMUNICATIVO PARÁMETROS	AGRESIVO	PASIVO	ASERTIVO
Señal no-verbal — Expresión facial — Contacto visual — Postura — Tono de voz	Señal con el índice. Golpear muebles, empujar. Ceño fruncido, labios apretados. Fijo e intimidante. Mirada centelleante. Rígida. Puños cerrados. Alto, altanero, acusador, autoritario.	Taparse la boca con la mano al hablar. Retorcer las manos. Aburrimiento, carente de expresión. Evasivo, mirada «perdida». Floja o tensa, posición defensiva o encorvada. Bajo, débil, sumiso, dudoso, voz entrecortada.	Erguido. Movimientos sueltos. Atenta, interesada. Directo, mirada cálida. Relajada. Posición de apertura. Moderado, firme de acuerdo con la situación.
Comportamiento	Poner a los demás por debajo. Actitud hostil, de saberlo todo, de dominio. Etiqueta negativamente a las personas.	Se humilla ante las demandas ajenas. Actitud temerosa. Se queja en vez de actuar. Fácilmente se ofende por lo que otros dicen o hacen.	Elige alternativas. Realista en las expectativas.

Lenguaje	«Deberías» «Tienes que» Abuso verbal, palabras obscenas.	«Si solamente» «Esto puede ser tonto, pero» «Discúlpeme por...».	«Yo propongo que...» «¿Cuáles son tus alternativas?» «Siento...» «Deseo...» Quién, dónde, cuándo, cómo.
Creencias mensajes	«Yo nunca me equivoco» «Yo tengo derecho, tu no» «Aquí mando yo» «Las personas deben hacer lo que yo pido sin cuestionar».	«No estés en desacuerdo» «Los demás tienen derecho, yo no». «Expresar los sentimientos no es bueno» «Tú eres más importante que yo».	Todos somos valiosos y todos tenemos derechos. Está bien aprender de los errores. Puedo expresar libremente mis sentimientos.
Sentimientos	Hostilidad, impaciencia, irritación, frustración, resentimiento.	Resentimiento, culpa, se siente manipulado, controlado, deprimido, temeroso.	Bienestar, equilibrado, entusiasmo, optimismo, tolerancia.
Características	Toma ventaja de los demás. Rígido en opiniones. Arbitrario. Moralista. Demandante y arrogante. Decide y actúa por los demás. No tolera los desacuerdos.	Sumiso y dudoso. Cree en los demás, pero no en sí mismo. No expresa sus deseos y sentimientos. Deja que otros tomen decisiones por él. Se siente insuficiente.	Firme. Decidido. Abierto. Flexible. Entusiasta. Afectuoso y cálido. Se acepta y se respeta a sí mismo y a los demás. Sabe quién es y qué quiere.

Efectos en sí mismo y en los demás	En sí mismo: desgaste de energía; ganarse enemigos; siente culpa después de actuar agresivamente. En los demás: sabotaje, mentiras, temor, resentimiento, pérdida de credibilidad.	En sí mismo: estrés, migraña, ansiedad, úlceras; disgusto consigo mismo por pasividad; insatisfecho en sus relaciones. En los demás: compasión, irrespeto, incertidumbre por posiciones ambiguas.	En sí mismo: autoestima sólida. Energía permanente; mayor confianza en sí mismo. En los demás: autoconfianza, credibilidad, respeto y respaldo, compromiso, seguridad.
---	--	---	--

Tomado de: *El desarrollo de la personalidad emprendedora: una opción de vida*. Jacqueline Toro y colaboradores. EAN, Bogotá, 1998, pp. 101, 102.

Algunos enemigos de las relaciones interpersonales

OBJETIVO

Reconocer y contrarrestar algunos obstáculos para las relaciones interpersonales.

DESARROLLO

- El facilitador comenta que existen factores u obstáculos para tener relaciones interpersonales adecuadas. Muchos de ellos requieren del cambio personal, aunque son numerosas las personas que obvian dichos procesos de cambio y se convierten en un obstáculo para los demás en las relaciones interpersonales.
- La siguiente tabla explica dichos obstáculos, antes de realizar la dinámica como tal:

El egocentrismo	Cuando las personas se preocupan por sus propios intereses y se tornan insensibles al bienestar y a los derechos de otros
La falsedad	Cuando las personas entablan relaciones por obtener beneficios de otros, cuando no son sinceras y manipulan las relaciones; se miente con facilidad
Excesivo conformismo	Seguir a otros, aun sacrificando la propia integridad personal; dejarse intimidar por otros o abusar creyéndose más importante que otros... se anula el propio ser en aras de otros
Rebeldía	Cuando las personas se rebelan contra otros, contra la autoridad, y se convierten en opositores y antagonistas... se llega al desprecio de las normas, instituciones, incluso la misma sociedad
Excesiva dependencia	Cuando las personas viven supeditadas a los demás, tanto material como emocionalmente; pueden perder el respeto por sí mismas o por lo demás
Hostilidad	Cuando las personas tienden a ser un poco agresivas, antagónicas, especialmente frente a situaciones de autoridad;

Sentimientos de inferioridad	Cuando las personas tienen una deficiente confianza en sí mismas; de esta forma son muy sensibles cuando se sienten «amenazadas» o hacen esfuerzos exagerados por demostrar su competencia... pueden derivar en el alarde, la crítica excesiva hacia los demás
Aislamiento emocional	Cuando las personas no se comprometen en relaciones diversas o de amistad por temor a salir heridas, defraudadas...

- Ahora, el facilitador solicita a los asistentes que piensen en los ocho obstáculos explicados y en un ejemplo que conozcan de la vida cotidiana o que hayan vivido donde se evidencie tal obstáculo-dificultad.
- En otro nivel de la actividad, dé copia del esquema al participante para que reflexione por sí mismo: *¿Cómo le afectan algunos de dichos obstáculos? ¿Cómo los controla o supera?*

Así:

El egocentrismo	
La falsedad	
Excesivo conformismo	
Rebeldía	
Excesiva dependencia	
Hostilidad	
Sentimientos de inferioridad	
Aislamiento emocional	

- Conceda 15 minutos para la reflexión personal. Luego permita la participación grupal para mayor enriquecimiento y formación.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Facilita usted las relaciones interpersonales?
- ¿Tiene generalmente conflictos constantes con los demás?
- ¿Ha perdido amistades por algunos de los obstáculos vistos en el taller?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

LA CARRETA VACÍA

Caminaba con mi padre cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

—Además del canto de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?

Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí:

—Estoy escuchando el ruido de una carreta.

—Eso es —dijo mi padre—. Es una carreta vacía.

Pregunté a mi padre:

—¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la vemos?

Entonces mi padre respondió:

—Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía, por el ruido. Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace.

Me convertí en adulto, y ahora, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna o violenta, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y menospreciando a los demás, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: «Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace».

Autor desconocido

El valor de la experiencia

OBJETIVO

Valorar las diversas enseñanzas que la experiencia en todo proceso o vivencia permite en la vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que las actividades con figura humana son muy agradables, creativas y enriquecedoras. Permiten enfocar diversas temáticas de la persona, dependiendo del énfasis que se quiera dar. Las preguntas surgen para que cada asistente reflexione, exponga y comparta ante los demás situaciones, circunstancias, vivencias comunes a todos los seres humanos. La misma experiencia ha sido vivida por innumerables personas. Por eso, el grupo se encuentra allí para interactuar, rompiendo la rutina y la monotonía de las clases magistrales. La construcción grupal da paso a un contexto más cálido y unido.
- Ahora el facilitador ofrece a cada participante dos pliegos de papel de periódico, cinta adhesiva y un marcador oscuro para trabajar.
- Lee al auditorio las siguientes sentencias que apelan a la experiencia como un tema importante en la vida:

«Las experiencias que más te enseñan son las de todos los días» (Friedrich Nietzsche)

«Un hombre con experiencia sabe más que un adivino» (Fedro)

«Experiencia es el nombre que todos dan a sus errores» (Oscar Wilde)

«Se llama experiencia a una cadena de errores» (Enrique Jardiel Poncela)

«La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede» (Aldous Huxley)

«La experiencia es el maestro de los necios» (Tito Livio)

«La experiencia es una llama que no alumbra sino quemando» (Benito Pérez Galdós)

«La teoría es el capitán y la práctica, el soldado» (Leonardo da Vinci)

«los años nos enseñan muchas cosas que los días no saben nunca» (Ralph W. Emerson)

«Entre hombre y hombre no hay gran diferencia. La superioridad consiste en aprovechar las lecciones de la experiencia» (Tucídides)

- Ahora, cada participante, con la ayuda de otro compañero, dibujará el contorno de su cuerpo en los pliegos de papel. Uno se acomoda sobre el papel y el otro compañero dibuja. Luego cambian.
- Las preguntas (que pueden ser contestadas en algunas partes del cuerpo-dibujo) para contestar son:



- Una vez resueltos los planteamientos, se efectúa la socialización grupal. Cada participante puede hacer la exposición de sus experiencias, en un lapso de 2 minutos.
- Es fundamental que el capacitador también participe en la actividad para mayor apertura del grupo.
- Llegue a un consenso grupal sobre qué es lo más importante de las experiencias vividas a todo nivel.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona que aprende de la experiencia?
- ¿Cuál es su actitud y cómo actúa cuando las cosas no marchan o salen como desea?
- ¿Cuáles son las experiencias que más le agradan en la vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL CONSEJO INFALIBLE

Tenía aquel viejecito fama de buen consejero y en secreto le consultaban sobre sus dificultades hombres y mujeres de toda condición.

El viejecito aparentaba escuchar las dudas y aspiraciones del consultante y permanecía un momento como abstraído en la meditación. Luego, sintetizaba su parecer en estas pocas palabras:

—¡Simplifica, hijo, simplifica!

El consejo, siempre el mismo, maravillaba por su eficacia.

Y ninguno sabía que el propio viejecito, mucho más sordo de lo que se suponía, simplificaba igualmente su tarea, pues opinaba y acertaba sin escuchar una palabra de la disertación del consultante.

Constancio Vigil

Defectos de carácter

OBJETIVO

Reflexionar sobre los propios defectos de carácter y tomar decisiones frente a su control y cambio.

DESARROLLO

- El facilitador puede preguntar a los asistentes: ¿Qué es un defecto? (en lo que a la personalidad y carácter se refiere). Puede hacer una lluvia de ideas.
- Ahora ilustra de esta manera al grupo: *«Cuando se compra una fruta sin ningún daño, ésta se disfruta mejor al consumirse, incluso en su apariencia. En realidad se podría decir que no haría daño a su consumidor. Por el contrario, cuando está dañada (podrida) en alguna de sus partes, ésta presenta un mal sabor allí, un aspecto desagradable y constituye un riesgo para la salud. Así son los defectos de nuestro carácter, los cuales nos brindan una imagen desagradable, nos dañan como personas y hacen que lastimemos a otros o seamos obstáculo para su crecimiento personal».*
- El siguiente cuadro comprensivo ayuda a entender las ideas en torno de los defectos de carácter (puede hacerse también en una cartelera).

UN DEFECTO DE CARÁCTER ES...	Una forma inapropiada en que actuamos, resaltando áreas de nuestra vida donde <i>no</i> tenemos autocontrol o dominio propio. Es una <i>imperfección</i> de nuestro ser en tanto que somos personas. Por ejemplo: <i>ser perezoso, ser imprudente, ser iracundo, ser impulsivo...</i>
LOS DEFECTOS DE CARÁCTER HACEN QUE...	Nuestra imagen ante los demás pierda credibilidad y confianza como personas Dañamos a quienes nos rodean con nuestras actitudes, impulsos, conflictos, hábitos... inadecuados

	Perdemos el control de nosotros mismos
	Generan respuestas diversas de quienes nos rodean
	Generamos un entorno desagradable para las interacciones personales

- Después de esta fundamentación, cada asistente tendrá una copia del siguiente esquema anexo donde debe seleccionar: *¿Cuáles son sus defectos?* Y luego describir cómo le afectan en su vida en general.
- Se conceden 7 minutos para la reflexión personal. Motive a los asistentes para que sean sinceros. Luego, se efectúan las participaciones.
- Precise que nuestros defectos comienzan a corregirse cuando los *identificamos con claridad, admitimos cómo nos dañan y practicamos nuevas actitudes y hábitos.*

ME CARACTERIZO POR...

Ser muy perezoso	Ser muy tímido	Ser muy desordenado	Ser muy imprudente
Ser muy inconstante	Ser muy temeroso e intranquilo	Ser muy orgulloso	Ser muy negativo
Ser soñador en exceso	Ser descuidado conmigo mismo	Ser criticón	Ser impaciente
			Ser mentiroso
Ser muy afanado	Ser grosero	Ser contestón	Ser envidioso
Ser autosuficiente	Ser despilfarrador	Ser terco-empecinado	Ser muy indisciplinado
Ser rencoroso	Ser voluntarioso	Ser muy ingenuo	Ser muy impuntual
Ser iracundo	Ser agresivo	Ser muy distraído	Ser humillante
Ser muy susceptible	Ser rebelde	Ser discutidor-disputador	Ser quisquilloso-inconforme
Ser amargado	Ser chismoso	Ser burlón	Otros.....
Me han afectado de esta manera...			
Decisión, hábito adecuado para superarlos...			

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Le interesa cambiar y ser mejor persona?
- Con respecto a la anterior pregunta, ¿cómo lo hace o intenta?
- Para usted, ¿en qué consiste el cambio genuino a nivel personal?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL ARPISTA

Cierto músico ambulante que acostumbraba a tocar el arpa por plazas y tabernas se envaneció tanto con los aplausos de la gente menuda, que aspiró a esferas más elevadas para lucir su talento. Y soñando con alcanzar gloria y fortuna, consiguió, después de ímprobos esfuerzos, el permiso para exhibirse en el foro de un gran teatro.

Ocurrió, sin embargo, que cuando se halló delante de un público numeroso e inteligente, parecieron tan discordes y descompasados los sonidos de su instrumento, que el pobre arpista hubo de retirarse de la escena en medio de una espantosa pitada. A la mañana siguiente encontró sobre la puerta de su domicilio un rótulo que decía así: «Se hace música buena para gente ordinaria».

Esopo

La vanidad nos hace creer superiores a lo que en realidad somos.

Un balance general de nuestra autoestima

OBJETIVO

Desarrollar una actividad donde los asistentes evalúen su autoestima, la cual les conduzca a corregir situaciones o formas de actuar inadecuadas en su vida personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica a los asistentes que la autoestima se construye y afirma permanentemente a partir de los acontecimientos e interacciones que vivimos en nuestra vida cotidiana. No obstante, podemos periódicamente examinarnos acerca de cómo nos sentimos en sus diferentes manifestaciones. La toma de conciencia (parte de la renovación mental) permite afianzar nuestro propio aprecio como una herramienta valiosa para seguir adelante con el propósito de nuestra vida.
- Ahora recuerda y enumera a los participantes las manifestaciones de la autoestima:
 - **Autoconcepto:** lo que se piensa de sí mismo, en ideas, pensamientos, convicciones, creencias.
 - **Autoimagen:** percepción corporal propia; como la persona se percibe y cree ser percibida por otros. (Podría decirse que es gustarse o no.)
 - **Autovaloración:** concederse, admitir que se es valioso.
 - **Autoconocimiento:** saber quién se es en una buena proporción.
 - **Autorrespeto:** capacidad de elegir lo digno para la persona o desechar-rechazar lo que destruya el carácter y la vida moral.
 - **Autoconfianza:** sentirse capaz de decidir y conseguir los propios objetivos y metas, basado en los dones y talentos poseídos.
 - **Autoaceptación:** sensación de aceptarse como se es. (Cualidades para mejorar; defectos para trabajar en ellos.)
 - **Autoevaluación:** capacidad de hacer un balance periódico de sí mismo y a partir de ahí tomar decisiones en cuanto a una calidad de vida mejor.
- Ahora se da a cada asistente el formato anexo *Autoevaluándonos* donde él mismo

evaluará entre 1 y 10 (como mínimo y máximo valor), dependiendo de cómo se sienta en cada parámetro, agregando la razón de su valoración y una acción correctiva para mejorar en cada nivel de la autoestima. Este formato es en realidad muy subjetivo; uno no puede realmente decir estoy 10 puntos en aceptación propia, pero puede dar a entender o significar que se encuentra satisfactoriamente consigo mismo en esta área.

- El facilitador puede guiar la escritura del formato en cuanto a tiempo para mejor orientación dando entre 2 y 3 minutos para cada parámetro. Luego cada asistente socializa cómo se encuentra en los diversos niveles.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Piensa que la autoestima es importante en la vida de la persona?
- ¿Ha tenido dificultades con su autoestima en algún momento de su vida?
- ¿Cómo cuida o cultiva su estima?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«No podemos *medir* nuestra vida interior, pero logramos conocer *cómo nos sentimos* y las consecuencias o beneficios de estar de determinada manera. Los diversos ámbitos en los cuales la persona puede cambiar, indican la riqueza interna que poseemos y además los retos a los que nos enfrentamos día a día. La experiencia (vivencia) del amor posibilita la *sanación* de dificultades personales donde la ciencia no logra llegar o no ha desarrollado instrumentos efectivos para el mejoramiento del alma.»

Viktor Candro

«La autoestima es un estado mental. Es la manera como usted se siente y lo que piensa respecto a usted mismo y los demás, y se puede medir por la manera como actúa. La autoestima también se puede definir como su sistema interno de creencias y la manera como experimenta externamente la vida... la autoestima es confianza, valoración y respeto por uno mismo.»

Connie Palladino

AUTOCONCEPTO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									
AUTOEFICACIA									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									
AUTODIGNIDAD									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									
AUTOIMAGEN									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									

AUTOEVALUACIÓN									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									
AUTOCONOCIMIENTO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									
AUTOCONFIANZA									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									
AUTORRESPECTO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZÓN:									
ACCIÓN PARA MEJORAR									
.....									

Aprender a convivir

OBJETIVO

Valorar la importancia de una sana convivencia a todo nivel y en todo lugar.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que las relaciones interpersonales requieren ciertas reglas, esfuerzos, acuerdos y valores para un funcionamiento mínimo adecuado. Además dichas relaciones cuentan con dificultades cada día: desacuerdos, incomprensiones, divisiones, traiciones, rechazos... contaminan la interacción con quienes nos rodean. Se requieren relaciones humanas apropiadas en el trabajo, la familia, el lugar de capacitación y demás instituciones que implican vida social.
- Ahora plantea al grupo la siguiente situación; cada cual debe escoger a una persona con la que interactuar: *«Piense en una persona con la que tenga dificultades de interacción-relación y escriba en qué radica dicha diferencia, incomodidad o dificultad»*.
- El esquema siguiente puede servir a los asistentes:

¿En qué radica el conflicto?:	¿Con qué compararía dicho conflicto? (una representación simbólica del mismo):	Tiempo que ha transcurrido hasta el presente con esta dificultad:
Intentos de arreglo o reconciliación:	Nombre persona:	Oportunidades de arreglar la situación:
¿Cuál es su deseo real frente a la situación?:	¿Qué obstáculos encuentra en la solución de dicho conflicto?:	¿Cómo percibe o imagina la interacción después de un posible arreglo?:

- El esquema de trabajo requiere un poco de esfuerzo en su reflexión, pero permite un análisis más claro del conflicto interpersonal, por lo que se da un tiempo de 10 minutos para su desarrollo.
- Luego se efectúan las participaciones donde cada asistente diga si la persona es *pariente, amigo, compañero de trabajo, acreedor...* y tres parámetros resueltos del esquema de trabajo.

- Explique, entonces, que toda relación interpersonal rota o difícil requiere conciencia y deseo de ser restablecida con disposición abierta y amor. En algunos casos existen personas que se llevan mal con muchos de quienes le rodean. Estas personas cuentan con conflictos emocionales profundos que no han sido aún resueltos.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Ha tenido dificultades graves con otras personas?
- ¿Encuentra alguna relación entre el carácter y los conflictos interpersonales?
- ¿Valora usted la sana convivencia? ¿Cómo contribuye a ella?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«... Si dependemos de otras personas para que nos hagan felices, continuamente nos sentiremos desilusionados.»

«... Las personas me tratan como yo les permito que me traten.»

«... Clasificar por categorías a las personas es destructivo e injusto.»

Tomado de *Vive, Aprende y Compártelo*

Ayer, hoy y mañana

OBJETIVO

Valorar las enseñanzas que nos dan los distintos tiempos de la vida, enfatizando el presente como la mejor oportunidad para reconstruir y afirmar nuestra existencia.

