

ESCUELA DE FORMACIÓN VICENTINA “MARGARITA NASSAU”

HONDURAS



CRECIMIENTO PERSONAL

MODULO 1

I ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO

Para que su trabajo sea provechoso considere las siguientes recomendaciones:

1. Organice y administre su tiempo de manera que pueda concentrarse en el estudio de los contenidos presentados en el módulo.
2. Lea la guía en su totalidad las veces que crea necesarias, esto le permitirá contextualizar (afectiva y cognitivamente el módulo).
3. Recuerde que para organizar el conocimiento es importante utilizar técnicas desde el inicio de la lectura del módulo (esquemas, cuadros sinópticos, diagramas, gráficos, etc.)
4. Por ser el módulo extenso, lea cada capítulo y trabaje resolviendo los ejercicios y actividades de evaluación propuestos en la guía semanalmente.)
5. Recuerde aplicar los mecanismos de aprendizaje adulto como son:

CONTEXTUALIZAR: Equivale a mirar el texto en sus indicaciones más generales. A encontrar pistas en el índice temático en las grandes secciones, en los títulos de cada capítulo, es decir formarse una primera impresión relativa a los posibles contenidos e ideas del autor.

ANALIZAR: Usted debe marcar o subrayar las ideas principales, respetando el texto y las frases utilizadas por el autor.

COMPRENDER: Implica que usted debe extraer los pensamientos contenidos en las frases y encontrar las relaciones que existen entre los mismos, lo cual le permitirá armar la estructura semántica propuesta.

II ESQUEMA DE CADA TEMA:

1. Experiencia de Vida
2. Guía Conceptual
3. Ideas- Fuerza
4. Actividades a Distancia
5. Texto para Orar el Ejercicio
6. Mi Plan para Crecer como Persona
7. Autoevaluación

III EVALUACIÓN

CAPITULO 1 Tema 1: Identidad Personal
 Tema: 2: Autoestima

CAPITULO 2 Tema 3: Educación Emocional
 Tema 4: Valores Humanos
 Tema 5: Asertividad

CAPITULO 3 Tema 6: Toma de Decisiones
 Tema 7: Proyecto de Vida

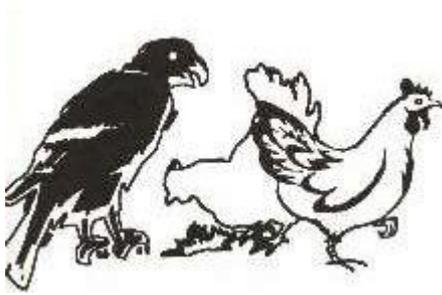
ENCUENTRO PRESENCIAL
ACTIVIDADES A DISTANCIA

IV GLOSARIO

- **Autoimagen:** Es la capacidad de verse a sí mismo, no mejor ni peor, sino como la persona realmente es.
- **Autovaloración:** Es la capacidad de apreciarse como una persona importante para si misma y para los demás.
- **Autoconfianza:** Se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas. Creer en sí mismo y en las propias capacidades.
- **Autocontrol:** Capacidad de ordenarse adecuadamente, ejercer el tipo de dominio propio que fomenta el bienestar de la persona y complementariamente, del grupo a que pertenece.
- **Autoafirmación:** Es la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez.
- **Autorrealización:** Consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás.
- **Autoestima:** Es la aceptación, el respeto, la confianza y la creencia en uno mismo.
- **Asertividad:** Habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, deseos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin opacar los derechos de los demás.
- **Adormecimiento emocional:** Carecer de conciencia de sus sentimientos.
- **Síntomas físicos:** Registró físico de nuestras emociones (por ejemplo como dolores de cabeza o mareos) pero no tiene conciencia de las emociones mismas.
- **Experiencia caótica:** Tener conciencia de las emociones, pero no sabe en qué consisten. No puede hablar acerca de ellas ni comprenderlas.
- **Diferenciación:** Al hablar acerca de sus sentimientos, usted aprende a diferenciar entre sentimientos como la ira, el amor, la vergüenza, la alegría y el odio.
- **Empatía:** Usted está en contacto con las emociones de otras personas.
- **Interactividad:** Usted es muy sensible al flujo de las emociones del entorno y sabe cómo interactúan.
- **Identidad:** Según Ericsson, conciencia de ser un individuo, poseer una certidumbre personal y saber quién es y a donde va.
- **Proyecto personal:** Es la dirección que el ser humano marca en la vida a partir de un conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado a la luz de la cual se compromete y decide su futuro.

“Es preciso aprovecharse de todas las ocasiones que se presenten para instruirse y hacerse así más apto para servir a Dios y a los pobres” San Vicente de Paúl.

1. CONSIDERE LA SIGUIENTE PARABOLA ¿ÁGUILA O POLLO?



“Erase una vez un hombre que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho.

Se lo llevó a su casa y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a conducirse como éstos. Un día un naturista que pasaba por allí le preguntó al propietario por qué razón el águila, el rey de todas las aves y los pájaros,

tenía que permanecer encerrada en el corral con los pollos.

Como le he dado la misma comida que los pollos y le he enseñado a ser como pollo, nunca ha aprendido a volar respondió el propietario. Se conduce como los pollos y por tanto, ya no es un águila.