DESARROLLO

- El facilitador explica que la vida en su vivencia del tiempo, se inserta o enmarca en tres aspectos del tiempo: el **ayer**, el **hoy** y el **mañana**. Cada una de estas experiencias del tiempo puede estar respaldada por vivencias agradables-desagradables. Algunas personas *viven su vida en el pasado*; otras *se proyectan automáticamente hacia el futuro* (¿qué pasará, cómo será?); otro grupo de personas trata de *arrancarle al presente sus mejores oportunidades y bendiciones*. De modo que la experiencia ha demostrado que la única realidad palpable para el hombre es su tiempo presente (el hoy), donde puede aprender, crecer, madurar, trabajar...
- La actividad consiste, primeramente, en reflexionar y escribir: **¿Cómo era su vida emocional? ¿Cómo es en la actualidad? ¿Cómo cree que será en el futuro?**
- Igual usted puede enfatizar otro tema bajo este mismo esquema.
- El esquema anexo puede servir.

EMOCIONALMENTE...

AYER (ANTES)	
HOY (PRESENTE)	
FUTURO (DESPUÉS)	

- Dé a los asistentes 7 minutos para la reflexión y después que se efectúen las participaciones personales.
- Finalmente, realice una lluvia de ideas con los asistentes donde puedan exponer *oportunidades que tiene en el presente de ser mejores en su carácter y vida emocional*. Por ejemplo: *ser tolerante con los demás, tratar de ser disciplinado, no ser explosivo...*

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona con estabilidad emocional?
- ¿Cómo trabaja usted en el mejoramiento de su carácter?
- ¿Qué aspectos de su carácter no han sido fáciles de vivir y controlar?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«... La mejor manera de apreciar algo es carecer de ello por un tiempo.»

«... Si deseo que mejoren las circunstancias en mi vida, yo debo mejorar.»

«... Lamentarse por el ayer y el temer el mañana son ladrones gemelos que nos roban el momento.»

«... El grado de confianza de una persona en sí misma determina su éxito en gran parte.»

Tomado de *Vive, Aprende y Compártelo*

El dolor en la vida

OBJETIVO

Comprender que el dolor es inevitable en la vida y constructivo a la hora de madurar a la persona.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que la paz, la tranquilidad y la serenidad pueden asomar en momentos angustiantes, nada agradables de vivir. El dolor puede ser la forma como la persona aprende a valorar la tranquilidad, la calma, las buenas relaciones y momentos con quienes nos rodean. A ningún ser humano le agrada sufrir, pero Dios estableció que el sufrimiento fuera el método para madurar el carácter, adquirir compromisos reales y buenos con la vida y las personas. Se sufre, pero también se disfruta. Es más, la calma llega a traer alivio para el alma angustiada.
- El facilitador prepara las siguientes citas en carteles, las cuales pega en las paredes del auditorio o salón.

El dolor tiene un gran poder educativo; nos hace mejores, más misericordiosos, nos vuelve hacia nosotros mismos y nos persuade de que esta vida no es juego, sino un deber.

César Cantú

El dolor acompaña generalmente a muchas pérdidas y frustraciones; alguien muere, algo falla, aparece la enfermedad. Aprender de esto implica que también el ánimo y la alegría deben surgir en momentos donde todas nuestras fuerzas son puestas a prueba.

Viktor Candro

Quien sabe de dolor, todo lo sabe.

Dante

El hombre está más organizado para el dolor que para el placer.

Brillat-Savarin

Toda ciencia viene del dolor. El dolor busca siempre las causas de las cosas, mientras que el bienestar se inclina a estar quieto y a no volver la mirada atrás. En el dolor, uno se hace cada vez más sensible; es el sufrimiento quien prepara y labra el terreno para el alma y ese dolor que produce el arado al desgarrar el interior prepara todo fruto espiritual.

Stefan Weig

Si realmente no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que te enfrentes a ese sufrimiento.

V. Frankl

Empezar a vivir es empezar a sufrir.

Séneca

El dolor y la enfermedad aportan realismo a un mundo alegremente consumista que con frecuencia vive de ilusiones caducas y pasajeras.

Joan Bestard

El hombre no puede hacerse sin sufrimiento, pues es a la vez el mármol y el escultor.

Alexis Carrel

Ante lo inevitable del dolor, que es condición humana, caben dos posturas. Una, la del rechazo y la desesperación, que le hace a uno mismo sumirse en el absurdo de la propia existencia. La otra, la de la aceptación de una realidad inevitable que no oscurece, sin embargo, la dimensión positiva que la vida ofrece. Más aún, viene a ser el dolor como un aceite para valorar los momentos positivos de la propia existencia y a disfrutar más de ellos.

Bernabé Tierno

- Los asistentes se desplazan por los diferentes lugares del salón donde están los carteles y escogen la cita que más les impacte con respecto a la realidad del dolor en la vida. Cada cual expone al grupo por qué le ha gustado y qué enseñanzas le transmite.
- Conceda 7 minutos para la lectura y reflexión.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Puede pensar en un momento de dolor en su vida y cómo lo superó?
- ¿Qué tipo de personas parecen ser más propensas al sufrimiento que otras?
¿Por qué?
- ¿Cuál será su actitud ante los sufrimientos inevitables que se seguirán presentando en su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL CABALLO EN EL MOLINO

Un ladrón robó un caballo que formaba parte de una cuadrilla y era famoso por sus muchas victorias, vendiéndolo para trabajar en un molino de harina.

Y ocurrió que, al llevarle a beber fuera del molino, vio a sus compañeros que se dirigían al circo para tomar parte en una fiesta y recibir los aplausos del público.

Sin apenas poder contener sus lágrimas, dijo:

—Id dichosos y celebrad sin mí con vuestra carrera este día sagrado. Yo, en este lugar donde me ha traído la mano criminal de un ladrón, seguiré gimiendo sobre mi destino, entregado a mi triste suerte.

Fedro

Suceda lo que quiera, debemos soportarlo con ánimo tranquilo.

Retroalimentación personal constante

OBJETIVO

Realizar exámenes periódicos de sí mismo con respecto al mejoramiento personal continuo.

DESARROLLO

- El facilitador explica que hacer una retroalimentación de sí mismo es importante; significa que uno evalúa tres fases en sí mismo, así:
 - a) Se registra el estado actual del sistema (es decir, de sí mismo, su desempeño real en el presente; es la realidad de lo que uno es o hace hoy).*
 - b) Se compara con un estado deseado (es decir, corresponde al ideal de lo que deseamos o hacemos).*
 - c) Se establece una comparación de los estados anteriores para su corrección.*
- De esta manera se explica que el *feedback* o retroalimentación siempre consta de estos tres pasos, que llevan a la autorregulación del propio individuo sobre lo que hace.
- Ahora bien, presente el siguiente ejemplo a los asistentes de una retroalimentación y luego pida que seleccionen dos o tres procesos de su vida donde apliquen la retroalimentación tendiente a la corrección.
- Ejemplo:

ESTADO ACTUAL DEL SISTEMA	ESTADO IDEAL DEL SISTEMA	COMPARACIÓN
<i>Falta de motivación por el estudio</i>	<i>Estudiar con motivación y aplicación</i>	<i>Determinar que el estudio posibilita oportunidades en la vida y puede hacerse de él un proceso agradable</i>

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal; luego se efectúan las participaciones.

- Precise que el objetivo de la retroalimentación a nivel personal es la corrección u optimización en lo que se hace, se ha planeado o se desea obtener.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Realiza usted evaluaciones periódicas de sus actuaciones, planes o proyectos?
- ¿Qué opinión le merece la expresión de «vivir la vida por vivirla»?
- ¿Considera que la retroalimentación ayuda al cambio personal? Explique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Lo ideal consiste en establecer dos grupos de objetivos en su vida. El primer grupo se compondría de las consecuciones que usted desea alcanzar en su carrera económica o profesional. El segundo incluiría aquellas otras que desea lograr en su vida privada. Estos fines servirían no sólo para dar interés y significado a su vida, sino —y quizá casi tan importante— también para prevenirle de embarcarse en una carrera en la que la pura hiperactividad sustituya el progreso bien dirigido.»

Meyer Friedman y Ray Roseman

Controlando la ira

OBJETIVO

Adquirir conciencia de que la ira generalmente es una emoción malsana que al no controlarse o expresarse mal produce dificultades en la persona.

DESARROLLO

- El facilitador comenta al grupo que la ira es una de las mayores dificultades emocionales y de carácter que tienen las personas. Aunque está catalogada como una emoción negativa (por supuesto, su falta de control ha hecho más estragos que bienes), podemos aprender a expresarla, canalizarla o tomarla como una sensación productiva para mejorar nuestras relaciones con los demás o las mismas situaciones. Algunos autores consideran que detrás de la ira se pueden esconder sentimientos y experiencias de: *temor*, *frustración* o *dolor*, por ejemplo.

TEMOR	«De lo que piensen o digan de mí». «Perder el control de las situaciones, personas, cosas». «Sentirse desprotegido». «Recibir Oposición».
FRUSTRACIÓN	«No lograr lo deseado». «Llevar heridas profundas». «Sentirse impotente ante las circunstancias».
DOLOR	«Una pérdida inesperada». «Sentirse desadaptado ante las situaciones repentinas». «Las vicisitudes y aflicciones de la vida».

- De modo que la ira pareciera ser una posición defensiva en muchas circunstancias. Sin embargo, se ha hablado de una ira justa o positiva cuando enfrenta situaciones de indignidad que requieren intervención o corrección.
- Plantee a los asistentes preguntas para las cuales concede entre 10 y 12 minutos. Luego se efectúan las participaciones:
 - *¿Cuándo fue la última vez que tuvo un enojo muy fuerte y qué lo produjo?*
 - *¿Qué otra reacción hubiese podido asumir al tener control de la situación?*
 - *¿Cómo reacciona bajo el enojo? (Aspectos físicos, verbales, gestuales, actitudinales.)*

- *¿Considera tener dificultades para manejar la ira? ¿Sí; no; por qué?*
- Con la primera pregunta asumimos la conciencia de que la ira en cualquier momento se puede presentar; en la segunda asumimos que siempre existiría una mejor salida para las reacciones iracundas; el tercer interrogante sugiere que algo sucede o se manifiesta en nuestro cuerpo cuando nos airamos; en el cuarto admitimos con sinceridad que tenemos dificultades con esta emoción mal utilizada constantemente.
- Ahora cada asistente escribe cinco eventos que con toda probabilidad le hacen perder la calma, enojándolo. Conceda 5 minutos para la reflexión y luego que se efectúen las participaciones:

REPERTORIO DE COMPORTAMIENTOS, SITUACIONES, RELACIONES QUE ME PRODUCEN IRA...	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

- Luego se sugiere que la ira debe ser *controlada, expresada y canalizada* de la mejor manera posible, antes que *reprimirla*. Las siguientes preguntas (aun cuando existen muchas más) nos pueden generar conciencia al respecto:

¿Me siento temeroso? ¿Me siento frustrado? ¿Siento dolor? ¿Se justifica en momentos específicos una reacción de enojo? ¿Qué consecuencias pueden sobrevenir si pierdo el control? ¿Puedo dejar pasar por alto situaciones que me llevan siempre al enojo? ¿Son muy relevantes los hechos que me hacen enojar?

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué testimonios o experiencias desagradables conoce que se han producido por la ira sin control?
- ¿Cada cuánto considera que se enoja si pudiera hacer un balance al respecto?
- Para usted, ¿cuáles son los comportamiento contrarios a la ira?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

LA SOMBRA DE LA IRA

Este era un hombre muy gruñón que se había quedado solo en la vida debido a su mal humor; las personas lo evitaban y en los lugares donde trabajaba lo rechazaban.

Dándose cuenta de ello, comenzó a aceptar que debía vivir solo.

En cierta ocasión en que deambulaba por la calle, se dio cuenta de que su sombra le seguía o se le adelantaba. Entonces, la emprendió contra ella:

—¿Por qué me sigues? ¡Solo he de andar!

Sin embargo, su sombra le seguía y el hombre se enojaba mucho más.

—¡Ni yo mismo me aguanto! ¿Por qué he de soportarte? —expresó a su sombra.

Como la sombra ignorara sus palabras, el hombre siguió despotricando contra ella. Así mismo, al pasar por un callejón que proyectaba su sombra en la pared y al verla allí dijo:

—¡Verás lo que le pasa a los que...!

Dio un fuerte golpe contra la pared, tratando de agredir a su sombra en el rostro. El impacto fue duro y el hombre se dio cuenta de que su mano estaba sangrando; dolida y herida. Había sido una insensatez, pero estaba muy encolerizado. Cuando retornó a su casa, se dirigió al baño para hacerse algunas curaciones en la mano. Como el espejo quedaba justo debajo de su botiquín, notó que uno de sus ojos se encontraba negro. ¡Comprendió que le había dado a su sombra donde era!

AB

Los obstáculos para el cambio

OBJETIVO

Reconocer algunos eventos que impiden a las personas el cambio personal efectivo.

DESARROLLO

- El facilitador explica que la vida, en cuanto a proyectos personales se refiere, no deja de presentar ciertos obstáculos. Éstos pueden variar y depender de la situación y contexto personal de cada individuo. Pese a ello, los expertos en el tema han precisado que los obstáculos más difíciles están en la propia *mentalidad*; argumentando que somos en realidad lo que creemos ser; no llegaremos y no seremos más de lo que pensamos de nosotros mismos; somos capaces *si* creemos en nosotros mismos y practicamos esas mismas creencias. La manera y el estilo de pensamiento influyen en el éxito o no que las personas se proponen conseguir.
- A continuación, cada asistente debe escoger (marcar en el formato anexo) posibles obstáculos para el cambio personal integral. También debe realizar una reflexión de cómo su manera de pensar *influye* o *concibe* dichos obstáculos. Después de unos 7 minutos, se efectúan las participaciones.

IDENTIFICANDO OBSTÁCULOS PARA EL CAMBIO

Pensamiento negativo	Inconstancia	Impaciencia
Exageración de las vivencias y circunstancias	Hábitos de vida insanos	Empecinamiento, terquedad, resistencia
Tendencia a ser conflictivo	Personas que afectan el propio bienestar	Conformismo
Desesperanza	Temor al fracaso	Falta de fe
No aceptación de ayuda	Falta de metas	Desánimo, desaliento
Rutina y monotonía	Prejuicios y esquemas mentales inadecuados	Autocrítica e intolerancia
Facilismo	Asumir los propios defectos como algo normal	Mentalidad obsesiva
Orgullo	Egoísmo	Preocupaciones excesivas
Otros:		
OBSTÁCULO ESCOGIDO	MI MENTE PIENSA	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué obstáculos ha percibido en su vida para lograr cambios significativos?
- ¿Qué aspectos de su vida a nivel general quisiera cambiar?
- ¿Facilita el cambio en usted mismo y en otros?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Somos tan creativos que, cuando no tenemos problemas, los inventamos. Algunos son especialistas en sufrir por cosas que ellos mismos crearon. Otros tienen motivos para estar contentos, pero mendigan el placer. Algunos poseen abultadas cuentas en los bancos pero están endeudados en lo más profundo de su ser, y viven angustiados y estresados.»

Augusto Cury

¿Se puede cambiar?

OBJETIVO

Realizar una actividad donde los asistentes reflexionen sobre las posibilidades reales del cambio en la vida personal.

DESARROLLO

- El facilitador lee a los asistentes los siguientes casos:

«E. es una persona muy sensible. Todo cuanto le dicen otras personas le afecta, le pone a la defensiva y un poco agresivo. Vive prevenido con los demás, hasta llegar a pensar que su vida se ve amenazada por todos. Esto hace que se retraiga y evite relaciones y compromisos con los demás.»

«Y. es una chica muy rebelde. Se opone a todo cuanto le implique ejercitar su voluntad. Está acostumbrada a que le hagan todo y de esta manera evitar el más mínimo esfuerzo. Producto de su rebeldía, la relación con sus padres se hace difícil e insoportable. Esto se hace extensivo a sus relaciones con sus docentes y compañeros.»

- Sugiera: seleccione cualquiera de las dos situaciones; luego, explique en qué radica el problema y aporte una posible solución al caso.
- Conceda varios minutos para la reflexión de los asistentes. Luego realice una constructiva lluvia de aportes. Pueden hacerse comentarios en torno de las distintas apreciaciones de los participantes.
- Después, explique que el cambio es necesario en toda persona. Siempre tenemos algo que modificar en nosotros; es una labor constante en la vida. Es una actividad cotidiana.
- Ahora, pregunte a los participantes: ¿En qué considera usted que debe cambiar? Escriba como mínimo tres aspectos para trabajar en su personalidad. Pueden compartirse las reflexiones al grupo para mayor enriquecimiento interpersonal.
- Para la selección de la actividad de cambio, puede usarse el siguiente formato:

ÁREAS QUE REQUIEREN EN MÍ CAMBIO PERSONAL

Área	Descripción
Vida laboral	
Vida familiar	
Vida espiritual	
Vida emocional	
Vida intelectual	
Vida social	
Otros...	

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Le parece que el cambio personal es un proceso beneficioso para usted?
- ¿Conoce usted a personas que hayan cambiado realmente? ¿En qué consistió su cambio?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El tiempo dedicado al desarrollo personal es tiempo bien empleado, debido a que cuando aplicamos el esfuerzo de esta manera, estamos realmente viviendo de manera constructiva y útil.»

LeRoy Brown

«Entender la naturaleza de sus problemas no significa que ha dado con la solución para ellos. Sólo quiere decir que ha detectado la manera en que opera; lo que es casi seguro que haga en una situación determinada y por qué probablemente actúa así. Significa que tiene cierta idea de cómo llegó a ser la persona que es en este momento.»

M. McKay y P. Fannign

¿Cómo sería usted?

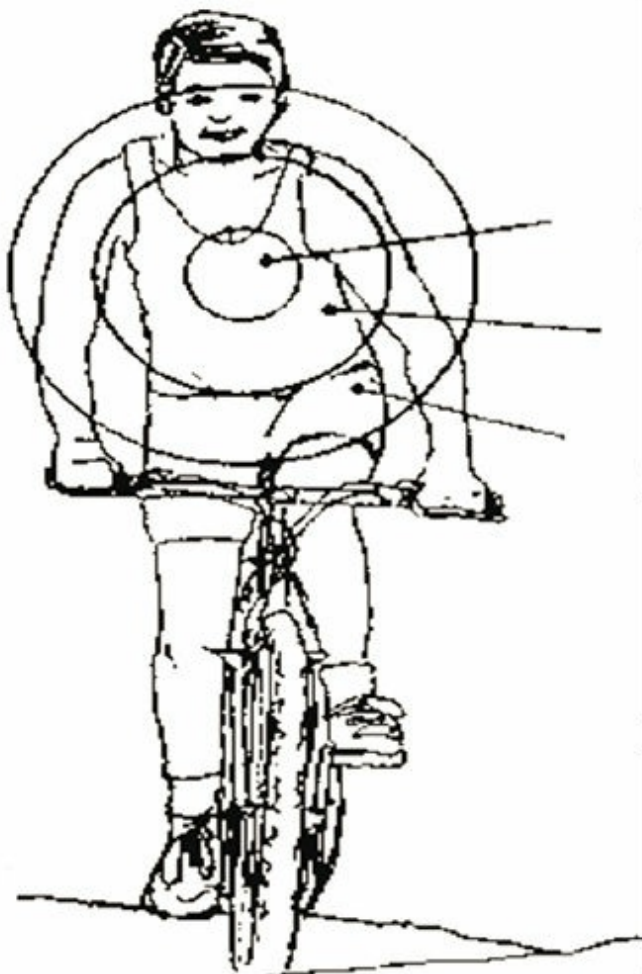
OBJETIVO

Construir una actividad donde cada asistente pueda proyectar, postular, algunos aspectos ideales sobre cómo desearía ser.

DESARROLLO

- El facilitador comenta que cada persona posee en cierta manera un concepto ideal de sí, que le haría quizá mejor como persona, acaso más satisfecha consigo misma.
- A continuación, da a cada asistente una copia del formato de la siguiente página.
- Cada asistente debe responder cómo sería idealmente en las preguntas que se le ofrecen.
- Pasados unos minutos, los asistentes compartirán sus respuestas. De esta manera, permiten al grupo que les vean desde otra óptica. Así también puede debatirse lo que cada cual está haciendo para lograr acercarse a su ideal de persona integral.
- Es importante que el facilitador realice el ejercicio para generar mayor confianza al grupo.

¿CÓMO QUIERO SER?



Mentalmente así:

.....
.....
.....

Emocionalmente así:

.....
.....
.....

Espiritualmente así:

.....
.....
.....

Laboralmente así:

.....
.....
.....

Socialmente así:

.....
.....
.....

Físicamente así:

.....
.....
.....

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se siente satisfecho con lo que usted es como persona?
- ¿En qué aspectos requiere mejoramiento personal?
- ¿Cuál es su área personal más fuerte? ¿Cuál la más débil?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Sólo hace falta un momento de reflexión para ponernos en contacto con la realidad de que queremos determinadas cosas. Queremos sentir un cierto progreso, trabajo y oportunidades económicas que nos den placer y seguridad. Que la gente nos haga sentir bien y tiempo lindo para nuestra gira del domingo. Si pudiéramos detener el tiempo en algún momento de nuestro día, no sería difícil detectar algún deseo que nos esté motivando en lo que estamos haciendo.»

Larry Crabb

Factores claves para el cambio personal

OBJETIVO

Realizar una actividad donde los asistentes identifiquen aspectos importantes para lograr el cambio personal.

DESARROLLO

- El facilitador comenta que el cambio personal (su enriquecimiento, la madurez emocional...) precisa de varios aspectos que se deben tener en cuenta. Como todo proceso en la vida, siempre se requieren pasos básicos para lograr lo propuesto.
- De una copia del siguiente cuadro o tabla a cada asistente:

PARA EL CAMBIO PERSONAL SE REQUIERE...

Reconocimiento del problema	Identificación del área de dificultad o conflicto	Disposición/ voluntad	Acciones concretas/ reales/ prácticas
Evaluación periódica	Fundamento espiritual	Motivación constante	Amor

- Ofrezca una explicación de los parámetros, así:
 - a) Identificación del área de dificultad o conflicto.** El problema generalmente tiene un nombre, una etiqueta, síntomas, una dinámica, que es valioso reconocer para determinar cursos de acción.
 - b) Reconocimiento del problema.** En toda problemática humana, antes de su posible resolución, se requiere sinceridad y conciencia propia para entender que el problema viene causando daño a la persona y requiere intervención. El

reconocimiento permite una nueva óptica del estilo habitual de vida.

c) Disposición/voluntad. La apertura, una buena actitud... frente a lo que está causando daño a la persona, le brindará el dinamismo (voluntad activa) necesario para proseguir con su recuperación o modificación personal.

d) Acciones concretas/reales/prácticas. Las acciones son comportamientos, hábitos prácticos para combatir el problema, trabajar en un defecto de carácter o dificultad personal.

e) Evaluación periódica. Las acciones y el trabajo personal requieren control, evaluación para precisar fortalezas adquiridas y puntos vulnerables del proceso.

f) Fundamento espiritual. La confianza en Dios y la conciencia de él brindan apoyo cuando se presentan los retrocesos o dificultades propias del camino del cambio personal.

g) Motivación constante. La motivación implica querer hacer las cosas bien, por los posibles beneficios a corto, mediano y largo plazo. El aliento y el estímulo para seguir trabajando en sí mismo, ayudan a mantener la firmeza del carácter para lograr lo propuesto.

h) Amor. Como sentimiento, actitud, vínculo... perfecto... el amor brinda las fuerzas necesarias para superar los obstáculos, los inconvenientes, el desánimo, todo aquello que hace perderle sentido y sabor a la vida.

- Ahora bien, la dinámica consiste en que cada asistente escoja una situación personal que requiera cambio o ayuda y la someta a los anteriores parámetros. Puede usarse el siguiente formato para realizar las reflexiones:

EJERCICIO PERSONAL PARA EL CAMBIO...

Identificación del área de dificultad o conflicto	Reconocimiento del problema	Disposición/voluntad	Acciones concretas/ reales/ prácticas
Evaluación periódica	Fundamento espiritual	Motivación constante	Amor

- Conceda 15 minutos para la reflexión personal individual. Aclare a los asistentes que seleccionen una situación que puedan compartir (contar) con el grupo.
- Cuando se efectúen las participaciones, pueden darse consejos entre los miembros del grupo o sugerir más soluciones o estrategias.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo procura o trata de obtener su mejoramiento como persona?
- ¿Qué obstáculos ha identificado para cambiar y ser mejor persona?
- ¿Le parece difícil o fácil el cambio personal? Explique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una

enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento.»

Viktor Frankl

«Todos los esfuerzos del ser humano deben partir de la calidad humana y terminar ahí. ¿De qué serviría tener “calidad” en todo lo que nos rodea, si nosotros no trabajamos en nuestra calidad como personas?»

Aguilar Kubli y Jáuregui Covarrubias

Incorporando cualidades a nuestro carácter y personalidad

OBJETIVO

Desarrollar una actividad donde los asistentes den valor a cualidades deseables para la personalidad y decidan incorporarlas a su estilo de vida y convivencia en general.

DESARROLLO

- El facilitador explica que aunque contamos con cualidades que nos hacen valiosos, acaso agradables para los demás, también tenemos defectos e imperfecciones que no hablan muy bien de nosotros. De esta forma podemos incorporar aquellas cualidades que no tenemos o que muy poco potencializamos para ser mejores personas. Esto también constituye una práctica diaria en la vida.
- Entregue una copia del formato anexo en la siguiente página, a cada asistente.
- Tenga pegamento a mano para adherir algunos papeles.
- Saque un buen número de copias de las siguientes cualidades:

Confianza	Seguridad	Amistad	Autocontrol
Paz	Fortaleza	Compromiso	Fe
Constancia	Puntualidad	Disciplina	Buen ánimo
Alegría	Organización	Sonreír	Estudio
Servicio	Amabilidad	Misericordia	Tolerancia
Diálogo	Detallista	Amor	Diversión

- Usted puede incorporar muchas más cualidades/valores. La idea es que haya varias copias de una misma cualidad/valor para que los asistentes seleccionen.
- La actividad consiste en que cada participante escoja seis de las cualidades que desearía incorporar o potencializar en su carácter y personalidad. Pegará las «fichas» alrededor de la gráfica y luego responderá a las preguntas anexas.
- Se efectúa la socialización de las experiencias.

INCORPORO VALIOSAS CUALIDADES



1. Realizo una breve descripción de la persona que sería con estas nuevas cualidades/valores:

.....

.....

.....

2. Escribo una reflexión acerca de la siguiente cita bíblica (Proverbios 17.24):

«La sabiduría es la meta del inteligente, pero el necio no tiene meta fija».

.....

.....

.....

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera importante practicar otros valores para enriquecer su personalidad?
- ¿Piensa que el crecimiento como persona puede ser equiparable con el crecimiento intelectual, financiero, social? Explique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El hombre que aspira a una mejor vida y, por tanto, a un mejor carácter, ante todo debe comenzar por proponerse con claridad el ideal que desea realizar. ¿Qué carácter quieres tener? Tal es la primera cuestión que debes formular.»

J. Guibert

«Lo importante en este mundo no es tanto dónde nos encontramos, sino en qué dirección vamos.»

Oliver Wendell Holmes

Ser mejor hoy

OBJETIVO

Construir una actividad valorativa acerca del tiempo presente como la única oportunidad real para el cambio y enriquecimiento personal.

DESARROLLO

- El facilitador comparte con los asistentes, que las personas cuando pierden el sentido y el valor del tiempo presente, se ven atrapadas en los eventos inmodificables del pasado o en las inciertas garras del futuro. De esta forma, el tiempo presente (el hoy, el ahora, como se desee etiquetar) se escapa para su vivencia, disfrute o medio para cambiar la propia vida.
- La actividad consiste en leer pausadamente a los asistentes las siguientes citas:
 - «Nosotros somos, quizá, entre las criaturas de la tierra, el único ser que se preocupa. Nos preocupamos toda nuestra vida, temiendo el futuro, descontentos con el presente, incapaces de aceptar la idea de la muerte, incapaces de permanecer tranquilos» (*Lewis Thomas*).
 - «¿Se le ha ocurrido alguna vez que el único tiempo que siempre tiene es el momento actual? Todos hemos escuchado muchas veces esa afirmación, pero probablemente muy pocos comprendemos, incluso ligeramente, todo lo que implica. Lo que significa es que uno sólo puede vivir en el presente. Lo que significa es que uno sólo puede actuar en el presente. Lo que significa es que uno sólo puede experimentar el presente. Sobre todo, significa que lo único que uno tiene que curar es el pensamiento actual. Si usted lo comprende bien, todo se transformará en un cuadro de armonía y gozo. Cuando algunos estudiantes escuchan estas reflexiones, piensan: “Sí, lo sé. Hace años que lo sé”. Pero lo más probable es que no lo hayan comprendido cabalmente. Cuando lo entiende, logran notables resultados» (*Emmet Fox*).
 - «Parecería que algunos de nosotros vivimos para el mañana. Esperamos el aumento, el ascenso, la graduación, sabemos que pronto va a pasar algo nuevo, soportamos los malos tiempos y esperamos que las cosas mejoren o que aparezca el hada madrina que vendrá a decirnos que somos triunfadores... En

realidad el presente nunca espera por el futuro. El presente sólo puede ocurrir hoy. Puede haber logros en nuestra vida que no podamos tener hoy; pero si esperamos a que estos logros se produzcan para ser exitosos, corremos el riesgo de perdernos la aurora de nuestros éxitos, que nos dice que hoy ha llegado *el hoy*» (Shad Helmstetter).

- Puede realizarse un debate o compartirse impresiones sobre ellas.
- Ahora, realice el siguiente esquema de trabajo para que los asistentes preparen el ejercicio:

VIVIR EL PRESENTE

PASADO	PRESENTE	FUTURO

- Cada asistente debe pensar en un hecho de su pasado inmodificable como tal (no haber aprendido a tocar un instrumento, no haber compartido más con una persona específica, haber perdido ciertas inversiones, etc.); pensar en una experiencia concreta del presente (una dificultad laboral, una nueva relación, una decisión en espera, etc.); escribir una acción con respecto al futuro que acaso cause cierta incertidumbre (¿cómo devengaré dinero más adelante?, ¿lograré avanzar en mis estudios?, ¿me casaré y podré construir una familia?, etc.)
- Conceda 10 minutos para la reflexión.
- Se realiza la participación de los asistentes. Precise la imposibilidad de modificar el pasado, pero sí de poder aprender de él; precise la incertidumbre e imposibilidad que genera el programar el futuro; afirme el tiempo presente como la oportunidad real y concreta de sembrar lo mejor de uno mismo en todo para quizá poder obtener una buena cosecha después.
- Ahora pida a los asistentes que realicen un decálogo o una serie de proposiciones/afirmaciones sobre la vivencia adecuada del tiempo presente. Por ejemplo:
 - *Resolveré todo lo que esté a mi alcance hoy.*
 - *Valoraré hoy a los que me rodean, tolerando sus diferencias.*
 - *Disfrutaré de los alimentos, sofisticados o sencillos hoy.*
 - *Practicaré algún valor importante para la convivencia hoy.*

- También pueden compartirse las afirmaciones creadas por los asistentes.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo trata de disfrutar de su tiempo presente?
- ¿Procura aprender cosas nuevas cada día? Por ejemplo...
- ¿Qué le gustaría resolver en este tiempo presente? ¿Qué hace al respecto?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«En última instancia, somos nosotros los responsables de las decisiones que tomamos en la vida. Somos responsables de las conclusiones que sacamos de nuestra experiencia. El tipo de decisiones y conclusiones a las que llegamos inevitablemente reflejan las operaciones mentales a través de las cuales procesamos los hechos de nuestra vida. Estas operaciones mentales representan el único factor realmente decisivo en lo que respecta al nivel de autoestima que alcanzamos.»

Nathaniel Branden

Trabajo en mis emociones

OBJETIVO

Realizar una reflexión acerca de las diversas emociones que se viven en la vida cotidiana.

DESARROLLO

- El facilitador lee al grupo la siguiente fábula de Esopo:

EL LEÓN Y EL CIERVO

Estaba un león muy furioso, rugiendo y gritando sin ninguna razón.

Lo vio un ciervo a prudente distancia y exclamó:

—¡Desdichados de nosotros, los demás animales del bosque, si cuando el león estaba sosegado nos era tan insoportable! ¿De qué no será capaz estando en la forma que está ahora?

Cuidémonos de no dar nunca poder a los irascibles y dañinos, pues si ya sin motivo nos dañan, más lo harán si por cualquier causa se sienten inconformes.

- Puede realizarse una lluvia de ideas e impresiones sobre la fábula: ¿Qué enseña sobre la vida emocional? ¿Qué enseña acerca de las personas? ¿Cómo enfrentar dichas situaciones?
- Ahora bien, la actividad consiste en relacionar las emociones sugeridas, en el sentido que se viven muy cotidianamente, con sus posibles causas. Dé una copia a cada asistente, así:

EMOCIONES COTIDIANAS

EMOCIÓN/ SENTIMIENTO	SITUACIÓN RECIENTE/ CONCRETA	DESARROLLO/ CONSECUENCIAS
-------------------------	------------------------------------	------------------------------

ALEGRÍA		
TRISTEZA		
IRA/ENOJO		
SORPRESA		
DUDA/INCERTIDUMBRE		
VERGÜENZA		
AMOR/AFEECTO		
SERENIDAD		
CONFUSIÓN		
TEMOR		
ANSIEDAD/ANGUSTIA		
DOLOR		
DECEPCIÓN		
DESÁNIMO		
DEPRESIÓN		
MELANCOLÍA		

- Su desarrollo es así: en la primera columna aparecen emociones y sentimientos, acaso estados anímicos muy comunes. El asistente trabajará en cada uno de ellos, en lo posible en la mayoría (es probable que algunos no tengan dificultades con la depresión); en la segunda columna se escribe de manera concreta una experiencia de la semana en curso (por ejemplo, alegría: «Tuve un encuentro agradable con un amigo del colegio»); en la tercera columna se escribe cómo terminó la situación o su desenvolvimiento (por ejemplo, ira: «Terminé enemistado con la persona»).
- Conceda entre 15 y 20 minutos para el desarrollo de la actividad; luego se comparten las experiencias.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo considera su vida emocional en el tiempo presente?
- ¿Cree usted controlar sus emociones en la vida cotidiana?
- ¿Qué decisiones puede tomar para enriquecer su vida emocional?
- ¿Cómo fue en conclusión su semana a nivel emocional?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Si usted pertenece al tipo hipersensitivo, a menudo sufre en exceso a consecuencia de molestias sin verdadera importancia. No corra a casa del médico cada vez que le asalte una. No quiera que los síntomas que nota le hagan perder la cabeza; antes de solicitar los auxilios de un médico, medite bien si aquellos son verdaderamente serios y de consideración.»

Walter C. Álvarez

«El hombre resuelto a ser dueño de sí mismo, debe trabajar ante todo por libertarse; tendrá que romper una triple cadena que es la que tiene esclavizadas a muchas almas: la cadena de las pasiones, la de las influencias humanas y la de los sucesos del mundo exterior.»

J. Guibert

El propósito divino en mi vida

OBJETIVO

Valorar el propio sentido de la vida y la realización personal con la ayuda de Dios.

DESARROLLO

- El facilitador lee al grupo el siguiente pasaje bíblico: «*Porque mis ideas no son como las de ustedes y mi manera de actuar no es como la suya. Así como el cielo está por encima de la tierra, así también mis ideas y mi manera de actuar están por encima de las de ustedes. El Señor lo afirma*» (Isaías 55: 8,9).
- Ahora, se entrega el siguiente formato a cada asistente (igualmente pueden dictarse las preguntas):

EL PROPÓSITO DE MI VIDA
1. ¿Para qué existo?
2. ¿Qué deseo hacer en mi vida?
3. ¿En qué deseo ser un especialista?
4. ¿Cómo deseo vivir mi vida?
5. ¿En qué lugar desearía vivir mucho tiempo?

- Se dan 6 minutos para que los asistentes respondan y luego se efectúa una socialización muy rápida de los mismos.
- Ahora se responderán las mismas preguntas pero desde una perspectiva más bíblica. Aquí cada asistente se verá confrontado a especular un poco. Algunos quizá tengan algunas respuestas definidas para su vida.

EL PROPÓSITO DE MI VIDA
1. ¿Para qué fui creado por Dios?
2. ¿Qué desea Dios hacer en mi vida?
3. ¿En qué desearía Dios que me especializara?

4. ¿Cómo desea Dios que viva mi vida?

5. ¿En qué lugar desearía Dios que viviera largo tiempo?

- Finalmente, se realizará la socialización grupal. En este nivel ya la situación no es tan fácil como parece, pero es bueno recalcar que las personas como creyentes debemos buscar el propósito y la voluntad de Dios para nuestras vidas.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Conoce plenamente su papel en la vida?
- ¿Considera que realiza lo que Dios desea para usted?
- ¿Qué le gustaría realmente hacer en su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«El propósito siempre produce entusiasmo. No hay nada que dé tanto ímpetu como tener un propósito claro. Por otro lado, el entusiasmo se disipa por falta de propósito. El simple hecho de levantarse de la cama se convierte en una tarea ardua. Por lo general, es el trabajo sin propósito, no el excesivo, el que nos acaba, nos deja sin fuerzas y nos roba el gozo».

Rick Warren

«Jehová cumplirá su propósito en mí;
Tu misericordia, oh Jehová, es para siempre;
No desampares la obra de tus manos.»

Salmos 138.8

Cultivar la seguridad y confianza en sí mismo

OBJETIVO

Descubrir factores negativos que pueden conducir a la pérdida de la seguridad en sí mismo.

DESARROLLO

- El facilitador explica que la confianza y seguridad en sí mismo puede verse afectada en diversos momentos y épocas de la vida; algunas personas son más exitosas a la hora de enfrentar las ideas negativas, los conflictos, las preocupaciones y la misma ansiedad. Por el contrario, otras se hacen un nudo en su vida con todo lo que les acontece.
- A continuación, expone a los asistentes cuatro eventos dañinos a los que se deben enfrentar cada día en la vida o en temporadas específicas. Así:

OBSTÁCULO	SIGNIFICADO
Temor de fracasar	La persona centrada sabe que ganará en algunas situaciones y perderá en otras. Esto le alivia de la tensión constante de fracasar en cuanto emprende
Aspiración a la perfección	Cada día implica problemas, conflictos, obstáculos que deben superarse, de manera que buscar la perfección en cuanto nos rodea, aun en nosotros mismos es bastante ilusorio
Subestimarse	Se es persona con dignidad, con posibilidades; de modo que denigrarse o rebajarse no ayuda a la causa del propio proyecto de vida
Temor del futuro	El estar pensando en las posibilidades inciertas del mañana no es algo sano para la vida emocional. Se debe, por el contrario, un uso productivo del tiempo presente

- Ahora pida a cada asistente que piense en uno o dos ejemplos de su vida donde pueden darse dichos obstáculos o impedimentos. Precise la sinceridad en esta reflexión, pues por lo general todos tenemos ciertos temores, como parte de nuestra fragilidad e imperfección humana. Use el mismo esquema, comparta el ejemplo en cuestión:

OBSTÁCULO	EJEMPLOS
Temor de fracasar	«Pensar en perder el curso actual...»
Aspiración a la perfección	«Querer que la pareja nunca se equivoque...»
Subestimarse	«Creerse incapaz de triunfar en la vida... lograr algo... crear algo...»
Temor del futuro	«Pensar en un mañana negativo... ruina... enfermedad... destrucción... soledad... desamparo...»

- Después de 7 minutos, se efectúan las participaciones de los asistentes.
- Ahora bien, el siguiente cuadro ofrece la actitud adecuada frente a los obstáculos presentados:

OBSTÁCULO	ACTITUD ADECUADA
Temor de fracasar	Disposición para disfrutar de los logros y bendiciones de cada día.
Aspiración a la perfección	Capacidad para reconocer y aceptar la constante imperfección humana en todo, en uno mismo y en los demás.
Subestimarse	Reconocer los propios valores, aptitudes, competencias y cualidades diversas.
Temor del futuro	Confianza en la vida y en dios como las únicas seguridades palpables.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Confía usted en sus propias capacidades, recursos y experiencia?
- ¿Qué papel juega Dios en su seguridad y estabilidad emocional?
- ¿Qué es lo que más le preocupa del futuro de la humanidad?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Muévase hacia su meta, muévase hacia ella a pesar de los conflictos, de las contrariedades, dificultades, crisis, muévase hacia ellos y actúe. Aunque fracase, se sentirá más relajado porque sabrá que hizo su mejor esfuerzo. Y si tiene éxito, bueno, sencillamente puede sentirse grande.»

Maxwell Maltz

Las cosas que más valoro en mi vida

OBJETIVO

Cultivar una actitud y sentimiento de gratitud por las múltiples bendiciones que brinda la vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica que según los intereses, la educación, los valores y la motivación de las personas, se llegan a desarrollar afectos o preferencias por personas, objetos o situaciones. De esta manera, las personas valoran según sean sus propios criterios personales, profundos o superficiales.
- Ahora bien, pida a cada asistente que piense en las siete cosas, eventos, cualidades, incluso personas que más valora, basado en la siguiente pregunta: ***¿Qué es lo que usted más valora en la vida?***
- El siguiente cuadro ilustra la idea de la actividad:

LO QUE MÁS VALORO EN LA VIDA
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

- Conceda 7 minutos para la reflexión personal; luego se efectúan las participaciones.
- Posteriormente, pida a cada asistente que precise el carácter de su valoración. Así:
 - Familiar.
 - Laboral.
 - Intelectual.
 - Financiero.