Sin embargo insistió el naturista- Tiene corazón de águila y con toda seguridad, se le puede enseñar a volar. Después de discutir un poco más, los dos hombres convinieron en averiguar si era posible que el águila volara. El naturista la cogió en brazos suavemente y le dijo: “Tu perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela”.

El águila, sin embargo estaba confusa, no sabía que era y, al ver a los pollos comiendo, saltó y se reunió con ellos de nuevo. Sin desanimarse, al día siguiente, el naturista llevó al águila al tejado de su casa y le animó diciéndole: Eres un águila. “Abre tus alas y vuela”. Pero el águila tenía miedo de su yo y de su mundo desconocido y saltó una vez más en busca de la comida de los pollos.

El águila miró alrededor, hacia el corral, hacia arriba, hacia el cielo. Pero siguió sin volar. Entonces, el naturista la levantó directamente hacia el sol; el águila empezó a temblar, a abrir lentamente las y finalmente con un grito triunfante, emprendió el vuelo, alejándose en el cielo.

Es posible que el águila recuerde todavía a los pollos con nostalgia, hasta es posible que, de cuando en cuando, vuele a visitar el corral.

Que nadie sepa, el águila nunca ha vuelto a vivir vida de pollos. Siempre fue águila pese a que fue mantenida y domesticada como pollo.



Reflexión personal

1. ¿Qué refleja esta parábola y por qué?
2. ¿Qué es más cómodo y fácil, ser pollo o ser águila?
3. ¿Qué dificultades encuentra hoy en nuestro mundo el águila para vivir su identidad?
4. ¿Cuándo somos pollos? ¿Cuándo somos águilas?

2. Guía Conceptual

LECTURA

Autor: BADA PANILLO

“El que ha perdido algo y no sabe lo que ha perdido, lo ha perdido sin duda en absoluto. Pues ¿Cómo va a buscar si no sabe lo que ha perdido? Y si no le busca, ¿Cómo puede encontrarlo? Pero el que conserva en su memoria lo que ha perdido, en realidad no lo ha perdido sin remedio. Está en condiciones de buscarlo, y el que busca halla.



De modo semejante, el que ignora algo y no sabe lo que ignora, lo ignora sin duda en absoluto. Pues, ¿cómo puede preguntar si no es consciente de su ignorancia? Y si no pregunta, ¿Cómo puede escuchar la respuesta? Pero el que ignora algo y sabe que lo

ignora, no lo ignora en absoluto. Porque está en condiciones de preguntar, y no lo estaría si no supiera nada en absoluto.

La pregunta es un saber y un no saber. El que pregunta sabe lo suficiente para poder preguntar y a la vez, ignora lo suficiente para que tenga que preguntar. En la historia del pensamiento humano ha sido más importante, o más decisivo, la aparición de una nueva pregunta que el hallazgo de una respuesta. Porque con la pregunta ha comenzado la investigación y se ha comenzado a salir de la ignorancia, pero donde ni siquiera se plantea la pregunta, la ignorancia no tiene remedio.

Preguntar quién es el hombre, qué es ser persona humana, cuál es su dignidad, cuál es su identidad? Es una pregunta que encamina al que se la formula, a la investigación de sí mismo. El que pregunta qué es el hombre, lo compara con el resto de las cosas del mundo, lo cual es perfectamente legítimo para estudiarlo como una especie. Pero sólo preguntando quién es el hombre, nos disponemos a encontrar al hombre como persona. Esta es la pregunta que guía el tema que ahora iniciamos.

Tú, ¿crees que estás en capacidad para poder formular preguntas o dejarte interrogar por ellas? Si tu respuesta es afirmativa, puedes estar seguro(a) que ya estás en capacidad de comenzar a leer el contenido de este módulo.

¿CÓMO DEFINIR LA IDENTIDAD?

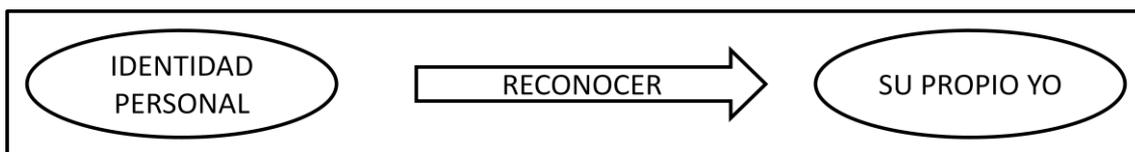


Casi todos los autores modernos que tratan el tema, reconocen que la identidad vivida o forma estable de ser, tiene siempre un carácter procesual y dinámico; es decir es una construcción mudable y exigente.

La identidad jamás queda “instalada”, nunca está “acabada”, a modo de armazón de la personalidad, de algo estático e inalterable”, dice Ericsson. Crece y se manifiesta en la experiencia inmediata, es decir en el contacto conmigo mismo, ahí donde me siento, me reconozco a mí mismo como la conciencia de hallarme sustentada desde dentro, por un sistema de convicciones, relaciones y vínculos, de los que brota un acuerdo básico conmigo mismo, un saber dar cuenta de mí y el sentimiento, algo interior que perdura y mantiene su consistencia en medio de los acontecimientos y vicisitudes; por ejemplo situaciones familiares, catástrofes, salud e inquietudes de la vida. Con la identidad organizamos constantemente nuestra conducta.

Tener identidad es lo contrario de andar perdido en la vida, alienado(a), desgarrado(a) internamente, sin cohesión en sus partes y en desacuerdo consigo mismo.

Desde el punto de vista psicológico puede decirse, que la identidad personal es la que hace que uno sea “sí mismo” y no “otro”. Se trata de un conjunto de rasgos personales que conforman la realidad de cada individuo, y se proyecta hacia el mundo externo permitiendo que los demás reconozcan a la persona desde su mismidad, esto es en su forma de ser específica y particular.



La individualidad sólo es posible cuando se exterioriza la personalidad auténtica del ser humano, de manera tal que éste pueda reconocerse a sí mismo, como parte de la humanidad en general y simultáneamente, como un ser único y diferente de los demás. Esto es pues, la identidad.



En la estructuración de la identidad tiene gran importancia la “auto-imagen”. Está regulada por las reacciones espontáneas y muy meditadas, que dan forma a nuestro proceder habitual. Así la investigación demuestra, cómo nos conviene y el modo cómo asumimos el cumplimiento del deber, adquiere sus cualificaciones y sentido, por la que tienen con el papel que creemos jugar en la vida, con las energías que creemos nos asisten al obrar, y con el ser mismo que nos atribuimos en nuestro contexto vital, según nuestras particulares experiencias.

Si entendemos la identidad, según lo dicho anteriormente, como la forma consciente y profunda de “estar en la realidad” y de responder a ella “desde nosotros mismos”, tenemos que reconocer que esta forma no siempre es la espontánea, ni la auténtica por la fuerza de la alineación de nuestra cultura, a la que superponen otras formas específicas de alienación religiosa, difíciles de evitar en los medios eclesiásticos. Por eso se entiende el gran valor espiritual de la toma de contacto con uno mismo propuesta por muchos psicólogos.

La vida humana con sus momentos fuertes de reflexión, confrontación análisis, pueden ayudar eficazmente a investigar lo nuclear de la propia identidad. A través del discernimiento, puede inducir a una sana actitud de sospecha: que lleva a cuidar el realismo, haciendo ver que actúan sobre nosotros (desde nuestra herencia familiar y cultural, desde la educación recibida y desde nuestra inserción social una serie de fuertes presiones ideológicas, que nos transmiten no sólo formas de proceder, estilos de vida, actitudes morales, prácticas etc., sino también modos de pensar y de sentir, con los que uno puede llegar a sentirse obligado a identificarse, con un concepto erróneo de lo que es la identidad cristiana y religiosa.

En este sentido, la familia, la sociedad a de realizar una función crítica personalizada: se trata de formar la conciencia crítica de los sujetos con relación a costumbres, prácticas, teorías, ideologías y mentalidades dentro y fuera del ambiente social. En caso de verse arrancada nuestra imagen de ese suelo natural, de esa imagen social dominante en nuestro medio ambiente, nos sobreviene la ansiedad, la confusión, el sentimiento de impotencia o de abandono, hasta que hayamos otro suelo para nosotros mismos. Pero ésta parece ser la tarea del creyente, según la Biblia: “Sal de tu tierra y de tu parentela y vete a la tierra que yo te mostraré...” (Gen.12).

Podríamos decir, en fin, que la preguntar ¿Cuál es mi identidad, en qué consiste, cuáles son las líneas de fuerza que la estructuran? Puede ser reformulada de la manera siguiente ¿Qué es aquello sin lo cual yo no me reconozco, que desarticula mi conciencia, que rompe el hilo de mi historia?

Veamos algunos conceptos que nos pueden ayudar a revelar el misterio del Yo.

1. AUTOIMAGEN

- Es la capacidad de verse a sí mismo, no mejor ni peor, sino como la persona realmente es.
- Capacidad para apreciar de una manera realista sus virtudes y defectos, tanto en lo que constituye la imagen actual de sí mismo como en cuanto a la imagen potencial.

Recordemos que: Las personas ven el mundo a través del filtro de sí mismas; por consiguiente, la imagen del yo colorea e influye todas las percepciones, su

manera de pensar, de sentir, de obrar. El auto concepto es el marco de referencia de todas las demás percepciones.

2. AUTOVALORACION

- Es la capacidad de apreciarse como una persona importante para sí misma y por los demás.
- Es percibir con agrado esa imagen personal que el individuo tiene de sí.
- Tiene fe en su propia competencia.
- Está dispuesto a aquilatar y respetar el valor de los demás.
- Irradia confianza y esperanza
- Una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz.

3. AUTOCONFIANZA

- Se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas.
- Creer en sí mismo y en las propias capacidades.
- Confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo.

4. AUTOCONTROL

- Consiste en manejarse correctamente a nivel personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida.
- Capacidad de ordenarse adecuadamente y ejercer el tipo de dominio propio que fomenta el bienestar de la persona y complementariamente, del grupo a que se pertenece.
- Capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida, de uno mismo, de los demás; en la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos; en el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo mismo y con los demás.