- Espiritual.
- Físico o corporal.
- Valores.
- Vivencial.
- Cultural.
- Hobbies.
- Lo anterior ayuda a clarificar o dimensionar el carácter integral de la vida a la hora de actuar y asumir responsabilidades.
- Consolide con el hecho de que cada día podemos encontrar aspectos valorativos en la vida y en las personas.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar en grupo.

- ¿Qué es lo más importante en su vida?
- ¿Qué situaciones o eventos concretos de la vida le hacen feliz?
- ¿Se siente valorado por otros? ¿De qué forma? Explique su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL ASNO, EL MONO Y EL TOPO

Un asno y un mono se lamentaban cierto día de su desventurada suerte. Mientras el primero se quejaba de que sus largas orejas no fueran dos hermosos cuernos, el segundo decía que ambicionaba tener una larga cola y peluda como la del zorro.

Entonces un topo que los escuchaba de cerca, les dijo:

—¡Callaos ambos, amigos, y dad gracias a los dioses por lo que poseéis! Fijaos en mí: yo carezco de cuernos y de cola, y además vivo ciego.

Esopo

Todos debemos conformarnos con nuestra suerte.

Afrontando los fracasos

OBJETIVO

Valorar los fracasos como eventos positivos en pro de una mejor calidad de vida y madurez personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica que los fracasos forman parte de la vida, semejante a como existen los éxitos y los triunfos; ambas posibilidades pueden tocar a la vida de una persona en cualquier momento y época de la vida.
- Ahora bien, pida a cada asistente que piense en un fracaso que ha tenido en su vida y lo identifique en alguna clase, por ejemplo: pérdida de una suma importante de dinero (fracaso económico o financiero). Conceda 5 minutos para la reflexión personal. Procure que cada asistente trate de encontrar la causa de dicho fracaso.
- Se efectúa la socialización grupal de esta primera fase introductoria.
- Ahora, como en segunda fase, explique a los asistentes la «estructura» de un fracaso, así:

Situación (objetivo, meta, expectativa, plan, proyecto, relación, evento...) no sale como se pretendía o tiene un giro radical negativo inesperado	FRACASO	Sentimiento de pérdida o desesperanza ante lo que se esperaba como exitoso (sentimiento de ineficacia e incompetencia)
Percepción negativa de la situación (aunque sí hayan argumentos para afirmarlo así)		Inactividad, estancamiento, imposibilidad... posibles al no valorar o percibir las probables ventajas de dicho fracaso

- De esta forma, el fracaso puede estar ligado a la imperfección humana, a sus fallos: en las personas, las cosas, los eventos, la dinámica de la vida misma.
- Ahora, la actividad consiste en plantear a los asistentes: *¿Cuál ha sido o*

considera su mayor fracaso en la vida? Solicite de los mismos que traten de analizar dicho «fracaso» a la luz del cuadro explicado. El énfasis debe estar dado por el provecho obtenido, las oportunidades generadas y los aprendizajes logrados de dicha situación catalogada como fracaso.

- Conceda 10 minutos para esta reflexión. Luego se realizan las participaciones personales.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cómo percibe los fracasos en su vida?
- ¿Qué importancia les confiere?
- ¿Cómo supera los fracasos actualmente cuando se presentan?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«¿Es fácil transitar por la vida? No, no lo es, pero se puede. Y usted también puede, como tantos otros que hemos fracasado una y otra vez en el sano intento de lograr nuestro bienestar. Por tanto, no se desanime: todo lo negativo que hoy aparece en su horizonte irá transformándose en los instrumentos con los que podrá contar para volver a creer en ese potencial que está en su interior, a la espera de ser desvelado, para ser utilizado a favor de su reinserción en el mundo... Las heridas, así como dejan cicatrices, también estimulan la rebeldía y la convicción de que somos capaces de sobrellevar la adversidad.»

Walter Dresel

Iniciar una nueva vida

OBJETIVO

Proyectar el cambio personal como una nueva forma y estilo de vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que el cambio personal, precisamente, tiende a hacer de la persona un nuevo individuo; con una nueva mentalidad; hábitos productivos; mayor disfrute sano de la vida; mejores relaciones interpersonales; vida espiritual activa, entre otras posibilidades. De esta forma, puede intentarse un ejercicio de cómo cada asistente del grupo general iniciaría una nueva vida.
- Las preguntas, entonces, que rigen el ejercicio son: ***¿Cómo iniciaría usted una nueva vida? ¿Cuáles serían las características de la misma? ¿Por qué sería más feliz con dicha nueva vida?***
- Ahora bien, precise a los participantes que en la construcción-redacción de dicha nueva vida, tengan en cuenta aspectos como:

Lugar de vivienda
Dinámica familiar (relaciones con la familia)
Nuevos hábitos
Vestimenta o vestuario
Desempeño o actividad laboral
Espiritualidad (o relación con Dios)
Hobbies nuevos (pasatiempos, tiempo libre, recreación...)

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal; luego se efectúan las participaciones.
- Haga énfasis en el hecho de que las personas que logran sus sueños, metas, proyectos y anhelos, se caracterizan por luchar por aquello que quieren y, paso a paso, con voluntad, disciplina, administración y una alta motivación, llegan a la cima de lo que una vez fue un plan o proyecto de vida. Muchas veces la diferencia entre los triunfadores de los no triunfadores, radica en la acción persistente hacia lo que se quiere, en la cual los primeros no cesan de avanzar.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera que avanza realmente hacia el éxito o la conquista de sus metas día a día? ¿Sí; no? Justifique la respuesta.
- ¿Qué obstáculos ve en su vida para tener una vida «triunfante»?
- ¿Es usted una persona de mentalidad exitosa?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«A medida que usted se acepta por lo que es, libera su capacidad de crecimiento. Como usted se aceptará tal como es, se aceptará si fracasa; en consecuencia, puede moverse sin temor hacia el crecimiento. Usted anhela crecer y eso es un deseo maravilloso. Es una desgracia que tantos adultos hayan renunciado a este deseo y se hayan estancado en una forma de inercia trágica, porque cuando fueron niños todavía había la posibilidad de que ese anhelo se realizara.»

Maxwel Maltz

Las cosas en las que creo

OBJETIVO

Reflexionar sobre las propias convicciones personales desarrolladas a lo largo de la vida.

DESARROLLO

- El facilitador explica que con el tiempo las personas desarrollamos confianza sobre ciertos aspectos de la vida. En otros casos también desarrollamos actitudes negativas o repulsivas ante ciertas cosas, ideas, personas, eventos. También es posible llegar a ser una persona que pasa indiferente ante la vida, sin importarle nada o complicarse por nada.
- Las anteriores posturas reflejan que aprendemos a creer o no en ciertos aspectos de la vida. Por ejemplo, es posible que alguien crea ***en un mundo mejor, en la solución de la pobreza social, en una justicia social pronta, en el esfuerzo personal para triunfar, en la suerte para ciertas cosas de la vida, en el auténtico amor, en la verdadera amistad, en la existencia y el amor de Dios, en la libertad, en salir adelante, etc.***
- De esta manera, cada asistente debe pensar en aquellas cosas en las que cree porque mantiene la esperanza, vive dicha experiencia, ha conservado el ánimo, no ha decaído, etc. La pregunta para trabajar es: ***¿Cuáles son las siete cosas en las cuales usted aún cree en la vida?***

SIETE COSAS EN LAS CUALES AÚN CREO	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Luego los asistentes comparten sus convicciones.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera que aún existen y se conservan los valores?
- ¿Trata usted de incorporar buenas cosas para su vida? ¿Cómo lo hace?
- ¿Cree usted en un mundo mejor? ¿Cree usted que Dios tiene buenos planes para el hombre y la familia?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Aquel que no cree en sí mismo espera lo peor no sólo de sí, sino también de los demás. Si tiene una baja autoestima, probablemente tendrá que luchar por enfocarse en cualquier cosa que no sea usted mismo, porque siempre estará preocupado por su aspecto, por lo que otros piensen de usted y si va a fracasar. Sin embargo, cuando cree en sí mismo, es libre para verse bajo una luz más objetiva y enfocarse en mejorar y alcanzar su potencial. Y eso hace toda la diferencia. No es de extrañar que el psicólogo Dr. Joyce Brothers dijera: “No es una exageración decir que una imagen positiva y segura es la mejor preparación para el éxito en la vida”.»

John Maxwell

Mi concepción personal del éxito

OBJETIVO

Establecer criterios y parámetros propios con respecto al éxito que pueden beneficiar la vida y desarrollo de la persona.

DESARROLLO

- El facilitador explica que existen conceptos que no son fáciles de debatir, afianzar, revelar, hacerlos prácticos. En este sentido, cada persona entiende dichos conceptos desde su propia experiencia personal, vivencias, educación, expectativas; así términos como **éxito**, **fracaso**, **realización personal**, **trascendencia**, **espiritualidad**, **prosperidad**... entre otros, son bastante polémicos, porque muchas veces dependen del punto de vista exclusivo de la persona, de sus intereses y preferencias personales, acaso de su propio destino vivido.
- De esta manera cada cual puede hacer, en este caso del éxito, un concepto muy relativo y particular dependiendo de lo que privilegia en su vida y aquello que es objeto de interés; esto puede ilustrarse así: para una persona su objetivo (que al ser logrado sería indicativo de «éxito») es formar una empresa, mientras que para otra persona la unidad de su hogar puede ser lo fundamental y trascendente en su vida (se siente feliz de contar con un buen hogar).
- La actividad consiste en motivar a los asistentes para que realicen un diagrama o una serie de pasos que les permitirían obtener el éxito, desde su propio criterio personal. Por ejemplo:
 - Metas y objetivos claros.
 - Acciones definidas y concretas.
 - Motivación constante.
 - Búsqueda de nuevas oportunidades.
 - Incorporación de nuevas metas durante el proceso.
- De esta forma, pida a los asistentes que respondan a la pregunta: **¿Cómo se sentiría usted una persona exitosa?**
- Para las anteriores actividades y reflexiones, conceda 10 minutos; luego se

realizan las participaciones.

Nota: también usted puede jugar con la actividad **FÓRMULAS PARA EL ÉXITO**, donde cada participante puede tratar de crear fórmulas para el éxito. Por ejemplo:

$$\text{ÉXITO} = \text{OBJETIVOS} + \text{ACCIÓN} + \text{INVERSIÓN}$$
$$\text{ÉXITO} = \text{METAS} + \text{MOTIVACIÓN} + \text{ACCIÓN}$$

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Existe realmente el éxito o es un proceso de la vida donde se van logrando diversas metas?
- Para usted, ¿cómo es una persona exitosa?
- ¿Qué áreas o tópicos de la vida «configurarían» el éxito?
- ¿Qué opinión le merece el fracaso como una realidad que toca a las personas regularmente?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Quienes llegan a la cumbre no ven el logro como un estado fijo, ni como un puerto seguro al que el individuo se ancla y todo está hecho y consumado. Nunca he escuchado a ninguno de ellos hablar del fin de un desafío, de una emoción, de la curiosidad y de su capacidad de asombro. Muy por el contrario, una de sus características más cautivantes es un talento contagioso de moverse hacia el futuro, generando nuevos desafíos, viviendo con la sensación de que hay más tareas que cumplir».

Charles Garfield

«Es verdad que usted no puede iniciar el viaje al éxito hasta que sepa a dónde quiere ir. Pero tampoco puede ser exitoso si no sabe dónde está comenzando. Las

dos piezas de información son necesarias para hacer el viaje. Como dijo Eric Forre, conocido como el filósofo estibador: *Para ser diferentes de lo que somos, tenemos que estar conscientes de lo que somos*. Comience por examinarse tan honestamente como pueda. Observe sus puntos fuertes, sus puntos débiles, sus experiencias, educación y recursos.»

John Maxwell

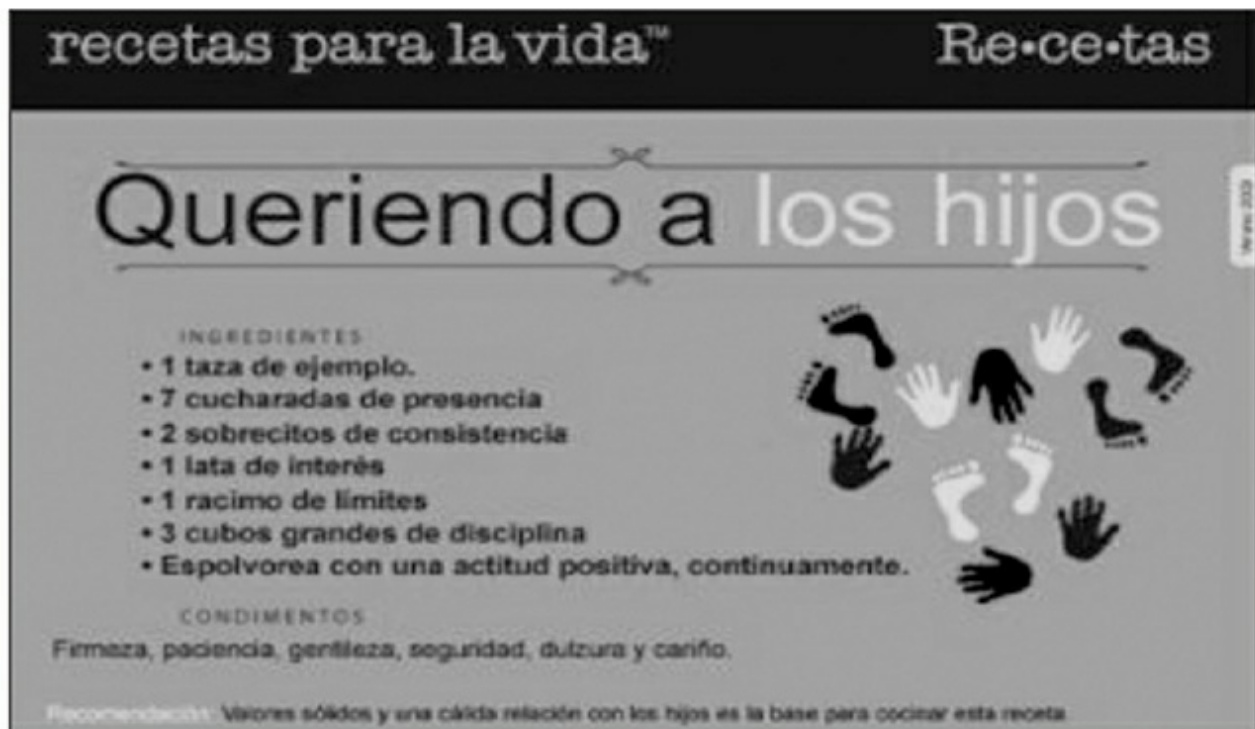
Recetas para vivir mejor

OBJETIVO

Realizar una actividad lúdica donde los asistentes construyan sugerencias para mejorar su propia vida personal de manera integral.

DESARROLLO

- El facilitador explica que así como las recetas de cocina indican la infinita variedad de alimentos y productos que pueden ser combinados en pro de la buena mesa, así mismo podría pensarse en recetas para una vida mejor.
- Por ejemplo (tomada de: <http://www.quericavida.com/sobremesa/categorias/recetas-para-la-vida.aspx>):



- De manera que la actividad consiste en que cada participante, o si quiere organizar parejas, redacte una receta para los siguientes temas: **familia, progreso,**

creatividad, vida espiritual, amistad, matrimonio, felicidad, libertad, profesión, etc. Así cada participante o dúo selecciona el tema que le parezca de mayor interés o inspiración.

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal; luego se leen las ingeniosas recetas.
- Este otro ejemplo sirve para ilustrar la idea:

RECETA PARA UNA MAYOR ESPIRITUALIDAD

- 1 hora de oración diaria
- 30 minutos de lectura y reflexión bíblica
- 5 minutos de meditación personal
- Interacción constante y amorosa con el prójimo cada día
- Gratitud a Dios por todo
- Deseo y constancia de crecer espiritualmente cada día
- Comportamiento diario adecuado

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuál sería su mejor receta o fórmula para la felicidad?
- ¿Qué acciones concretas realiza usted para vivir una vida mejor?
- ¿Es feliz con su vida presente?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Las personas siempre culpan a las circunstancias de lo que son. Yo no creo en las circunstancias. La gente que avanza en este mundo es la que persigue y busca las circunstancias que desea y, si no las encuentra, las crea.»

George B. Shaw

«Lo más hermoso que podemos experimentar es lo misterioso. Es la fuente de toda ciencia y todo arte verdaderos. Aquel para quien es extraña esta emoción, quien ya no puede extasiarse y embelesarse, está como muerto: sus ojos están cerrados.»

Albert Einstein

«¿Qué motiva a algunos de nosotros a convertirnos en las personas que somos? ¿Qué hace a algunos estudiantes responsables y aplicados mientras otros abandonan los estudios? ¿Qué lleva a algunas personas a volverse millonarias, a otras a ser enfermeras misioneras, y a otras a ver televisión todo el día mientras desangran a sus padres? Ninguna explicación simple de propósito o motivos explican toda la historia.»

Philip Yancey

Combatiendo la depresión

OBJETIVO

Prevenir la depresión como un enemigo del carácter y la personalidad que puede acabar con el ánimo y el proyecto de vida de una persona.

DESARROLLO

- El facilitador explica que una de las enfermedades difíciles de nuestro tiempo es la depresión, cuyo término en latín es *depressio* y que se traduce por *hundimiento*. Es una enfermedad del estado anímico, con repercusión física e incluso espiritual. Entonces puede decirse que mediante la depresión el paciente se siente hundido, como si su existencia no tuviera valor alguno, posibilidad alguna, la estima se hace casi inexistente, se vuelve una carga vivir. Aunque no viene al caso aquí hacer clasificaciones en torno de la depresión, debe tenerse en cuenta que puede oscilar entre una baja transitoria del ánimo y un síndrome clínico reiterativo en el individuo (trastorno depresivo mayor; trastorno bipolar y trastorno distímico. Al final se cuenta con un anexo de las características de estas divisiones para mayor comprensión de acuerdo a los trabajos de la Dra. Cecilia Antonini). La depresión puede atacar a la persona en distintas edades. Lo importante es saber que la depresión no es algo normal o casual, sino que debe ser tratada como un trastorno en sí.
- Ahora bien, para el objetivo de este taller-actividad apunta a mirar posibles síntomas depresivos en sus integrantes, acaso experiencias de vida con dicho problema. De esta forma, antes de proseguir con la actividad, tenga en cuenta que entre las causas de la depresión se han identificado:

Factores hereditarios: historia familiar con el trastorno, aunque no es una condición exclusiva.

Factores bioquímicos: posible desequilibrio en los neurotransmisores del cerebro, de ahí que ciertos medicamentos puedan ayudar al respecto.

Eventos, situaciones o circunstancias estresantes: diversos problemas o conflictos de la vida podrían generarlo: divorcio, pérdida de empleo, quiebra económica, enfermedad, entre muchos más.

Estacionalidad: se ha llegado a creer que el tiempo climático en algunos casos podría influir en el ánimo de una persona, pero no es algo concluyente.

Personalidad: que es el factor más determinante entre las causas de la depresión: baja autoestima, desánimo, pérdida del propio valor, la no superación de dificultades, cambios drásticos en el estilo de vida.

- Ya con algunos elementos más concretos, se trabaja con los asistentes así:
 - *¿Qué le sugiere la expresión «estar deprimido, estar depresivo»?*
 - *¿Ha padecido alguna vez de depresión? ¿Sí; no? Explique su respuesta. Acaso haya sentido algunos síntomas afines.*
 - *En caso de haber padecido de depresión, ¿qué la generó? ¿Cómo superó tal dificultad? Explíquese.*
 - *¿Conoce a personas depresivas? ¿Cómo son ellas?*
 - *¿Cómo enfrenta usted los problemas de la vida procurando que no le depriman?*
- Conceda 12 minutos para la reflexión personal; luego los participantes pueden expresar sus opiniones. La idea es ver que la depresión, cuando algunos síntomas asoman, debe tomarse en serio y emprender la corrección o fortaleza personal. Así mismo, usted puede usar las características dadas por la Dra. Cecilia Antonini, las cuales previamente pueden enriquecer el taller o hacerlo un poco más profundo.

Nota: usted puede intentar una subactividad dentro de ésta donde pregunte a los asistentes: *¿Cuáles son los cinco eventos o circunstancias de la vida que más le preocupan o le pueden robar su bienestar interior?* Así:

EVENTOS	AFRONTAMIENTO O SOLUCIONES POSIBLES
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

EL EXTREMO D. MI VISIÓN SOBRE LA DEPRESIÓN

Imagínese por un momento que está dentro de una habitación, ubicado en uno de los extremos (el extremo D). Desde ese ángulo tiene una visión de las cosas

definida por el lugar en el que se encuentra.