5. AUTOFIRMACION

- Es la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez.
- Capacidad de manifestarse abiertamente a la hora de expresar sus pensamientos, deseos o habilidades.
- Es se asertivos:
 - Se siente libre para manifestarse. "Este soy yo"
 - Puede comunicarse con personas de todos los niveles.
 - Tiene una orientación activa en la vida. Hace que las cosas se den.
 - Actúa de un modo que juzga respetable, de tal forma que, gane, Pierda o empate, conserve su respeto propio.

6. AUTORREALIZACION

- Consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás.

- La realización personal auténtica implica la entrega de lo mejor de la persona al proyecto vital de su existencia, generando y transmitiendo vida a otros que resulten enriquecidos por ella.
- Cuando un constructor termina de edificar una casa se siente verdaderamente “realizado” solo en la medida en que su obra tenga un sentido particular para él y que él haya dejado estampada en ella su huella personal.

En resumen podría decir que dar respuesta al ¿Quién soy Yo? Es una tarea muy difícil, porque su respuesta conlleva conocerse a uno mismo y cada persona es un misterio y por tanto imposible de abarcar en una sola respuesta. El dinamismo y complejidad de nuestro ser es inagotable e indefinible.

La psicología estudia muchos elementos que le permiten a la persona descubrirse mejor a si misma sus comportamientos; los por qué de la conducta, la manera cómo afronta, supera, acepta las dificultades, las frustraciones y los conflictos que se le presentan y muchas otras preguntas que comúnmente nos hacemos.

Tengamos en cuenta que el conocimiento no se queda en el ámbito de nuestro yo, sino que se lanza a la búsqueda del “yo” de los otros (el tú). El conocerse a uno mismo, permite conocer mejor a los demás, y el conocimiento de los otros, clarifica el conocimiento personal y nos abre a la búsqueda de Dios.

Confundimos lo que somos con lo que hacemos; a veces no nos conocemos a nosotros mismos, sólo conocemos nuestra apariencia exterior, nuestro personaje, pero no nuestro yo más profundo. El conocimiento de toda sabiduría está en conocerse a sí mismo.

3. IDEAS- FUERZA



IDENTIDAD PERSONAL

- Es la que hace que uno sea “si mismo” y no “otro”.
- Es un conjunto de rasgos personales que conforman la realidad de cada individuo
- Emite que los demás reconozcan a la persona desde su singularidad, esto es en su forma de ser específica y particular.
- La identidad crece y se manifiesta en la experiencia inmediata, es decir, en el contacto conmigo mismo.

Tener identidad es lo contrario de andar perdido en la vida, alienado, desgarrado Internamente, sin cohesión en sus partes y en desacuerdo consigo mismo.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA



1. Según la lectura que nos propone BADA PANILLO y lo que tú piensas, ¿vale la pena preguntar o preguntarse por algo? Piense y escriba alguna razones que respalden su respuesta.
2. Si quisieras conocer al hombre/mujer que está en ti, siguiendo la insinuación de BADA PANILLO, ¿qué preguntas te harías?
¿Quién SOY YO? Como persona única e irrepetible, como adulto(a), como hombre o mujer, como elemento útil de la sociedad, como esposo, padre, madre o amigo(a), como creyente cristiano, como laico(a) vicentino como hijo e hija de Dios y miembro de su pueblo.
3. De los cuestionamientos formulados en la reflexión de la parábola “Águila o pollo”, realice una aplicación a su vida personal. (una página)

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Hagamos al ser humano a imagen y semejanza nuestra. Creó, pues Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó y bendijo”

(Gen. 1,26-28)



4. Realizar su Autobiografía personal.

Para que este trabajo sea honestamente elaborado, le sugerimos hacerlo en la presencia de Dios, sin aumentar ni disminuir; el Señor conoce perfectamente su historia. Le propongo el siguiente esquema:

1. Elaborar la autobiografía personal en forma lineal: Salmo 138

Desde que tiene uso de razón, seguir cronológicamente todas las etapas de su vida

2. Agrupar el contenido en los siguientes capítulos:

- 2.1. Las épocas de tu vida: niñez, adolescencia, juventud, o siguiendo su vida estudiantil: escuela, colegio, universidad, trabajo, etc.
- 2.2. Historia de tu amor y desamor: Personas concretas que te han amado, a quienes no has amado. Posiblemente las personas de tu propia familia están presentes en esta historia de amor y desamor.
- 2.3. Historia de la experiencia de Dios en tu vida: tiempos, lugares y personas. Aquello que ha quedado inmovible en tu experiencia personal.
- 2.4. La historia de tu compromiso: debe real con el Señor, con los demás consigo mismo, apostolados, servicio, etc.

6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA



(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:

Demostrando respeto mutuo, Manifestando amor.

Aprendí:

Espero cambiar mi actitud tratando de:

7. AUTOEVALUACION

Seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s) marcando con una X, según corresponda.

1. La identidad personal se define como:
 - a. El afecto que sentimos por nosotros mismos.
 - b. Es la que hace que yo me reconozca como mi yo y no "otro".
 - c. La capacidad para descubrir los rasgos personales de los demás.