Desde ahí cada objeto de la habitación lo ve desde una única perspectiva y no importa cuántas veces le pidan la descripción del objeto que hay dentro de la habitación, desde ese lugar, usted va a verlo siempre de la misma manera. Si pudiese caminar dentro de la habitación tendría una visión diferente, podría observar nuevas cosas, nuevos ángulos y nuevas perspectivas. Si pudiese caminar.... pero no puede. La depresión es uno de los extremos de la habitación (el extremo D). Un extremo en donde el que llega, queda inmovilizado, atrapado y sin poder salir a caminar.

Cientos de circunstancias y acontecimientos de la vida lo pueden llevar a ese lugar, cada persona llega al extremo de la habitación por motivos y situaciones diferentes. Quizá usted vivió su infancia sintiendo que no era lo suficientemente querido o creyó que era menos que los otros o ha sufrido pérdidas de las cuáles no se recuperó, quizá un día no se sintió merecedor de vivir una vida mejor y lo aceptó. O tal vez usted vivió una infancia y adolescencia feliz, sin mayores sobresaltos y un día sin motivos aparentes se encontró en el extremo de la habitación.

Pero, ¿cómo se llega a ese extremo? ¿Cuántos pasos hay que dar para llegar a la depresión? Puede ser sólo un gran paso, o dos más pequeños, o cuatro más cortos o cientos de pasitos. Se puede demorar semanas o muchos años en llegar al extremo, pero cuando uno se encuentre ahí se sentirá atrapado, inmovilizado y a oscuras.

Al llegar al extremo D cada uno manifiesta su depresión de forma diferente, de acuerdo a la sintomatología que padezca, se clasifican en diferentes tipos de depresión.

Celia Antonini

ANEXO

SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

No todos experimentan la depresión de la misma manera; los síntomas varían según las personas. La depresión puede ser calificada como leve, moderada o grave, dependiendo de la cantidad y gravedad de sus síntomas.

Depresión

- Estado de ánimo triste, ansioso o «vacío» en forma persistente.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.

- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar «en cámara lenta».
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
- Pérdida de peso, apetito o ambos o, por el contrario, comer más de la cuenta y aumento de peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DISTÍMICO

Las características asociadas al trastorno distímico son parecidas a las de un episodio depresivo mayor. Varios estudios sugieren que los síntomas más frecuentemente encontrados en el trastorno distímico son:

- Sentimientos de incompetencia.
- Pérdida generalizada de interés o placer.
- Aislamiento social.
- Sentimientos de culpa o tristeza referente al pasado.
- Sentimientos subjetivos de irritabilidad o ira excesiva.
- Descenso de la actividad, la eficiencia y la productividad.

Síntomas dependientes de la edad y el sexo: en los niños el trastorno distímico parece presentarse por igual en ambos sexos y provoca frecuentemente un deterioro del rendimiento escolar y de la interacción social. En general, los niños y adolescentes con un trastorno distímico están irritables e inestables, además de tristes. Tienen una baja autoestima y escasas habilidades sociales y son pesimistas. En los adultos, las mujeres son dos o tres veces más propensas que los varones a presentar un trastorno distímico.

SÍNTOMAS DEL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

El trastorno afectivo bipolar produce cambios del ánimo patológicos de manía a depresión, con una tendencia a recurrir y a desaparecer espontáneamente. Tanto los episodios maníacos como los depresivos pueden predominar y producir algunos cambios en el estado de ánimo o los patrones de cambios del estado de ánimo pueden ser cíclicos, comenzando a menudo con una manía que termina en una depresión profunda. A algunas personas se las denomina cicladores rápidos porque su ánimo puede cambiar varias veces en un día. Otras presentan lo que se llama «estados mixtos», en donde los pensamientos depresivos pueden aparecer en un episodio de manía o viceversa. Cuando el trastorno afectivo bipolar se presenta en niños, generalmente aparece en su forma mixta.

Durante la fase depresiva el paciente presenta:

- Pérdida de la autoestima.
- Ensimismamiento.
- Sentimientos de desesperanza o minusvalía.
- Sentimientos de culpabilidad excesivos o inapropiados.
- Fatiga (cansancio o aburrimiento) que dura semanas o meses.
- Lentitud exagerada (inercia).
- Somnolencia diurna persistente.
- Insomnio.
- Problemas de concentración, fácil distracción por sucesos sin trascendencia.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Pérdida del apetito.
- Pérdida involuntaria de peso.
- Pensamientos anormales sobre la muerte.
- Pensamientos sobre el suicidio, planificación de suicidio o intentos de suicidio.
- Disminución del interés en las actividades diarias.
- Disminución del placer producido por las actividades cotidianas.

En la fase maníaca se presentan:

- Exaltación del estado de ánimo.
- Aumento de las actividades orientadas hacia metas.
- Ideas fugaces o pensamiento acelerado.
- Autoestima alta.
- Menor necesidad de dormir.
- Agitación.
- Logorrea (hablar más de lo usual o tener la necesidad de continuar hablando).
- Incremento en la actividad involuntaria (es decir, caminar de un lado a otro, torcer las manos). Inquietud excesiva.
- Aumento involuntario del peso.

- Bajo control del temperamento.
- Patrón de comportamiento de irresponsabilidad extrema.
- Aumento en la actividad dirigida al plano social o sexual.
- Compromiso excesivo y dañino en actividades placenteras que tienen un gran potencial de producir consecuencias dolorosas (andar en juergas, tener múltiples compañeros sexuales, consumir alcohol y otras drogas).
- Creencias falsas (delirios).
- Alucinaciones.

Los síntomas maníacos y depresivos se pueden dar simultáneamente o en una sucesión rápida en la denominada fase mixta.

Fuente: <http://www.respuestasaladepresion.com/queesladepresion/queesladepresion.php>

Límites y fronteras en nuestra vida

OBJETIVO

Aprender a establecer límites personales sanos y adecuados en pro de unas mejores relaciones interpersonales.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que los límites entre las personas son importantes en la medida que se basen en el amor, el respeto, la tolerancia, la amistad y la comprensión; es decir, los límites se fijan para no distorsionar las relaciones y sí favorecer el desarrollo personal de cada individuo. Cada quien establece límites hasta donde permite llegar a otros en pro del entendimiento, de la sanidad psicológica y el logro de metas y proyectos. De manera que un límite es la frontera sana entre la relación establecida por personas tendiente al bien y buen desarrollo de dicha relación.
- Los límites giran en torno de los siguientes ámbitos:

LÍMITES	MANIFESTACIÓN
Corporal (físico)	¿Hasta dónde permite el respeto de su cuerpo? ¿Quiénes tienen su confianza en cuanto a espacio personal? ¿Con quién comparte una exclusiva intimidad? ¿Qué aspectos deben corregirse al respecto? ¿Permite maltratos físicos en su vida?
Afectivo (emocional sentimental)	¿Cuida sus sentimientos? ¿Cómo se involucra emocionalmente con otros? ¿Permite el maltrato psicológico-humillación, sometimiento, degradación, manipulación, chantaje? ¿Exige valor personal y lo da a otros?
Formación personal capacidad personal, intelectual	¿Valora lo que sabe y hace? ¿Reconoce sus habilidades, dones y talentos como otros también los tienen? ¿Se siente hábil en lo que hace sin envidiar a otros? ¿Cree que puede mejorar cada día?
Actitudes	¿Deja usted que otros afecten sus actitudes?

	¿Cambia fácilmente de opinión? ¿Se desanima con facilidad? ¿Mantiene firme las convicciones que considera sanas en su vida y la de los demás?
Sociales	¿Qué eventos de la sociedad usted permite que le afecten? ¿Qué procesos grupales permite? ¿Cuáles no? ¿Cómo asume la influencia de las masas en su vida? ¿Cómo asume normas gubernamentales ineludibles?
Espiritualidad	¿Para usted quién es Dios? ¿Cómo forma parte de su vida? ¿Cuál es su concepción del Creador? ¿Se permite crecer espiritualmente cada día? ¿Cómo lo hace? ¿Hasta dónde permite usted que Dios dirija u oriente su vida?

- De acuerdo a la explicación anterior del cuadro, plantee a los asistentes la siguiente pregunta, que habrán de meditar y resolver: ***¿Qué límites establece usted para con otras personas o eventos? (¿Hasta dónde puede llegar?) ¿Cómo mantiene o procura un vinculación adecuada con otras personas?*** El siguiente cuadro ayuda en dicha tarea:

Áreas para mis límites	Límites que establezco
Corporal (físico)	
Afectivo (emocional-sentimental)	
Formación personal, capacidad personal, intelectual	
Actitudes	
Sociales	
Espiritualidad	

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Permita luego la participación grupal y que se genere el debate en torno de los límites, que adquieren cierto matiz moral, muy personal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Pone usted muchos límites a otras personas?
- ¿Qué se permite hacer en su vida? ¿Qué no?

— ¿Hasta dónde otros pueden llegar con usted? ¿Cuánta confianza brinda usted a los demás?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Probablemente el resultado más destructivo de la falta de límites es el abuso físico y emocional. Quienes no pueden fijar fronteras permiten a otros que los controlen repetidamente y hasta que los lesionen. Abundan historias de abusos brutales al cónyuge, debido a la incapacidad de la víctima de limitar los males causados en él o en ella. Pocas situaciones son más desconsoladoras que ver a un individuo que ama abusado continuamente a consecuencia de los límites mal establecidos... La esencia de las fronteras y los límites es saber qué nos pertenece y qué no. Esto conduce a la responsabilidad y el amor. ¿Qué sucede, sin embargo, cuando no admitimos las cosas que debemos? Cuando no nos reconocemos nosotros mismos como entes separados de aquellos con quienes estamos vinculados, desarrollamos fronteras que no están claras y permitimos a las personas cruzarlas cuando debimos decir no.»

Henry Cloud

Sabiduría popular para vivir mejor

OBJETIVO

Valorar los aportes de la sabiduría popular para mejorar la calidad de vida e interacción con las demás personas.

DESARROLLO

- El facilitador comenta al grupo que la sabiduría popular suele ser de gran provecho a la hora de enseñar algunas lecciones a las personas. De esta manera, dicha sabiduría se condensa en dichos, refranes, sentencias, frases..., que sintetizan las vivencias, buenas o malas. En algunos casos llegan a ser toda la filosofía de vida de una persona.
- La actividad consiste en plantear a los asistentes la selección de varios refranes que en su vida reflejen una ética, comportamientos, actitudes y/o valores, que les hagan mejor persona. Inicialmente usted lee o da un listado para que los participantes piensen en otros refranes y así realicen la actividad; tenga en cuenta el ejemplo propuesto para la misma.
- Refranes:

Zapatero a tus zapatos

Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde

El amor todo lo puede

Ojos que no ven, corazón que no siente

Caras vemos, corazones no sabemos

Haz el bien y no mires a quien

Nunca digas de esta agua no beberé

Una golondrina no hace verano

A río revuelto bonanza de pescadores

A buen entendedor pocas palabras

A la tercera va la vencida

A caballo regalado no se le mira colmillo

Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente
Etc.

- El ejercicio funcionaría bajo el siguiente ejemplo:

REFRÁN-SABIDURÍA	POPULAR APLICACIÓN PERSONAL
Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde	«Valoro lo que tengo, pues no sé si me durará siempre; aprovecho las oportunidades que me da la vida lo mejor posible... así evito remordimiento luego...»

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Luego se realizan las participaciones. Así mismo, cada asistente puede escoger unos tres refranes o frases para el ejercicio personal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuáles son las palabras que más recuerda en la vida porque son muy importantes para usted?
- ¿Considera usted que la sabiduría popular también influye en la calidad de vida de las personas?
- ¿Tiene usted lemas o eslóganes que le ayudan personalmente a vivir?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Según nuestro Diccionario de la Real Academia, un refrán es un dicho agudo y sentencioso de uso común. No hace, pues, excesivos esfuerzos para diferenciar entre refranes y dichos, ni exige a los refranes intención moralizante, ni los caracteriza por su antigüedad. Los estudiosos sí que suelen distinguir, en virtud de estos y otros rasgos, entre refranes, dichos, modismos o frases hechas.»

José M. O. Ibarra

El manejo constructivo del tiempo

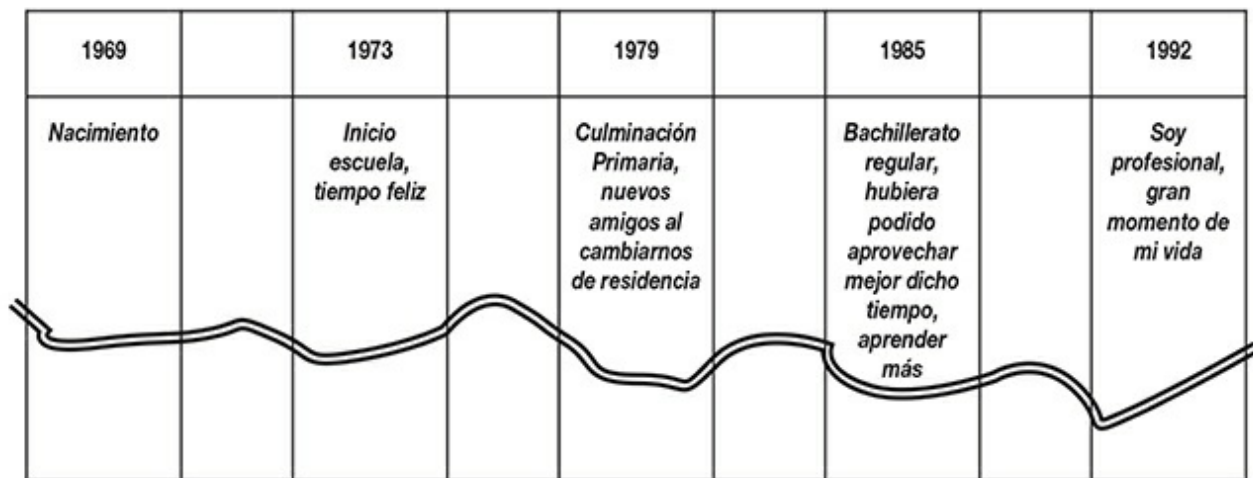
OBJETIVO

Valorar el aprovechamiento del tiempo en todas las facetas de la vida personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que el manejo del tiempo, es una de las áreas o experiencias importantes en la vida de toda persona. El tiempo puede entenderse como el punto de referencia o marco donde se insertan los acontecimientos diversos de la vida y la naturaleza. De esta manera hay un tiempo para el embarazo; hay un tiempo para el curso de una carrera o profesión; hay un tiempo para la fermentación de un producto o el pago de una obligación, entre miles de actividades y procesos que suceden en la existencia.
- De ahí la importancia del tiempo, porque implica que cada proceso puede darse o trastornarse dependiendo de su uso. Por ejemplo: el tiempo natural para el embarazo es de 9 meses; sin embargo, suelen presentarse complicaciones cuando el embarazo se retrasa o nacen bebés antes de tiempo.
- En la siguiente actividad, los participantes reflexionarán sobre algunos aspectos del tiempo, aplicados a su propia experiencia personal. Para ello se trabajarán algunas preguntas y se consolidará con una gráfica-diseño que ilustre su idea subjetiva del tiempo.

1. Primeramente, cada asistente elaborará una línea donde ubicará su balance de aprovechamiento del tiempo. Así mismo, precisa qué período de su vida lo siente «como perdido». La línea debe estar ubicada entre el año del nacimiento y el tiempo presente; sólo aparecerán los años que cada asistente considere mencionar de sus experiencias de vida o los que considera que fueron de gran provecho. Así, según este ejemplo:



- En el anterior ejemplo, se marcan algunos períodos de la vida de una persona; el período del Bachillerato se siente como un poco perdido; lo interesante es que la persona evidencia mayor satisfacción al convertirse en profesional. Es posible identificar pérdidas de tiempo que hubieran podido marcar diferencia en todo.

2. Enfatice que cada asistente haga un ejercicio interesante: *¿Cuánto tiempo piensa que ha aprovechado de su vida? ¿Cuánto ha perdido?* Ambas sumatorias deben dar sus años completos de vida.

- Conceda 10 minutos para que cada asistente haga el ejercicio; luego se efectúa la socialización individual ante el grupo.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se caracteriza por ser una persona que aprovecha el tiempo? ¿Sí; no; de qué manera?
- Si pudiera retroceder en el tiempo, ¿qué haría, qué aprovecharía, qué enmendaría, a dónde iría?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La clave para una vida de continuo aprendizaje y mejoramiento radica en el desarrollo de un plan específico de crecimiento y seguirlo fielmente. Recomiendo un plan que requiere una hora diaria, cinco días a la semana. Lo uso como patrón debido a una cita de Earl Nightingale, que dice: Si una persona dedica una hora

diaria al mismo tema por cinco años, será un experto en esa materia. ¿No es una promesa increíble? Muestra lo lejos que podemos llegar cuando tenemos la disciplina de hacer del crecimiento una práctica diaria. En las conferencias de liderazgo, recomiendo el siguiente plan de crecimiento a los participantes:

Lunes: tenga un devocional de una hora para el desarrollo de su vida espiritual.

Martes: dedique una hora a escuchar una cinta sobre liderazgo.

Miércoles: dedique una hora a archivar citas y reflexionar sobre el contenido de la cinta del martes.

Jueves: dedique una hora a la lectura de un libro sobre liderazgo.

Viernes: dedique media hora a la lectura de un libro y otra media hora a archivar y reflexionar.»

John Maxwell

Inspiración entre grupos

OBJETIVO

Estimular el apoyo interpersonal desde temáticas diversas de motivación personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que los textos inspiradores cumplen una función importante en la vida del lector que busca «consejos» sabios para su vida, cuando no volver a tener motivación para proseguir en la vida.
- De esta manera, conforma grupos de cuatro personas.
- La idea es que cada subgrupo prepare el fragmento que le será asignado y preparará los siguientes parámetros:
 1. *Tema principal del fragmento.*
 2. *Tres estrategias para lograr lo que sugiere el fragmento.*
 3. *Una aplicación en la vida práctica de lo que dicho texto habla.*
 4. *Una motivación para los demás grupos con el fin de que pongan en práctica dichas enseñanzas (oratoria).*
- Los fragmentos que puede repartir entre los grupos indistintamente son los siguientes (usted puede implementar otros, dependiendo de su interés y énfasis de trabajo). Conceda 15 minutos para el trabajo grupal. Luego se efectúan las participaciones:

Grupo 1

NO ESPERES

No esperes para ser bueno, ni para dar lo que puedes, ni para reparar una injusticia.

No esperes oportunidad para realizar una acción noble: búscala.

No esperes a que venga el ofendido: ve hacia él.

No esperes para perdonar a tu enemigo: perdónalo ahora mismo.

No esperes que los demás te hagan justicia: háztela tú en tu conciencia.

No esperes el día siguiente para comprender cuán vanos son los halagos corporales y el amor a la riqueza.

Constancio Vigil

Grupo 2

LA EDUCACIÓN

La mayor parte de las gentes confunden la educación con la instrucción. Es un error gravísimo. Hay hombres instruidos que están muy mal educados; hay, por el contrario, muchos ignorantes que cautivan por su buena educación. Apelamos a la experiencia diaria.

Entre un sabio sin formas sociales y un ignorante humilde y cortés, es mil veces preferible el ignorante.

La educación es de más importancia que la instrucción.

La primera se dirige principalmente al corazón; la segunda, a la inteligencia.

Severo Catalina

Grupo 3

TIEMPO

Perder tiempo es perder vida; es un suicidio parcial que se consume poco a poco.

El tiempo es un extraño ladrón. Se lleva y roba nuestros momentos cuando ellos son ociosos y vacíos; vale decir: nos roba nuestra miseria y nos deja miserables. Pero si en nuestros minutos ponemos toda la riqueza espiritual de nuestro esfuerzo, la riqueza es nuestra y el tiempo no se la puede llevar; él se va y nos deja opulentos.

Sujeta pues, y haz tuyo el instante que pasa, llenándolo de bondad, de estudio, de ensueño. Y que tu dulce abnegación por el bien de los otros, tu vigoroso ahínco por la propia perfección, tu caminar perenne por los mundos de la belleza, vaya siempre bajo una íntima palpitación de amor divino.

Así harás una alquimia inaudita: ¡Sacar eternidad al instante fugaz!

Alfonso Junco

Grupo 4

EL PLACER DE SERVIR

Toda la naturaleza es un anhelo de servir.

Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco. Donde hay un árbol que plantar, plántalo tú; donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú; donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.

Sé el que aparta la piedra del camino, el odio de los corazones y las dificultades del problema. Hay la alegría de ser sano y la de ser justo; pero hay la hermosa, la inmensa alegría de servir. Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho, si no hubiera en él un rosal que plantar, una empresa que emprender...

No caigas en el error de creer que sólo se hace mérito con los grandes trabajos; hay pequeños servicios: regar un jardín, ordenar unos libros, peinar a una niña. El servir no es sólo tarea de seres inferiores. Dios, que da el fruto y la luz, sirve. Pudiera llamársele así: El que sirve. Y tiene sus ojos en nuestras manos y nos pregunta cada día: ¿Serviste hoy? ¿A quién? ¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?

Gabriela Mistral

Grupo 5

EL VALOR DE UNA SONRISA

No cuesta nada; pero crea mucho.

Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a quienes la dan.

Ocurre en un abrir y cerrar de ojos, y su recuerdo dura a veces para siempre.

Nadie es tan rico que pueda pasarse sin ella y nadie tan pobre que no pueda enriquecerse por sus beneficios.

Crea la felicidad en el hogar, alienta la buena voluntad en los negocios y es la contraseña de los amigos.

Es descanso para los fatigados, luz para los decepcionados, sol para los tristes y el mejor antídoto contra las preocupaciones.

Pero no puede ser comprada, pedida, prestada o robada, porque es algo que no rinde beneficio a nadie a menos que sea brindada espontánea y gratuitamente.

Porque nadie necesita tanto una sonrisa como aquél a quien ya no le queda ninguna que dar.

Frank Irving Fletcher

Grupo 6

ACTITUD POSITIVA

Si piensas que estás vencido, lo estás. Si piensas que no te atreves, no lo haces. Si piensas que te gustaría ganar, pero que no puedes, es casi seguro que no lo harás. Si piensas que pierdes, ya has perdido. Porque en el mundo encontrarás que el éxito comienza con la voluntad del hombre. Todo reside en el estado mental. ¿Por qué muchas carreras están perdidas antes de haberlas corrido? ¿Y muchos cobardes han fracasado antes de haber empezado su trabajo? Piensa en grande y tus hechos crecerán. Piensa en pequeño y quedarás atrás. Piensa que puedes y podrás. Todo reside en el estadio mental. Si piensas que estás aventajado, lo estás. Tienes que pensar duro para elevarte. Tienes que estar seguro de ti mismo antes de que puedas ganar un premio. La batalla de la vida no siempre va al hombre más fuerte o al más ligero; pero tarde o temprano, el hombre que gana es aquel que cree poder.

Christian Barnard

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Le parece importante trabajar en equipo? Justifique su respuesta.
- ¿Ha dado usted consejos valiosos a otras personas en algún momento de su vida?
- ¿Qué palabras inspiradoras recuerda en su vida? ¿Cómo le han beneficiado?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Tres clases hay de ignorancia: no saber lo que se debiera saberse: saber mal lo que se sabe; y saber lo que no se debiera saber.»

La Rochefoucauld

«Para llegar a la isla de la sabiduría... hay que pasar por un océano de aflicciones.»

Sócrates

Venciendo el pesimismo

OBJETIVO

Prevenir y controlar los pensamientos negativos que hacen daño a muchas personas en cuanto a sus metas y planes.

DESARROLLO

- El facilitador explica que el pensamiento es una de las funciones mentales más importantes de toda persona. En la mente se llevan a cabo, inicialmente, las grandes ideas, producciones, creaciones de la humanidad, antes que lleguen a materializarse en la realidad. No obstante, es posible que la mente desarrolle una postura negativa o pesimista de cuanto ocurre o pudiera suceder. El *pensamiento negativo*, entonces, se vuelve el mal diario en el estilo de vida de muchas personas. Incluso puede llegar a determinar una vida frustrada, fracasada. No poder creer que las cosas puedan funcionar o mejorar para bien, es toda una patología bastante desagradable.
- Aunque se han identificado más distorsiones mentales (en uno de nuestro talleres se habla de ellos), la siguiente actividad apunta a tratar con el pesimismo o forma negativa de pensar.
- Primero, proponga a los asistentes que piensen en oraciones, frases, dichos, expresiones que denoten una forma negativa de pensar. Por ejemplo: «Es imposible de lograrse»; «Nunca lo lograré»; «La vida son sólo problemas»; «Soy muy de malas»; «No nací con suerte»; «Seguro va a fracasar»; «Nadie puede con eso»; «Dejar así las cosas» «Siempre viviré mal, así»...
- Es interesante la lluvia de expresiones que se suscitan. Esta fase de la actividad ayuda a precisar la esencia del pensamiento negativo o pesimista: ***El condicionamiento, el prejuicio, la anticipación de que las cosas no saldrán o funcionarán bien.***
- Ahora explique el siguiente cuadro del pensamiento negativo:

Premisa: algo no es posible que suceda, cambie, actúe para bien o	Distorsión: exagera los sucesos, se va a los extremos de la imposibilidad, percibe	Consecuencias: inmoviliza, frena, obstaculiza, frustra... la posibilidad de que los eventos
--	---	--

beneficio	todo negativamente	ocurran positivamente
Tipología: personas frustradas, prevenidas, detallistas de errores y faltas, desánimo, prevención, estar a la defensiva	PENSAMIENTO PESIMISTA	Expresiones: no es posible, no se puede, ser de malas, no tener suerte, mal nacido, siempre será igual, no se puede cambiar, todo está perdido...
Realidad mental: percepción inadecuada de la realidad, vista como un campo de imposibilidades	Tendencias: denigrar de la vida, de la realidad, de la sociedad, de los eventos, de las personas	Situación afectiva: inconformidad, frustración, desánimo, abandono, inconstancia, baja autoestima

- Ahora la actividad consiste en que los asistentes piensen en cinco pensamientos negativos propios que desearían vencer y así mismo ofrezcan una alternativa que les pueda favorecer a la hora de pensar sobre los eventos (*la idea es que sean conscientes de que pueden buscar pensamientos alternativos u opuestos a precisar el carácter netamente negativo de algo*). El siguiente cuadro-guía puede servir para la actividad:

PENSAMIENTO NEGATIVO	SOLUCIÓN O PENSAMIENTO ALTERNATIVO
1 (No hago nada bien)	1 (Hay cosas que hago muy bien con cuidado)
2	2
3	3
4	4
5	5

- Conceda 10 minutos para la reflexión personal y realización del ejercicio. Luego se comparten algunas participaciones.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona que debe superar el pensamiento negativo o pesimista?

- ¿Le es fácil lograr algo cuando se lo propone?
- Para usted, ¿qué es una actitud mental positiva?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Pero no derroches tu pensamiento en formas vagas. Ten una idea clara de lo que quieres, lleva esa idea en tu mente y acabarás siendo aquello. El pensamiento es la fuerza mayor de la creación. Todas las cosas se consiguen a través del deseo y todas las plegarias sinceras tienen respuesta... La fuerza creadora del pensamiento jamás ha sido desmentida.»

J. W. Ford

«Cada uno tiene, en verdad, su propio modo de ser. Esto quiere decir que tiene también, si no se corrige, su modo defectuoso propio de ser. Y esto supone que son infinitos los tipos defectuosos y los modos en que esos defectos se manifiestan e incontables los defectos malsanos que causan. Nos bastaría un examen sincero para ver *la viga en el propio ojo*, para calibrar el desarreglo de nuestra personalidad, el desorden que enturbia las muchas cosas buenas que, sin duda, tenemos y alcanzamos.»

A. Ortega Gaisán

La realidad de los defectos en el carácter

OBJETIVO

Reconocer la necesidad de trabajar en los propios defectos de carácter y su influencia negativa en la propia vida y la de los demás.

DESARROLLO

- El facilitador explica que los defectos de carácter pueden entenderse como formas erróneas de actuar, de proceder; hacen sentir mal generalmente a quienes nos rodean; cuando somos conscientes de ellos, nos hacen sentir mal con nosotros mismos. Nos impiden ser mejores personas. Así mismo, se han identificado los siete pecados capitales como los máximos defectos (pecados) en el individuo, pero su connotación es más teológica y bíblica. No obstante, pueden identificarse otros defectos desagradables que afectan cotidianamente a unas y otras personas.
- La actividad implica reflexionar sobre los propios defectos identificados; luego, establecer posibles estrategias de solución (nada fácil, por cierto, de lograr).
- La primera fase implica preguntar a los asistentes: ***«¿Cuáles son los defectos de carácter que ha identificado en su vida o manera de actuar? Haga una pequeña lista de ellos; sea sincero consigo mismo».***
- Conceda 5 minutos para la reflexión personal. Puede sugerir el siguiente listado en una cartelera para mayor ubicación de los asistentes (luego se realizan las participaciones). Cada asistente expresará con sinceridad: ***«Mi nombre es... y soy una persona que debe corregir...».***

Imprudencia	Ira	Impulsividad	Crítica	Desánimo	Desorganización
Obsesividad	Impaciencia	Intolerancia	Negativismo	Oposicionismo	Mentira
Contender	Chisme	Discutir	Quejumbroso	Murmuración	Capricho
Pereza	Falta de control	Perfeccionismo	Miedo	Voluntarioso	Inconstancia
Orgullo-soberbia	Vanidad	Arrogancia	Jactancia	Intranquilidad	Malicia
Despreciar	Comparar	Calumniar	Glotonería	Resentimiento	Derrotismo
Mezquindad	Terquedad	Aparentar	Burla	Envidia	Mediocridad
Exageración	Inseguridad	Timidez	Apatía	Charlatanería	Otros...

- Por supuesto que existen muchos más defectos que afectan y provienen del mismo carácter, pero los anteriores servirán para orientar a los participantes.
- Ahora bien, una vez identificados los defectos que se deban corregir, cada asistente somete sus defectos al siguiente esquema:

DEFECTOS IDENTIFICADOS	CONSECUENCIAS	ACCIÓN CORRECTIVA COMPORTAMIENTO DESEABLE

Variante: Puede ocurrir que varias personas tengan defectos demasiado comunes o parecidos. En dicho caso, buscar que se unan en parejas o ternas para debatir y lograr soluciones posibles.

- Como en la mayoría de nuestras actividades de este texto, la idea siempre es el compartir de las experiencias de los asistentes que enriquezcan al grupo.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera que su vida ha cambiado en los últimos años, meses o días? Explique su respuesta.
- ¿Cuál es su mayor defecto de carácter? ¿Por qué le domina? ¿Qué ha hecho al respecto?
- ¿Cuáles son los defectos que no tolera en otras personas? ¿Cómo los afronta?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Somos humanos: parece como si lo propio del hombre fuera lo bajo, lo vulgar, lo vicioso, lo mezquino; cuando lo propiamente humano es la razón, la fuerza de voluntad, la verdad, el esfuerzo, el trabajo, el bien. Para ser verdaderos hombres, hemos de empezar por no autodisculparnos siempre con la excusa de que somos humanos. Es una excusa que tiene apariencia de humildad y, sin embargo, oculta habitualmente una cómoda apuesta por la mediocridad.»

Alfonso Aguiló

«Hay una manera curiosa de aumentar nuestros problemas y es el decirnos que a causa de ellos nos es posible hallar satisfacción en la vida. En realidad el reducir el problema es uno de los mejores factores del descubrimiento de uno mismo. El triunfo sobre nuestras deficiencias es muchas veces la mayor recompensa en la vida. Una conciencia inoportuna es el mejor amigo. El que anestesia la conciencia para que le deje en paz se hace la peor jugarreta imaginable. Nada desmoraliza tanto la conciencia como una promesa valiosa que deja de cumplirse.»

Milo Arnold

Venciendo el desprecio por sí mismo

OBJETIVO

Reconocer la propia valía personal, venciendo el sentimiento negativo del autodesprecio.

DESARROLLO

- El facilitador explica que puede existir la tendencia en algún momento de la vida de una persona, en el cual siente desprecio por sí misma, se sienta incapaz de lograr sus metas, indigna de aprecio y amor o no merecedora de buenas oportunidades en la vida.
- Ahora bien, esta actividad consiste en plantear a los asistentes una gama de ejemplos que evidencian desprecio por sí mismo o falta de autoestima, en cierto sentido. Pegue en una cartelera los parámetros para que se identifiquen posibles experiencias; luego cada cual explica cómo afronta la situación en cuestión en la actualidad. Este listado servirá para la actividad. Incluya otros de su experiencia u observación personal:

No compro con regularidad detalles para mí mismo	
No voy a control médico con cierta regularidad... sólo cuando enfermo	
Consumo sustancias que afectan a mi cuerpo (por ejemplo: alcohol, cigarrillos...)	
No cuidar mi presentación personal	
No usar un vocabulario apropiado	
Andar con malas compañías o amistades	
Ser asocial, evitar todo tipo de contacto con la gente	
Frecuentar lugares peligrosos o indebidos específicamente	
Luchar tenazmente por tener la razón y el control en todo	
No dormir ni descansar lo suficiente	
No sacar tiempo para el esparcimiento o el ocio	

Buscar la alabanza o la aprobación de otros	
Pretender el amor absoluto de los demás	
Valorar lo que se es por lo que se tiene o se ha conseguido	
Buscar el progreso y la productividad a cualquier precio o acción	
Depender siempre de las decisiones, el criterio o la autoridad de otros	
No cuidar la propia vida sexual	
Pensar obsesiva y compulsivamente	
Vivir siempre ansioso, preocupado o angustiado	
Estar en descontento permanente con la apariencia personal	
Vivir inconforme con todo y ante todo	
Pensar que no valgo nada	
Tratarme mal a mí mismo	
Vender el propio cuerpo	
Dudar de que puedo lograr buenas cosas	
No cuidar un poco la alimentación	
Otros...	

Nota: algunos de los anteriores parámetros reflejan falta de aprecio y estima de la persona por sí misma. Igual no pueden ser generalizados a todo el mundo, dadas las diferencias culturales; sin embargo, por su carácter moral manifiestan cierta falta de estima por sí mismo.

- Entonces, cuando cada asistente elija su parámetro o realice una identificación, puede expresarlo así:

«Me llamo X... y en algunas cosas no me he apreciado al depender exclusivamente de los demás... me ha faltado criterio propio... ahora mi compromiso es ser más seguro y saber que puedo tomar buenas decisiones...».

- Motive a los asistentes a que identifiquen otras evidencias o experiencias del ejercicio en cuestión.
- Precise que la actividad no pretende ofender a nadie sino generar consciencia del necesario cuidado sano de sí mismo. Por supuesto que cuando no es así, el individuo pasa por experiencias desagradables y vive muy mal su vida. Es una cuestión de decisión personal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

— ¿Tiene usted una autoestima adecuada? ¿Sí; no? Explique su respuesta.

- ¿Qué comportamientos debe usted asumir para llevar una mejor calidad de vida?
- ¿Qué relación encontraría entre perfección humana y carácter? Justifique su argumento.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La autoestima es tomar conciencia de que poseemos los instrumentos para enfrentarnos a la lucha por la vida y de que, al igual que los demás seres humanos, tenemos derecho al bienestar... Respeto, dignidad, sentimientos de valor personal son distintas facetas de una piedra preciosa que nos es entregada para tallar en ella las aristas de nuestra personalidad. Aceptemos el desafío que significa establecer una relación de armonía con nosotros mismos, en la cual sustentar la construcción de una autoestima saludable.»

Walter Dresel

Afrontar los problemas de la vida

OBJETIVO

Reflexionar sobre algunos problemas fundamentales de la vida y tomar una mejor actitud hacia ellos, en pro de una mejor calidad de la propia existencia.

DESARROLLO

- El facilitador explica que los problemas de la vida son múltiples, pero que pueden ser enmarcados en las siguientes categorías. Se trata de sensibilizarse en cuestión; luego desarrollar la actividad sugerida.
- Estas son las dificultades cotidianas más comunes:

Las presiones diarias	Cada día trae distintas prioridades; hay cosas urgentes y cosas importantes. Se deben definir las prioridades en todo ámbito, así no se estará bajo presión todo el tiempo
Desengaños y ofensas	Las desilusiones suelen ser plato de cada día; palabras que ofenden, heridas, sorpresas negativas, desconciertos... suelen hacernos vivir mal a diario
Amargura y resentimiento	Podemos pensar que la vida y los demás no nos han tratado como merecíamos. Así llenarnos de amargura por lo que no es en la vida como deseamos. El odio y la rabia pueden hacer morada en nuestro corazón
Relaciones difíciles-rupturas	No es fácil llevarse bien y plenamente con otras personas; distintos sentimientos embargan las relaciones: envidia, rivalidad, murmuración, calumnia, mentira...
La tragedia y la aflicción	En medio de la calma también surgen la fatalidad, lo inesperado, lo trágico, que

	mueven nuestros cimientos más profundos
La muerte y el dolor	Así mismo, la pérdida, la muerte inevitable del ser humano y el dolor que presupone tocan a la puerta de nuestra vida en su momento, es algo ineludible que nos causa mucha incertidumbre
La soledad	La compañía, el amor de otros, las relaciones afectivas son propias del ser humano; el estar solo, sentirse solo, se vuelve una carga diaria para miles de personas
El materialismo	El afán por lo material, por enriquecerse, por demostrar progreso, conducen a un buen número de personas a la pérdida de su salud, paz interior, cuando no de su dignidad, incluso con graves consecuencias
Tendencia a las cosas incorrectas	También es posible que nuestros comportamientos se orienten hacia lo malo; hacer lo indebido, arriesgando nuestra integridad y la de los demás; renunciando a los valores y una vida correcta delante de Dios
Falta de propósitos, objetivos, metas	Puede suceder que no contemos con motivos para vivir; el desaliento al no contar con metas que nos motiven a surgir como personas
Abatimiento y desesperación	La vida, pues, puede convertirse en una carga muy pesada, no fácil de asumir, entonces la persona entra en desesperación... Es posible que la enfermedad, la incapacidad o una vida que no va en ninguna dirección causen sufrimiento a la persona

- Ahora bien, tras la asimilación de estos parámetros por parte de los asistentes, cada uno escogerá dos aspectos en los cuales debe trabajar porque *atraviesa* por ellos y debe superarlos en su tiempo presente. Dé 5 minutos para la reflexión personal.
- Se sugiere en esta actividad dar materiales de trabajo para que el participante logre mayor *distensión* con respecto a lo que puede estar viviéndose. De esta forma: lleve revistas para recortar, tijeras, pegamento, colores, marcadores, etc., que permitan al participante representar sus dificultades y también plantear

gráficamente soluciones al respecto.

- Luego puede intentarse una exposición bajo un lema, por ejemplo: «SUPERANDO NUESTRAS CRISIS PERSONALES».

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Cuáles son sus problemas en la actualidad?
- ¿Qué hace para solucionarlos? Explique su respuesta.
- Para usted, ¿la vida es fácil o difícil? Justifique su respuesta.
- ¿Cuál ha sido su mayor desgracia en la vida? ¿Cuál ha sido su mayor satisfacción hasta el presente?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Las crisis personales tienen lugar cuando se produce un choque entre nuestras expectativas y lo que constituye nuestros verdaderos logros, es decir, entre lo que pretendemos alcanzar y lo que verdaderamente alcanzamos. La insatisfacción personal, que es el motor de nuestra realización personal, a veces alcanza niveles tan altos que no logramos entender qué es lo que verdaderamente nos orienta en la vida.»

O. Sanitas

«Podemos llegar a calmar el dolor con analgésicos, pero el sufrimiento comporta aspectos psicológicos y espirituales que no se pueden solucionar ni eliminar con medicación.»

Mercé Conangla

Algunas tendencias del carácter que se deben controlar

OBJETIVO

Reconocer algunos temas del carácter que es muy necesario controlar y que pueden redundar en bienestar de uno mismo y de otras personas.

DESARROLLO

- El facilitador explica que dentro del carácter y la personalidad pueden darse tendencias que nos hacen actuar siempre de una misma manera y con resultados negativos en uno mismo y en las relaciones interpersonales. Como sostiene la Dra. Judith Sills, se vuelven *equipajes* duros de llevar cada día, en contraposición a la posibilidad de vivir una vida más «normal», descargada.
- Ahora, explique cuáles serían las tendencias del comportamiento a la hora de vivir la vida o diseñar un estilo de vida propio; por lo general, nos circunscribimos a alguno de ellos, casi sin darnos cuenta, a lo largo de nuestra vida.
- Procure que cada tendencia sea clara y precisa, así cada asistente podrá reflexionar y encontrar algo en sí mismo que puede mejorar. En esta actividad se manejan cuatro parámetros o criterios. La autora maneja otros más en su análisis, pero estos serán suficientes para la intencionalidad de la actividad.