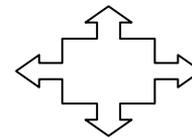
2. El conocimiento personal implica:
 - a. Abrirse únicamente a la búsqueda del otro.
 - b. Tener conciencia de nuestras fortalezas y limitaciones personales.
 - c. No confundir lo que somos con lo que hacemos.
 - d. (b y c)

3. El cultivo de nuestra identidad personal es importante porque:
 - a. Me reconozco a mi mismo sustentado(a) por mis valores y principios.
 - b. Nos ubica en la realidad de los otros.
 - c. Forma mi conciencia crítica frente a mi mismo.
 - d. (a-c)

4. Nuestra identidad en cuanto personas significa:
 - a. Tener conciencia de hallarme, de saber dar cuenta de mí.
 - b. No andar perdido en la vida, no alienado, bien ubicado en la realidad.
 - c. A-b
 - d. Ninguna de las anteriores.

RESPUESTAS CORRECTAS

1. (b)
2. (d)
3. (d)
4. (c)



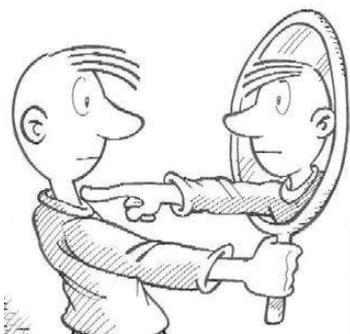
“Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡TÚ! Wayne W. Dyer

¿Qué ES AUTOESTIMA?

En lo más profundo de nuestro ser, existe una imagen que nosotros hemos creado

1. CONSIDERE EL SIGUIENTE EJERCICIO

El hombre del espejo:



Cuando en tu lucha por la vida, obtienes lo que quieres y el mundo te hace sentir rey por un momento, solo ve al espejo y mírate a ti mismo; ignora el veredicto del mundo y créele al hombre de tu espejo.

Porque ya no es ni tu padre ni tu madre ni tu amigo ni tu jefe quien tiene el veredicto que más cuenta: ve de nuevo al hombre del espejo que nunca mentará en su veredicto.

El es la persona a quien debes agradar: él estará siempre contigo hasta el final y si logras ser su amigo, habrás pasado los exámenes más difíciles y peligrosos. Experimentarás entonces el gozo de vivir y el sabor de la libertad sólo si no le has hecho trama al hombre del espejo.

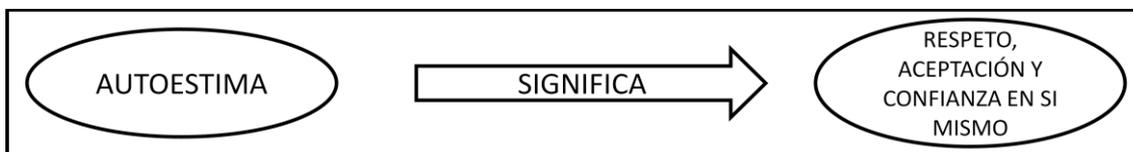
2. GUIA CONCEPTUAL

¿Qué ES AUTOESTIMA?

En lo más profundo de nuestro ser, existe una imagen que nosotros hemos creado aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. La autoestima es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o autoimagen.

De acuerdo con el diccionario la autoestima es definida como una seguridad y satisfacción de uno mismo. Por lo tanto, la autoestima es la aceptación, el respeto, la confianza y la creencia en uno mismo. Cuando usted se acepta a sí mismo, usted se siente cómodo con usted mismo. Usted de esta manera puede vivir su vida, con sus fortalezas y debilidades sin necesidad de criticarse continuamente.



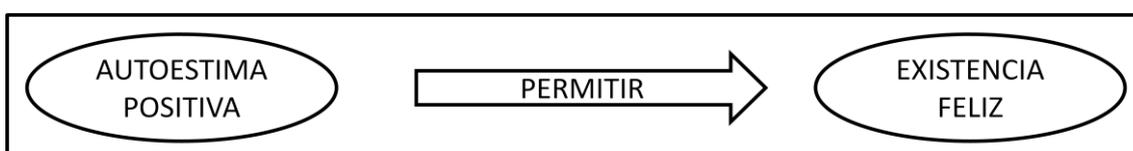
El concepto que tenemos de nosotros no es algo heredado sino aprendido, mediante la valoración que hacemos de nuestra conducta y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, no gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado de que ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida nos plantea. Por el contrario, los que tienen autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar. La autoestima negativa puede crear ansiedad, tensión, soledad, depresión, problemas interpersonales, etc.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es el núcleo principal alrededor del cual gira cada aspecto de nuestras vidas. El nivel de bienestar que somos capaces de experimentar, el éxito que podemos manifestar, cuan funcionales son nuestras relaciones, la creatividad que nos permitimos expresar., los logros que somos capaces de actualizar, y tantos otros aspectos de nuestra vida personal, están intrínsecamente ligados a nuestra autoestima.

Cuando usted se ama y se acepta a sí mismo, usted honra y valora su propia dignidad y se valora como un ser humano único e irrepetible. Usted comienza a tratarse a usted mismo de igual manera que usted trataría a alguien a quien respeta.



La autoestima hace florecer todos los sentimientos más hermosos que hay en mí; me permite ser yo mismo, actuar con la mayor libertad y asumir grandes retos en la vida. El sentirse seguro de sí mismo le permite: aceptar los desafíos, enriquecer la propia vida mantener la confianza en sí mismo, ser flexible, entre otros.