TENDENCIA	Deseo o pasión en cuestión	Jactancia secreta	Difícil de lograr	¿Cómo soy? ¿Qué solución asumo?
Necesidad de tener el CONTROL	El CONTROL	«Soy adicto al trabajo»	Ceder	
Necesidad de sentirse SUPERIOR	AUTOESTIMACIÓN	«Soy muy exigente»	Hacer el ridículo	
Temor al RECHAZO	La SEGURIDAD o PROTECCIÓN	«Soy sumamente bueno»	Atreverse	
Necesidad de TEATRALIZAR	El APEGO	«Soy sumamente sensible»	Aceptar la rutina	
Alimentar la IRA	La JUSTICIA	«Soy muy desconfiado»	Perdonar y olvidar	

- Ahora puede explicarse así. Usaremos el ejemplo del **CONTROL**, como una tendencia insana del carácter muy común en muchas personas. Esta tipología o mejor, manifestación del carácter pretende tener el control de todo lo que hace, de su propia vida, incluso de los demás; el esfuerzo que realizan es enorme por conservar dicho control. Una manifestación notoria es la adicción al trabajo, bajo la excusa de no dejar escapar nada y que algo falle. Por consiguiente, estas personas libran una fuerte lucha al ceder o hacer flexible un proceso o actividad.
- Tras dar una explicación a los participantes, cada cual tendrá una copia del formato anexo y escogerá la tendencia más marcada en sí mismo. Es válido también el ejercicio si se escogen dos tendencias. Conceda 10 minutos para la reflexión personal. Como estrategia de decisión y recuperación, aclare a los asistentes que en superar lo que cuesta más trabajo está la clave para el mejoramiento; no es fácil, pero pueden plantearse alternativas de solución, para llevar una vida menos complicada. Se debe usar la columna CÓMO SOY para tal

efecto.

TENDENCIA	Deseo o pasión en cuestión	Jactancia secreta	Difícil de lograr	¿Cómo soy? ¿Qué solución asumo?
Necesidad de tener el CONTROL	El CONTROL	«Soy adicto al trabajo»	Ceder	
Necesidad de sentirse SUPERIOR	AUTOESTIMACIÓN	«Soy muy exigente»	Hacer el ridículo	
Temor al RECHAZO	La SEGURIDAD o PROTECCIÓN	«Soy sumamente bueno»	Atreverse	
Necesidad de TEATRALIZAR	El APEGO	«Soy sumamente sensible»	Aceptar la rutina	
Alimentar la IRA	La JUSTICIA	«Soy muy desconfiado»	Perdonar y olvidar	

Nota: tenga presente que estas tendencias de la personalidad implican la búsqueda y satisfacción de alguno de los deseos o pasiones del individuo. Cuando se pierde el control de ellas actuando en la propia vida, es cuando se vuelven inadecuadas y hacen daño en las relaciones interpersonales.

- Permita la participación grupal. Así también es interesante percibir asistentes con la misma tendencia.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿En qué se ha visto afectada su vida al no cambiar aspectos que requieren el cambio como tal? Explíquese.
- ¿Qué aspectos ha superado en su vida que le generan una mejor calidad de vida?
- Para usted, ¿qué es lo más difícil de poder cambiar?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Una pasión predominante es una necesidad apremiante. Produce una sensación de urgencia que obliga a la persona a satisfacerla, aunque sea o no lo correcto o aunque desemboque en un problema. En este sentido, el dominio de esas pasiones es parte de la causa del equipaje.»

Judith Sills

«Todos tenemos problemas en ciertas áreas de la vida. Así como variamos en el talento y los dones, también somos distintos en nuestras dificultades. Sin embargo, la mayoría de la gente tiene problemas a causa de su temperamento o disposición.»

David Seamands

Doce valores fundamentales

OBJETIVO

Afianzar en la vida personal valores fundamentales para un mejor proyecto de vida y relaciones interpersonales.

DESARROLLO

- El facilitador explica que los valores siempre serán necesarios en la vida. Ellos implican y direccionan el comportamiento hacia lo mejor, a nivel personal y en las relaciones diversas con otras personas. De esta manera, los valores son importantes herramientas para el alma y el espíritu, que actúan a través del carácter de la persona y que pueden hacerle la vida más plena de vivir; por ejemplo: no es lo mismo alguien que procura guardar y cumplir la ley, a quienes la trasgreden regularmente con ciertas consecuencias.
- Benjamin Franklin sugiere estos 12 valores, los cuales usted debe explicar a los asistentes para continuar con la actividad:

Templanza	No irse al extremo de las cosas, de la saciedad, de la exaltación, conservar una actitud moderada ante los eventos en general
Silencio	Se refiere a hablar con moderación, lo que corresponde, lo que edifica a otros, lo que les beneficia y no ser fútil
Orden	Es dar a cada cosa su lugar, dar tiempo, espacio, oportunidad a cuanto acontece
Determinación	Llevar a cabo lo que se propone, sin importar las cosas que se interpongan
Frugalidad	Se refiere a no derrochar, no malgastar, ser equilibrado en los gastos; así mismo, no invertir en lujos innecesarios
Trabajo	Estar activo, no perder el tiempo, ocuparse en cosas productivas que traigan progreso y autosustento en la persona
Sinceridad	No engañar a nadie, pensar bien; así mismo, hablar consecuentemente, hablar bien y de lo bueno

Justicia	Ser equitativo con todos, buscar el bien de todas las personas, no tener miramientos sólo con unos cuantos
Moderación	No irse a los extremos, abstenerse de resentirse u odiar
Limpieza	Evitar la suciedad, el desarreglo, la mala imagen personal
Tranquilidad	No dejarse perturbar por los eventos inevitables de la vida o por cosas simples
Humildad	Tener mansedumbre, no sentirse más ni menos que nadie

- Ahora bien, una vez explicado lo anterior a los asistentes, dé a cada cual una copia del siguiente formato. El participante debe evaluarse entre 1 y 10. ¿Cómo se encuentra en la práctica y dominio de dichos valores? Así, podrá sacar su «promedio de valores» y socializar al grupo él mismo y explicar cómo puede mejorar. Así también detectar sus valores «más fuertes» y los «más débiles». Conceda 5 minutos para que reflexionen la actividad. Usted también puede solicitar a los participantes para que den ejemplos prácticos de los 12 valores esenciales sugeridos por Benjamin Franklin.

Valor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Templanza										
Silencio										
Orden										
Determinación										
Frugalidad										
Trabajo										
Sinceridad										
Justicia										
Moderación										
Limpieza										
Tranquilidad										
Humildad										
PROMEDIO								TOTAL		

Nota: intérpretese 1 como el menor valor y ausencia de práctica de dicho valor; 5 como un punto intermedio o regular; y 10 como excelencia al practicar dichos valores. Las otras puntuaciones estarán por debajo o encima de la práctica real de cada valor. Por ejemplo: 6 indica que no se está del todo mal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Por qué a pesar de que los valores ayudarían mucho a las personas, el mundo sigue presentando eventos desagradables cada día entre las mismas? Explique su respuesta.
- ¿Cómo pueden favorecerle los valores en su vida al practicarlos?
- ¿Cuáles son sus valores más notorios como persona? Dé ejemplos.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Los valores son la guía de nuestras acciones, ya que expresan qué es lo importante y trascendente para nosotros al momento en que ejecutamos una acción. Los valores se diferencian de nuestros intereses y aptitudes, pues expresan nuestra posición ética en la vida, es decir, el motivo por el que hacemos algo.»

Verónica Valdés S.

«No trates de convertirte en un hombre de éxito; trata más bien de convertirte en un hombre de valor.»

Albert Einstein

«El valor perfecto consiste en hacer sin testigos, lo que seríamos capaces de hacer delante de todo el mundo.»

La Rochefoucaud

«Nada debería ser más valioso que el valor de cada día.»

Goethe

Superar los «yo soy»

OBJETIVO

Superar etiquetas mentales que hacen daño a la hora de actuar o interactuar con otros.

DESARROLLO

- El facilitador explica que en nuestro ámbito mental, podemos desarrollar etiquetas que nos bloquean y nos hacen actuar erróneamente, aparte, claro está, de obstaculizar nuestro crecimiento personal y desarrollo de habilidades. De esta manera, el Dr. Dyer identifica este aspecto de autobloquearse como los «yo soy». Consisten en admitir que se es de tal manera y siempre se será así, que además se le debe tolerar como tal; en realidad constituyen una atadura con el pasado. A continuación se ofrecen algunos de los más usados por las personas; luego se procede al taller en cuestión:

<i>Yo soy malo para las matemáticas, la gramática, la literatura, etc.</i>	Incapacita para hacer trabajos con dichas materias aduciendo su pesadez, ayudando a conservar la propia incapacidad de enfrentarlas.
<i>Yo soy pésimo para el tipo de actividades que necesitan cierta habilidad manual, como por ejemplo la cocina, los deportes, hacer punto, dibujar, hacer teatro, etc.</i>	Da a entender que no vale la pena hacer estas cosas y asegura que en futuro no se harán las mismas cuando haya la oportunidad. Es una actitud de inercia.
<i>Yo soy tímido, reservado, temperamental, nervioso, asustadizo, etc.</i>	Sugiere una condición genética, que haría actuar a la persona autodestructivamente. Se puede echar la culpa a otros (padres); se escoge un comportamiento que genera una mala vivencia en vez de ser asertivo en las situaciones.
<i>Yo soy torpe, me falta coordinación, etc.</i>	Sugiere la falta de habilidad para cierta actividad, en algunos casos por temor a hacer el ridículo, si se piensa que la práctica genera un mínimo nivel de aceptación en lo

	que se hace. Así mismo, se desprecian actividades que podrían gustar a la persona.
<i>Yo soy poco atractivo, feo, huesudo, demasiado alto, etc.</i>	Cultivan la pobre imagen de sí mismos y procuran no enfrentarse una relación valiosa con otras personas. Así mismo, se evitará trabajar en su persona, en buscar una mejor y adecuada imagen.
<i>Yo soy desorganizado, meticuloso, desordenado, etc.</i>	Son útiles para manipular a los demás, justificar las cosas y procurar hacerles al propio acomodo. «Siempre las he hecho así.» Se evitan los riesgos positivos de poder cambiar.
<i>Yo soy olvidadizo, descuidado, irresponsable, apático, etc.</i>	Útiles cuando se pretende justificar comportamientos ineficaces. Se evita trabajar en una buena memoria o cumplimiento de las cosas.
<i>Yo soy italiano, alemán, judío, irlandés, negro, chino, etc.</i>	Sugiere actuaciones de acuerdo a la etnia, como justificativo de ciertos comportamientos. Todos los hombres son iguales en derechos y deberes.
<i>Yo soy mandón, prepotente, autoritario, etc.</i>	Permiten continuar con actitudes hostiles con los demás, en vez de ser tolerante.
<i>Yo soy viejo, anciano, estoy cansado, etc.</i>	Puede asumirse que la edad es impedimento para ciertas actividades que podrían ser de productividad y provecho para la persona, experimentar cosas nuevas y buenas.

- Ahora bien, después de haber explicado muy bien los criterios sugeridos por el Dr. Dyer, cada asistente hará un repertorio posible de sus «yo soy», cómo le afectan o cómo los ha asumido y, por supuesto, cuál es su decisión en cuestión. Puede usarse el formato siguiente:

YO SOY...	ME HA AFECTADO...	DECISIÓN CORRECTIVA...
Yo soy malo para las matemáticas, la gramática, la literatura...		
Yo soy pésimo para el tipo de actividades que necesitan cierta habilidad manual, como por ejemplo la cocina, los deportes, hacer punto, dibujar, hacer teatro...		
Yo soy tímido, reservado, temperamental,		

nervioso, asustadizo...		
Yo soy torpe, me falta coordinación...		
Yo soy poco atractivo, feo, huesudo, demasiado alto...		
Yo soy desorganizado, meticuloso, desordenado...		
Yo soy olvidadizo, descuidado, irresponsable, apático...		
Yo soy italiano, alemán, judío, irlandés, negro, chino...		
Yo soy mandón, prepotente, autoritario...		
Yo soy viejo, anciano, estoy cansado...		

- Conceda 10 minutos a cada participante para que reflexione y luego comparta con los demás compañeros sus experiencias.
- Finalmente, motiveles a que hagan una nueva descripción/redacción de sí mismos, superando su «yo soy». Por ejemplo:

«En adelante soy una persona segura, ordenada, tolerante, responsable, con espíritu joven... siempre dispuesta a mejorar cada día».

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué otras etiquetas o pensamientos de sí mismo usted debe erradicar o modificar?
- ¿Qué ha sido lo más duro o difícil de cambiar en su vida?
- ¿Qué importancia confiere usted al pensamiento a la hora de determinar la calidad de vida de una persona? Razone su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Los antecedentes de los “yo soy” caen en dos categorías. El primer tipo de etiquetas o clasificaciones procede de la demás gente. Te las colocaron cuando eras niño y las has llevado contigo desde entonces. Las otras etiquetas son el resultado de una elección de tu parte para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles... las retribuciones que te brinda aferrarte a tu pasado por medio de los “yo

soy” que sacas a relucir cuando te conviene, pueden ser resumidos nítidamente en una palabra: evasión. Siempre que quieres evitar cierto tipo de actividades o ignorar algún defecto de tu personalidad, podrás justificarte con un “*yo soy*”. Y si usas estas etiquetas durante un tiempo lo suficientemente largo, verás que empiezas a creerlas tú mismo y en ese momento presente eres ya un producto acabado destinado a seguir siendo lo que eres para el resto de tus días. Las etiquetas te permiten evitar el riesgo y el difícil trabajo pesado de tratar de cambiar.»

Wayne Dyer

Dos caminos en el actuar personal

OBJETIVO

Reconocer actuaciones deseables en la personalidad que ayudarán a tener una mejor calidad de vida consigo mismo y con los demás.

DESARROLLO

- El facilitador comenta al grupo que existen comportamientos, actitudes, tendencias... deseables para el carácter y así ser mejores personas, logrando inicialmente, el propio bienestar personal y luego, un mejoramiento en las interacciones con los demás.
- De esta manera, conceda a cada asistente una copia del siguiente formato de trabajo para que se autoevalúe y clarifique con respecto a las dos columnas. La primera columna sugiere parámetros inadecuados en el carácter y comportamiento; la segunda, aspectos deseables y sugeridos por los estudiosos del comportamiento. El participante se calificará entre 1 y 10, siendo 5 el promedio de la actividad.
- Conceda 7 minutos para la reflexión personal. Luego cada participante escoge dos factores donde no está bien y dos que maneja con efectividad para compartirlos con el grupo y tomar decisiones al respecto.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comportamiento inadecuados					Comportamientos deseables				
	Arrogancia					Humildad			
	Egocentrismo					Centrado en sí mismo y en los demás			
	Perfeccionismo					Realista, capaz de aceptar límites			
	Obsesividad					Cuidado, confianza			
	Competitividad					Valoración de la armonía y equidad			
	Excesivo rendimiento					Autonomía			
	Ambición, codicia					Moderado, prudente			
	Impaciencia					Paciencia			
	Crítica, escepticismo					Aceptación			
	Determinante, tajante					Tolerante			
	Rigidez, introversión					Flexibilidad, apertura			
	Adicción al trabajo (excesivamente responsable en el trabajo)					Responsabilidad adecuada en el trabajo			

	Evitar responsabilidades		Responsabilidad personal
	Carecer de objetividad		Objetividad, conciencia
	Inquietud, intranquilidad		Pacífico, tranquilo
	Exceso de ocupaciones		Contemplativo
	Vehemencia, incomunicación		Accesible
	Exageración de las cosas		Mantener la perspectiva
	Excesiva reserva		Extravertido, social
	Humor sarcástico, aires de superioridad		Sentido del humor respetuoso
	“Yo debo”, “yo debería”, “yo tengo”		“Yo quiero”, “yo deseo”

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Qué aspectos de su vida desea mejorar en la etapa o edad que vive?
- Para usted, ¿qué sería lo más difícil de cambiar en sí mismo?
- ¿Se considera una persona orientada al cambio personal?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«La vida del perfeccionista tiende a estar relativamente libre de fracasos, ya que estas personas se esfuerzan mucho por sobresalir. No han aprendido que el fracaso no es el fin del mundo. Cuando la vida les presenta un obstáculo y finalmente fracasan en algo, la experiencia puede ser absolutamente devastadora.»

Barbara Killinger

«Para autoliderarte: comprende lo que está dentro de tu corazón y actúa de acuerdo a ello, supera tu miedo al cambio, haz que tu espíritu vuelva a despertar y libéralo, vuélvete más productivo que nunca.»

Cliff Hakim

Antes, ahora

OBJETIVO

Realizar una actividad comparativa donde cada asistente puede establecer una comparación positiva entre pasado y presente, en cuanto a su desarrollo personal.

DESARROLLO

- El facilitador explica a los asistentes que las modificaciones y cambios en las personas a todo nivel se dan a lo largo del tiempo. De manera que puede hacerse un cuadro comparativo entre el pasado y el presente para valorar la propia vida y mejorar la calidad de la existencia personal.
- En esta actividad cada asistente pensará entre siete y diez eventos en los cuales ha cambiado su vida según se compare pasado-presente. Por ejemplo: «*Antes no estudiaba, ahora tengo un grado o curso en*»... «*Antes no cuidaba mi salud, ahora asisto a controles médicos*»...
- La idea es darse cuenta de que sí existen cambios en nosotros, pero que podríamos ser más efectivos en nuestra vida si se asumiera el cambio y desarrollo personal como algo más constante.
- Conceda 10 minutos para la reflexión personal y redacción. Luego permita que los asistentes expongan sus comparaciones. Precise que puede darse que en algunos aspectos no se haya cambiado, esto lleva a la toma de decisiones; en otros casos, es posible que no se haya invertido mucho en la vida como para cultivar una mejora de la misma.
- El siguiente formato puede ayudar o guiar para el objetivo de esta actividad:

ANTES (PASADO)	AHORA (PRESENTE)
«No hacía ejercicio o deporte...»	«Hago diariamente ejercicios...»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Considera que su vida ahora es mejor que antes? ¿Sí; no? Argumente su respuesta.
- ¿Qué debe hacer usted en el tiempo presente que le ayude a construir un futuro mejor?
- ¿Ha superado y perdonado eventos negativos o molestos de su pasado?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Tiempo atrás, un grupo de psicólogos hizo una investigación para descubrir cuál es la característica común a todos los hombres de éxito. Después de un estudio exhaustivo, los investigadores informaron de que la condición más importante no es un alto nivel de inteligencia, ni algún talento sobresaliente. Más bien, la virtud común a todos los triunfadores es la *perseverancia*, la voluntad de emplear tiempo y energía sin apartarse de la tarea hasta verla terminada. Y en la conclusión, el citado informe decía que si cualquier hombre cultiva la constancia dentro de su vocación, llegará a distinguirse en lo que hace.»

Enrique Chaij

La alegría, pilar básico de la personalidad

OBJETIVO

Enseñar y fundamentar la alegría como una actitud, emoción y sentimiento sano para el carácter y la personalidad, el cual otorga mayor significado al hecho de existir.

DESARROLLO

- El facilitador explica al grupo que uno de los pilares o fundamentos deseables para el carácter y la personalidad es la alegría, la cual no es fácil de definir, pero algunos diccionarios definen como: «Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores». De acuerdo con esta definición, la alegría es una grata sensación y experiencia y manifestada externamente en la persona. La persona alegre evidencia que lo es.
- Curiosamente, no es la alegría la actitud o la vivencia que caracterice a la mayoría de personas de nuestro tiempo o época: preocupación, ansiedad, estrés, angustia, depresión, negativismo, pesimismo, derrotismo, frustración... forman parte de la vivencia de las personas día tras día; de esta manera, el éxito, la felicidad, la alegría, por ejemplo, se vuelven conceptos muy difusos y teóricos, como ideales por alcanzar a cualquier precio.
- Para tal efecto podemos definir la alegría como «una disposición y vivencia sana y complaciente por los eventos y relaciones, lo bueno y bello de la vida, a pesar de los inconvenientes y aspectos negativos que forman la otra cara de la existencia».

El escritor Enrique Chaij propone un interesante cuestionario para reflexionar sobre dicha actitud y emoción, el cual utilizaremos aquí. La idea es dar una copia a cada asistente para que haga un balance de su propia actitud alegre y lo comparta con el grupo en general. Conceda 4 minutos para la reflexión personal.

LA PRUEBA DE LA ALEGRÍA

Formúlese estas preguntas, para ver si usted está entonando bien el canto de la verdadera alegría. Marque sus respuestas.

PARÁMETRO	SÍ	NO

1. ¿Se desanima usted a menudo, por motivos insignificantes?		
2. ¿Le preocupa la idea de envejecer?		
3. ¿Sabe reír y sonreír buena parte del tiempo?		
4. ¿Goza usted realizando bien su trabajo de cada día?		
5. ¿Se olvida usted rápidamente de las enfermedades y los malos momentos del pasado?		
6. ¿Piensa usted que a pesar de todo la vida es hermosa?		
7. ¿Recuerda con frecuencia los días felices del pasado?		
8. Cuando la vida se le torna dura, ¿se conforma usted pensando que ya pasará el mal momento?		
9. ¿Tiende usted a ser generoso y servicial?		
10. ¿Se considera usted una persona madura emocionalmente?		
11. ¿Sabe usted distraerse sanamente y gozar de la vida al aire libre?		
12. En los momentos adversos, ¿recurre usted a Dios en busca de sabiduría para salir de la dificultad?		
Si ha contestado las dos primeras preguntas con NO, y el resto con SÍ, seguramente usted es una persona feliz. De lo contrario, lo será sólo en la medida en que se acerque a este ideal.		

- Ahora bien, pida a cada asistente que seleccione una de las preguntas o parámetros en los cuales contestó «no» y explique cómo le quita alegría o interfiere con su felicidad personal. También puede sugerir a otro grupo que explique cómo obtiene felicidad y alegría en uno de los parámetros en los que contestó «sí».

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona feliz y contenta? ¿Sí; no? Argumente su idea.
- ¿Qué cree usted que le hace falta para ser feliz?
- ¿Piensa que la felicidad es uno de los objetivos de la vida? ¿Qué opinión le merecen entonces la infelicidad o las fatalidades de la vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«... alguien durante el diálogo siguiente levantó la mano y me hizo una pregunta que me desarmó y me hizo ver la futilidad de mis elaborados argumentos: “Ha dicho usted que la felicidad se consigue con la libertad interior, la satisfacción afectiva, el gusto en el trabajo y la energía de la fe. ¿Podría usted ahora decirnos cómo se consiguen la libertad interior, la satisfacción afectiva, el gusto por el trabajo y la energía de la fe?”. Creo que lo dijo con buena intención y sin ironía, pero ciertamente puso al descubierto el punto débil de mi disertación: que, si yo había puesto cuatro pilares para la felicidad, ahora había que poner otros cuatro pilares para cada uno de los cuatro primeros, y así sucesivamente, en una interminable torre de Babel. Así lo dije y nos reímos un poco. Y esa risa del final contribuyó más a la alegría de todos los presentes que el discurso que la precedió. Menos teoría y más alegría. Practicar la alegría es la mejor manera de predicar la alegría. Sentir la alegría es comunicarla.»

Carlos G. Vallés

Algunas máscaras que encubren la falta de afecto en las personas

OBJETIVO

Descubrir las forma de encubrir la falta de afecto personal y establecer correcciones al respecto.

DESARROLLO

- El facilitador explica que es posible desarrollar ciertas formas de actuar basadas en la carencia de afecto o exigencias diversas en la niñez, incluso en algún período de la vida. Estas máscaras también se vuelven formas de interactuar con los demás; por lo general, tienen más aspectos negativos que positivos, pues no hacen auténtica y libre a la persona.
- Las siguientes son algunas máscaras, identificadas acertadamente por el Dr. John Gray. Explíquelas al grupo así:

LA PERSONA REALIZADORA	Desde pequeña está motivada a rendir y cumplir con las cuotas o logros que otros le imponen; vive su vida basada en las expectativas que establecen los demás. El problema del realizador es considerar nunca llegar a un alto grado de desarrollo, siempre habrá un punto más alto por alcanzar; puede ser la raíz del carácter perfeccionista. Esta persona necesita relajarse, calmarse, hacer una pausa y descansar por períodos; así mismo, establecer objetivos reales y tolerantes por lograr.
LA PERSONA QUE CRITICA	Busca los detalles y señalamientos negativos de las personas y cuanto ocurre. Es posible que odie o desprecie algo de sí misma, para que lo haga con los demás. También el señalar a otros puede ayudarle a superar sus propias deficiencias o incapacidades. Es una persona experta en proyectar en los demás lo

	que ella realmente es. Esta persona requiere perdonar, perdonarse y entender que la vida y las personas no son perfectas.
LA PERSONA JACTANCIOSA	Esta persona compensa su carencia de afecto o baja estimación, mediante la jactancia, el orgullo, la exageración de las cosas y la presunción. Esto le puede hacer mentir para quedar bien con otros o dar una apariencia de aceptación, de que los demás se interesen por él. El problema de esta persona es vivir una vida aparente. Dicha persona necesita aprender a confiar en sí misma, en aceptarse, en construir una vida auténtica sin artilugios ni mentiras.
LA PERSONA VÍCTIMA	Seguramente con algún daño en su vida, la víctima se cree el blanco de las frustraciones, ataques y fatalidades de la vida, por supuesto de manos de otros. Claro que quizá obtuvo simpatía al manipular cierta situación como víctima y aprendió a depender de los demás. Se sienten importantes en la vida y mediante el victimismo buscan el control de los demás; en el fondo, el aprecio. Estas personas deben aprender a expresar su ira y malestar, así como a perdonar.
LA PERSONA ENCANTADORA	Es la persona que se muestra de buen humor y es cordial y amable siempre. Lo inadecuado está en la complacencia que tiene con todo el mundo; aprendió que la sumisión trae recompensas y aceptación. El no tener dificultades con nadie no indica que las cosas estén bien; de pronto el esfuerzo de la persona encantadora está en dar gusto a todos. Esto le impedirá abrirse plenamente a los demás. Debe aprender a decir «no» cuando sea necesario y que la gente le apreciará sin necesidad de complacer a todos.
LA PERSONA INFALIBLE	Esta persona piensa que, al equivocarse, los demás no le apreciarán, por ello procura acertar en todo. Le es difícil aceptar que se equivoca en sus decisiones más importantes. Es posible que note los fallos de otros y usarlo como un medio de confirmar que no se equivoca. Estas personas deben aprender a expresar <i>lo siento</i> y ser conscientes de la imperfección del mundo, las personas y sus interacciones, todos se equivocan en una u otra

	forma... puede aprender que los demás le aprecian a pesar de sus errores.
LA PERSONA IRACUNDA	Estas personas permanecen enojadas, enfadadas; la ira se ha vuelto su mecanismo de defensa, cuando se presenta el dolor, el malestar, los cambios y las responsabilidades; la ira se vuelve un mecanismo de autoprotección. Ante tal situación, se presenta ante los demás como una persona frustrada y amargada. Necesita aprender a perdonar y desarrollar el amor por los demás, perdonarse a sí misma y quererse.
LA PERSONA IMPOSTORA	Personas que interpretan diversos papeles en la vida para no mostrarse a los demás como verdaderamente son; actúan de acuerdo a lo que los demás esperan. Estas personas no se arriesgan al debate o a la controversia, pues pueden ser descubiertas. Como son impostoras, no creen en el amor de otros, es decir, en el aprecio sincero que puedan recibir. Es posible que esta persona nunca se sintiese verdaderamente apreciada.
LA PERSONA CREYENTE	Personas que dependen de otros, en cuanto a la verdad, incluso sus propios sentimientos; desde pequeñas aprendieron a aceptar y creer plenamente lo que otros decían, sin ningún cuestionamiento sano y justo. Por tanto, estas personas no tienen autonomía, ni pensamiento crítico. Deben aprender a asumir sus propias responsabilidades y perdonar a quienes le hayan hecho daño con verdades más dañinas que positivas.
LA PERSONA TÍMIDA	Esta persona tiene en el miedo su principal obstáculo, el cual le impide relacionarse bien consigo mismo, con los demás y en distintas circunstancias. Su confianza es escasa en cuanto a que pueda agrandar a otras personas, a ser aceptada. Estas personas necesitan aprender a afrontar los riesgos y dificultades propias de la vida, de manera que, progresivamente, puedan adquirir mayor confianza en sí mismas.
LA PERSONA PRESUMIDA	Esta tipología necesita mostrar lo que ha logrado o tiene para ganar el aprecio de los demás. Creen que las personas aman a otras especialmente por sus bienes o habilidades maravillosas. Es una forma sutil

	de comprar el amor de otros. Estas personas necesitan saber y aprender que la gente también valora las buenas cualidades; es importante el hecho de ser personas con virtudes y defectos. Seguramente el presumido fue motivado para que las cosas significaran el criterio de valía o calidad de una persona. Esto no es así: el amor es un compromiso entre las personas, independientemente de condicionantes materiales.
LA PERSONA SOLITARIA	Estas personas consideran no necesitar de los demás, siendo una forma sutil de rechazar el amor o también de no creer merecerlo. La persona solitaria evita compromisos con otras personas y con la vida misma; asume lo que puede tolerar o no le incomode mucho. Esta tipología necesita saber que las relaciones interpersonales ayudan a madurar, a formar el carácter y a crecer como personas.
LA PERSONA SACRIFICADA	Estas personas consideran que renunciar y sacrificarse totalmente por otros es la manera de ser aceptado o valorado. Renuncian a sus nobles ideales también, o se escudan en el esfuerzo que hacen por otros para no desarrollar sus habilidades y luchar por sus metas. Si bien el amor es una realidad que implica sufrimiento y renuncia, no es sano irse al extremo, con el consabido final de una vida resentida y amargada por no haber cumplido los propios objetivos. Estas personas necesitan saber que todos tenemos derecho de triunfar y vivir con calidad de vida, y que las bendiciones se gozan más cuando se comparten

- Ahora bien, el siguiente cuadro anexo sugerido por el Dr. Gray sirve para la actividad en cuestión. Se trata de que cada asistente identifique con cuál o cuáles tipologías se identifica. ¿Qué encuentra de sí mismo en ellas? ¿A qué pudo contribuir su madre? ¿Y su padre?
- Conceda 7 minutos para la reflexión personal; luego se realizan las participaciones. Estas actividades despiertan mucho la sensibilidad. Debe hacerse un manejo comprensivo y respetuoso de las respuestas de cada asistente.
- Solicite a cada asistente para que escriba o piense en un compromiso personal de vivir libre de tales influencias negativas y vivir con amor propio y afecto hacia los demás.

ANEXO

TIPO DE PERSONA	INFLUENCIA PROPIA	INFLUENCIA MADRE	INFLUENCIA PADRE	OTRAS PERSONAS
LA PERSONA REALIZADORA				
LA PERSONA QUE CRITICA				
LA PERSONA JACTANCIOSA				
LA PERSONA VÍCTIMA				
LA PERSONA ENCANTADORA				
LA PERSONA INFALIBLE				
LA PERSONA IRACUNDA				
LA PERSONA IMPOSTORA				
LA PERSONA CREYENTE				
LA PERSONA TÍMIDA				
LA PERSONA PRESUMIDA				
LA PERSONA SOLITARIA				
LA PERSONA SACRIFICADA				

- Cada asistente, pues, sacará conclusiones personales y tomará determinaciones al respecto de su propia situación. Enfatice la importancia vital de valorarse y quererse a sí mismo, de una manera adecuada, a pesar de que no se cuente con el aprecio total de los demás. Para el cuadro anexo, conceda 7 minutos para la reflexión personal.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Se considera una persona que se aprecia, acepta y ama a sí misma?
- ¿Depende de los demás para sentirse bien o apreciado? Explique su respuesta.
- ¿Está dispuesto a perdonar o ya perdonó la influencia negativa de sus padres o encargados en su infancia o algún período de su vida?

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Los errores son una función del crecimiento y de nuestra cambiante manera de percibir las cosas. Son un requisito absoluto para cualquier proceso de aprendizaje... No hay manera de aprender cualquier tarea o habilidad sin cometer errores.»

Matthew McKay y Patrick Fanning

«Hasta que no tome conciencia de lo que hace, no le quedará más opción que seguir haciéndolo.»

John Gray

Palabras para el desarrollo y el crecimiento personal

OBJETIVO

Usar algunos términos o palabras como estimulantes para el cambio o la toma de decisiones.

DESARROLLO

- El facilitador explica que algunos términos pueden ayudarnos a clarificar nuestra condición personal en distintos niveles, así como a precisar situaciones concretas o nuestro proceso personal en la toma de decisiones. Por ejemplo: una persona puede decir que atraviesa por un tiempo de **calma**, porque así lo experimenta en sus vivencias; otra persona puede argumentar que vive un momento **crítico**, dadas las condiciones que atraviesa.
- A continuación, ofrezca la siguiente cartelera con términos que pueden ayudar a definir para la persona el tiempo que vive y que, de esta forma, pueda asumir soluciones de compromiso o toma de decisiones positivas al respecto.
- Después de 7 minutos de reflexión personal, los asistentes comparten con el grupo sus conclusiones, además de idear estrategias para seguir adelante en su proceso personal de vida. La idea es que cada asistente elija uno o dos términos que describan su vida actual a nivel general; debe especificar la razón de tales términos en su vida práctica.

PALABRAS O TÉRMINOS QUE INDICAN EL TIEMPO QUE SE VIVE ACTUALMENTE

Organizar	Dinamizar	Avanzar	Resurgir	Superar
Descansar	Motivar	Renovar	Evaluar	Cooperar
Calmar	Proyectar	Controlar	Actitud	Modificar
Accionar	Priorizar	Planear	Reflexionar	Realizar
Integrar	Ahorrar	Confiar	Perseverar	Consolidar
Recomenzar	Determinar	Valorar	Comparar	Renunciar
Regular	Arriesgar	Validar	Interactuar	Participar
Construir	Aumentar	Alinear	Recapacitar	Disciplinar
Otros...				

- Usted puede incorporar más terminología para enriquecer y dinamizar la actividad.

PREGUNTAS CLAVE



Estas preguntas le servirán para interactuar y reflexionar con el grupo.

- ¿Piensa que necesita tomar decisiones importantes en la actualidad? Explique su respuesta.
- ¿Qué constituye lo más difícil o dificultoso para usted en su vida?
- ¿Cuál es la palabra o término que más lo define a usted? Argumente su respuesta.

INSPIRACIÓN Y REFLEXIÓN

«Renovaos en el espíritu de vuestra mente y vestíos del hombre nuevo, creado según Dios en justicia y santidad verdaderas.»

San Pablo

«Que no os conforméis a este siglo, sino que os transforméis por la renovación de la mente, para que sepáis discernir cuál es la voluntad de Dios, buena, grata y perfecta.»

San Pablo

Bibliografía

- ABLOW, Keith. *Vivir la Verdad*. Grupo Editorial Norma. Colombia, 2007.
- AGUILÓ, Alfonso. *Educación el carácter*. Ediciones Palabra. Madrid, 1998.
- BARRETO, Alfonso. *Autoestima y autoimagen*. Paulinas. Bogotá, 2004.
- . *Emociones Inteligentes*. Editorial CCS. Madrid, 2009.
- . *Curso Práctico de Autoestima*. Editorial CCS. Madrid, 2007.
- . *Cambio Personal de Calidad*. Editorial Paulinas. Bogotá, 2008.
- BRANDEN, Nathaniel. *El poder de la autoestima*. Paidós. Buenos Aires, 1995.
- BURNS, David. *Sentirse bien*. Paidós. Barcelona, 1990.
- CANFIELD, Jack y MILLER, Jacqueline. *Amor al trabajo*. Mc-Graw Hill. México, 1996.
- CASARES, David y SILICEO, Alfonso. *Planeación de vida y carrera*. Noriega Editores. México, 2001.
- CASERAS, Xavier. *Conflictos interiores*. Océano Grupo Editorial. España, 2001.
- DYER, Wayne. *Tus zonas erróneas*. Editorial Grijalbo. Colombia, 1988.
- FELDMAN, Jean R. *Autoestima para niños*. Alfaomega. México, 2002.
- FRANKL, Viktor. *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona, 1979.
- GIKOVATE, Flavio. *Sea feliz*. Colecciones El Espectador. Colombia, 2008.
- GRAY, John. *Conoce tus sentimientos, mejora tus relaciones*. Editorial Plaza y Janés. Barcelona, 2002.
- GUIBERT, J. *El Carácter*. Editorial Paulinas. Colombia, 1966.
- HAKIM, Cliff. *Todos somos autoempleados*. Editorial Diana. México, 2003.
- HARTNESS, JIM y ESKELIN, NEIL. *Cambio total en 24 horas*. Betania. Nashville, 1995.
- KELLINGER, Bárbara. *Adicción al trabajo*. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1993.
- La Biblia latinoamericana*. Paulinas y Verbo Divino. Madrid, 1972.
- MALTZ, Maxwell. *Psicología del poder de la imagen de sí mismo*. Herrero Hermanos Sucesores S. A. México, 1971.

- NARRAMORE, Clyde. *Enciclopedia de problemas psicológicos*. Unilit. Miami, 1970.
- NUEVO TESTAMENTO. Nácar-Colunga. Edica, 1976.
- REYNOSA, Julio y GÓMEZ, Ángela. *Vuelo de día*. Editorial Paulinas. Colombia, 2000.
- SMITH, Joyce M. *Enfrentando los problemas de la vida*. Editorial Clie. Barcelona, 1988.
- SPIELBERGER, Charles. *Tensión y ansiedad*. Harper y Row Latinoamericana. México, 1980.
- TORO, Jacqueline *et al.* *El desarrollo de la personalidad emprendedora: una opción de vida*. EAN. Bogotá, 1998.
- WHITEMAN, Thomas y PETERSEN, Randy. *Hombres que aman muy poco*. Editorial Betania. EE.UU., 1995.

Páginas web

AUTOESTIMA DE CALIDAD EN:

<<http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-calidad>>

AUTOESTIMA: 50 ESTRATEGIAS PARA LA SALUD MENTAL EN:

<<http://www.mailxmail.com/curso-autoestima-50-estrategias-salud-mental>>

Índice

Portada	2
Créditos	4
Índice	5
Introducción	8
1. El valor de cambiar	9
2. Marchando hacia los objetivos	11
3. Controlar la irritabilidad	15
4. Decisiones importantes en la vida	19
5. Confianza en sí mismo	22
6. Enriquecer la autoestima	25
7. Pensamiento positivo	29
8. Áreas en las que necesito cambiar	31
9. Superando errores y preocupaciones	34
10. Logro, afiliación y poder	36
11. ¿Quién soy?... Lo que soy actualmente	45
12. Aprendizajes de vida fuertes	48
13. Ventanas para el cambio personal	50
14. ¿Cómo está con respecto a...?	53
15. Cambio y decisión	56
16. Fábulas para el cambio y la renovación personal	59
17. Cuando ayudamos a otros a crecer	62
18. Errores y equivocaciones	64
19. ¿Cómo se define usted?	67
20. Autotrascendencia	70
21. El valor de los recuerdos	72
22. La familia	74
23. Algo nuevo hoy	77
24. ¿Cómo me percibes?	79
25. Dofa para la vida personal	81

26. Aprender a perdonar	84
27. El valor de un buen consejo	87
28. Estimar a los demás	90
29. Una semana para mí	92
30. Ideales de convivencia	94
31. Soy bueno para...	96
32. Cuadro de emociones	99
33. Mejoro mi autoimagen	102
34. Tres preguntas claves de nuestra existencia	104
35. Un decálogo para su desarrollo personal	108
36. Aprender a pensar bien	110
37. Conocerse, aceptarse, valorarse	114
38. Aprenda la tolerancia	117
39. Venciendo enemigos mentales	120
40. Vivir un día a la vez (el tiempo presente)	124
41. Practique valores siempre	126
42. Mi plan de vida	129
43. Autoestima y proyecto de vida	132
44. Preguntas esclarecedoras	138
45. Pendiente por hacer en mi vida	140
46. Conocer a otros	143
47. Una buena autoimagen para mí	145
48. Cumpla su rol o roles eficientemente	148
49. Meditando sobre el éxito	150
50. Asumiendo nuestra dignidad	153
51. Más tiempo para sí mismo	156
52. Mejorar nuestra comunicación y diálogo	158
53. Algunos enemigos de las relaciones interpersonales	165
54. El valor de la experiencia	168
55. Defectos de carácter	172

56. Un balance general de nuestra autoestima	176
57. Aprender a convivir	181
58. Ayer, hoy y mañana	183
59. El dolor en la vida	186
60. Retroalimentación personal constante	190
61. Controlando la ira	192
62. Los obstáculos para el cambio	195
63. ¿Se puede cambiar?	198
64. ¿Cómo sería usted?	200
65. Factores claves para el cambio personal	203
66. Incorporando cualidades a nuestro carácter y personalidad	207
67. Ser mejor hoy	211
68. Trabajo en mis emociones	214
69. El propósito divino en mi vida	217
70. Cultivar la seguridad y confianza en sí mismo	219
71. Las cosas que más valoro en mi vida	222
72. Afrontando los fracasos	224
73. Iniciar una nueva vida	226
74. Las cosas en las que creo	228
75. Mi concepción personal del éxito	230
76. Recetas para vivir mejor	233
77. Combatiendo la depresión	236
78. Límites y fronteras en nuestra vida	242
79. Sabiduría popular para vivir mejor	245
80. El manejo constructivo del tiempo	247
81. Inspiración entre grupos	250
82. Venciendo el pesimismo	255
83. La realidad de los defectos en el carácter	258
84. Venciendo el desprecio por sí mismo	261
85. Afrontar los problemas de la vida	264
86. Algunas tendencias del carácter que se deben controlar	267

87. Doce valores fundamentales	271
88. Superar los «yo soy»	275
89. Dos caminos en el actuar personal	279
90. Antes, ahora	283
91. La alegría, pilar básico de la personalidad	285
92. Algunas máscaras que encubren la falta de afecto en las personas	288
93. Palabras para el desarrollo y el crecimiento personal	295
Bibliografía	298