La autoestima es esencial para nuestra habilidad de interactuar de manera funcional y armónica en nuestras vidas cotidianas. Pero existe un pequeño detalle. Puesto que esa imagen que tenemos de nosotros mismos es algo muy sutil, y de lo cual no estamos plenamente conscientes, por lo general no atinamos a señalar nuestro nivel de autoestima, como la causa de las situaciones que experimentamos en la vida. Nuestro nivel de autoestima es el responsable de todo lo que ocurre en nuestras vidas. Recordemos que nuestra vida no es más que un reflejo de lo que existe en nuestro interior.

TIPOS DE AUTOESTIMA

Para algunas personas, sus pensamientos y sentimientos sobre sí mismos, tienden a fluctuar basados en su experiencia diaria. Los resultados de una evaluación, como le tratan sus amigos, los altibajos de una relación amorosa, etc., pueden tener un impacto temporal en su sensación de bienestar.

La autoestima sin embargo, está por encima de los altibajos normales asociados con los cambios en las situaciones cotidianas. Para las personas con un nivel alto de autoestima, estos altibajos normales de la vida, podrán producir fluctuaciones temporales en su sensación de bienestar. Mientras que para una persona con baja autoestima estos mismos altibajos podrían hacer una enorme diferencia.

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida.

Pero, ¿cómo identificar nuestro nivel de autoestima?

Conocer nuestro nivel de autoestima es fundamental para establecer en qué situación nos encontramos, y decidir qué queremos hacer al respecto. Podemos ayudarnos para conocer nuestro nivel de autoestima, tratando de reconocer en nosotros algunos de los detalles que se mencionan a continuación.

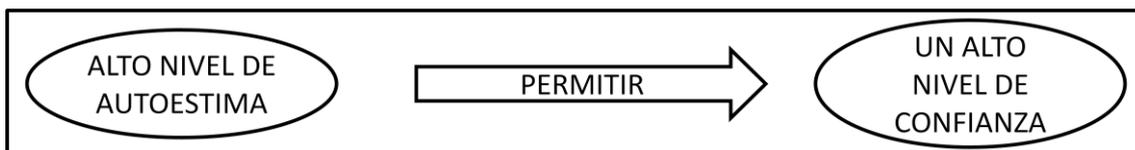
ALTA AUTOESTIMA



Cuando tienes autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como “hacer que sucedan cosas” en tu vida.

Un alto nivel de autoestima, hace florecer un gran nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesaria para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser. Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos.

Un nivel de autoestima positivo se fundamenta en nuestra habilidad para evaluarnos objetivamente, conocernos realmente, y ser capaces de reconocer de manera realista nuestras fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarnos como valiosos sin condiciones o reservas.



Es importante no confundir un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse superior, los cuales son en realidad intentos de ocultar sentimientos negativos.

La autoestima positiva nos permite realizar nuestros sueños. Mientras más nos aceptamos y nos apreciamos, nos comportamos de una manera que nos permite ser aceptados y apreciados por otros. Mientras más creemos que somos capaces de lograr nuestras metas, aumentan nuestras probabilidades de hacerlas realidad.

Identificar a las personas que tienen un nivel de autoestima alto, es por lo general sencillo; tienden a ser personas que se llevan bien con la mayoría, de trato jovial, su presencia es agradable y bien recibida, y están siempre dispuestos a colaborar.

Son capaces de escuchar las críticas sin tomárselo personalmente. Por lo general manejan mejor esas situaciones porque los mensajes negativos tienen menos poder sobre ellos, no hacen eco dentro de su mente.

Tienen facilidad para establecer claramente la diferencia entre "Ser" y "Hacer". Este pequeño detalle les permite mantenerse centrados en sí mismos, mientras observan los cambios que ocurren a su alrededor, sin necesidad de identificarse con ellos.

LAS PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA SE CARACTERIZAN PORQUE:

- . Superan sus problemas o dificultades personales.
- . Afianzan su personalidad
- . Favorecen su creatividad.
- . Son más independientes.
- . Tienen más facilidad para manejar relaciones interpersonales.
- . Poseen una visión de sí mismo y de sus capacidades realista y positiva.

- . No necesitan de la aprobación de los demás, no se creen ni mejor ni peor que nadie.
- . Muestran sentimientos y emociones con libertad.
- . Afrontan los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.
- . Se comunican con facilidad y les satisfacen las relaciones sociales, valoran la amistad y tienen iniciativa para dirigirse a la gente.
- . Saben aceptar las frustraciones, aprenden de los fracasos, son creativos e innovadores, les gusta desarrollar proyectos innovadores y perseveran en sus metas.
- . Creen firmemente en ciertos valores y principios, están dispuestos a defenderlos aún cuando encuentren fuertes oposiciones colectivas.
- . Tienen confianza para resolver sus propios problemas.
- . No se dejan manipular por los demás, aunque están dispuestas a colaborar si les parece conveniente y apropiado.
- . Reconocen y aceptan en sí mismo una variedad de sentimientos y cualidades tanto positivas como negativas y están dispuestas a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- . Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- . Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

BAJA AUTOESTIMA

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de éstos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrando el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.



Las personas con baja autoestima presentan:

- . Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- . Atribuir a causas internas o externas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- . Desciende el rendimiento.
- . No se alcanzan las metas propuestas.

.Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).

. No se realizan críticas constructivas y positivas.

. Sentimientos de culpabilidad.

. Incremento de los temores; por lo tanto, inhibición para participar activamente.

ACTITUDES O POSTURAS HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA

. Autocrítica dura y excesiva que le mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo.

. Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacado/a, herido/a; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos contra sus críticos.

. Indecisión crónica, no por falta de información sino por miedo exagerado a equivocarse.

. Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión.

. Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior, cuando las cosas no salen con perfección.

. Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

. Hostilidad, irritabilidad, estallar cosas de poca importancia (propia del súper crítico) a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

. Tendencias defensivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar.

Las personas que tienen un nivel de autoestima bajo dependen de los resultados presentes, para establecer cómo deben sentirse con respecto a sí mismos. Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ellos mismo.

MASCARAS DE LA BAJA AUTOESTIMA

EL IMPOSTOR Y SUS MANIFESTACIONES

Aunque se muestra feliz y exitoso, en realidad le aterra el fracaso, y vive con el constante miedo de ser descubierto. Necesita triunfos externos constantes para tratar de mantener la máscara de autoestima, lo cual le podría conducir a problemas con el perfeccionismo, competencia, o sobre exigencia.

EL REBELDE Y SUS MANIFESTACIONES

Actúa como si las opiniones o buenas intenciones de otros, especialmente las personas importantes o poderosas, no importaran.

Vive con una rabia constante por no sentirse “suficientemente bueno”.

Necesita probar que los juicios y críticas de otros no le duelen, lo cual podría crear problemas al culpar a otros excesivamente por sus tropiezos, romper las reglas y/o leyes, o desafiar con las figuras de autoridad.

EL PERDEDOR Y SUS MANIFESTACIONES

Se muestra desvalido e incapaz de valerse por sí mismo, y espera que alguien venga a rescatarlo.

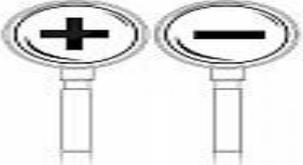
Usa la auto-compasión o la indiferencia como una barrera contra el miedo a asumir la responsabilidad de sus actos.

Siempre anda en busca de la guía de otros, lo cual podría llevar a una falta de asertividad, falta de logros propios, y una excesiva dependencia de los de los demás en sus relaciones.

Si se identifica con algunas de las máscaras señaladas alégrese, reconocer algo es el primer caso a solución.

FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Te presentamos algunas estrategias para que puedas aplicar.

<p>1. CONVIERTE LO NEGATIVO EN POSITIVO</p>  <p>PENSAMIENTOS NEGATIVOS “No hables” ¡No puedo hacer nada! No esperes demasiado No soy suficientemente bueno</p>	<p><i>Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o no tiene solución.</i></p> <p>PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS <i>“Tengo cosas importantes que decir” “Tengo éxito cuando me lo propongo” Haré realidad mis sueños Soy bueno</i></p>
<p>2. NO GENERALIZAR</p>	<p>No generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Podemos fallar en ciertos aspectos de la vida pero eso no quiere decir que somos un desastre en todo.</p>
<p>3. CENTRARNOS EN LO POSITIVO</p>	<p>Acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos muchas cualidades y es importante tenerlas en cuenta a la hora de evaluarnos a nosotros mismos.</p>
<p>4. HACERNOS CONSCIENTES DE LOGROS O ÉXITOS</p>	<p>Hacernos conscientes de logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.</p>
<p>5. NO COMPARARSE</p>	<p>Todas las personas somos únicas e irrepetibles. No tiene sentido que nos comparemos ni que nos sintamos inferiores a otras personas.</p>

6.CONFIAR EN NOSOTROS MISMOS	Confiar en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.
7.ACCEPTARNOS A NOSOTROS MISMOS	Debemos aceptar que, son nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo personas importantes y valiosas.
8.ESFORZARNOS PARA MEJORAR	Tratar de superar en aquellos aspectos en los que no estamos satisfechos. Identificar qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas para lograr esos cambios.

3. IDEAS - FUERZA



AUTOESTIMA

-La autoestima es el respeto, la confianza y la aceptación incondicional de si mismo.

-La autoestima hace florecer todos los sentimientos más hermosos que hay en mí, me permiten ser yo mismo, actuar con la mayor libertad y asumir grandes retos en la vida.

-La autoestima nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestras metas.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA



1. Tomando como referencia el texto, elaborar un collage con el tema autoestima y explicar el contenido del mismo en el encuentro presencial de laicos vicentinos.

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Porque tú vales mucho a mis ojos, yo te aprecio y te amo mucho” Is.43, 4

CRITERIOS DE AUTOESTIMA (Calificar del 1 a 5)

1. Autocrítica rigorista:

Siempre hay algo que me hace sentir mal conmigo mismo. _____

2. Hipersensibilidad:

Casi siempre me siento juzgado(a) por los demás. _____

3. Indecisión crónica:

Tengo muchas dudas y consulto a mucha gente para tomar una decisión. _____

4. Deseo excesivo de complacer:

A todo digo que si. _____

5. Culpabilidad neurótica:

Me culpo por cosas que objetivamente no tuve la culpa o ni son tan malas. _____

6. Hostilidad flotante:

Los demás me perciben como una persona agresiva. _____

7. Negativismo excesivo:

A todo le pongo su pero: _____

8. Compra-venta de afecto.

Hago lo que sea por un poco de afecto: _____

9. Suficiencia tridimensional.

Siempre hago alarde me veo por encima de los demás. _____

10. Tendencia depresiva.

Depresión frecuente: _____

EVALUE SU PROPIO NIVEL DE AUTOESTIMA

	SI	NO
1. ¿Le hiera mucho cuando le critican?.....	___	___
2. ¿Es usted muy tímido o muy agresivo.....	___	___
3. ¿Trata usted de esconder sus emociones para que los demás no lo noten?.....	___	___
4. ¿Le da miedo tener amigos íntimos?.....	___	___
5. ¿Trata de echarle la culpa a los demás por sus propios errores.....	___	___
6. ¿Busca usted excusas para no cambiar?.....	___	___
7. ¿Evita usted nuevas experiencias?.....	___	___
8. ¿Continuamente desea que pudiera cambiar su apariencia física.....	___	___
9. ¿Es demasiado modesto acerca de sus éxitos personales?.....	___	___
10. ¿Se alegra usted de que otros fracasen?.....	___	___

Si usted contestó que SI a la MAYORIA de las preguntas probablemente puede mejorar su autoestima.

EVALUE SU PROPIO NIVEL DE AUTOESTIMA

	SI	NO
1. ¿Acepta usted críticas constructivas?.....	___	___
2. ¿Se siente usted con confianza cuando le presentan a alguien?.....	___	___
3. ¿Trata usted sus emociones con franqueza y con mente abierta?.....	___	___
4. ¿Aprecia usted sus amistades íntimas?.....	___	___
5. ¿Puede usted reírse y aprender de sus propios errores.....	___	___
6. ¿Nota y acepta cambios en usted mismo a medida que ocurren?	___	___
7. ¿Busca usted y se enfrenta a nuevos desafíos?.....	___	___
8. ¿Tiene usted confianza en su apariencia física?.....	___	___

9. ¿Se da crédito cuando se lo merece?..... _____

10. ¿Se alegra usted de que los demás triunfen?..... _____

Si usted contestó que SI a la MAYORIA de las preguntas probablemente puede mejorar su autoestima.

6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA

(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:

Demostrando amor,
Comprensión, Respeto para conmigo mismo

Aprendí:

Espero cambiar mi actitud tratando de:

7. AUTOEVALUACION

Seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s) marcando con una X.

1. La autoestima se define como:
 - a. El efecto que nos deben los demás.
 - b. Los estímulos y premios que nos ganamos por hacer bien las cosas.
 - c. La capacidad de sentir respeto, confianza y amor por uno mismo.

2. La autoestima nos permite:
 - a. La realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.
 - b. Enfrentarse, resolver los retos y las responsabilidades que la vida nos plantea.
 - c. Nos impulsa a actuar y a seguir adelante para perseguir nuestros objetivos.
 - d. Todas las anteriores.

3. ¿Se puede mejorar la autoestima?
 - a. Pienso que es difícil, ya que se nace así.
 - b. Si, aceptándose, valorándose como es uno y cambiando mis actitudes negativas.
 - c. No, tengo que aprender a vivir con mi problema.

4. La persona con baja autoestima requiere:
 - a. Convertir lo negativo en positivo.
 - b. Ser consciente de los logros o éxitos.
 - c. Confiar en sí mismo.
 - d. Todas las anteriores.

5. La persona con alta autoestima manifiesta:
 - a. Mayor equilibrio emocional.
 - b. Mayor aceptación de sí mismo y de los demás.
 - c. Que no pueden ni saben nada
 - d. a y b.

RESPUESTAS CORRECTAS

1. (c)
2. (d)
3. (b)
4. (d)
5. (d)

TEMA 3 EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. CONSIDERE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO

Por favor responda estas preguntas con toda la sinceridad. El objetivo no es aparentar capacidad sino descubrir en qué punto se encuentra respecto a la conciencia emocional.

Si no puede decidirse entre SI o NO, responda NO SE.

1

- A. He notado que cuando estoy con una persona muy emotiva me siento sorprendentemente tranquilo y no tengo sensaciones de ningún tipo.

SI _____ No _____ No sé _____

- B. A veces, cuando estoy a punto de relacionarme con personas a las que no conozco mucho, experimento sensaciones tales como palpitaciones cardíacas, dolores de estómago, sequedad de garganta, escozor en la piel, falta de aliento y no sé por qué.

Sí _____ No _____ No sé _____

- C. A veces me siento inundado por emociones que no comprendo y me confundo.

Sí _____ No _____ No sé _____

- D. De vez en cuando tengo conciencia de experimentar sentimientos de enojo que van desde una ligera irritación hasta la ira.

Sí _____ No _____ No sé _____

- E. Si otra persona se muestra emotiva, suelo darme cuenta de lo que siente, ya sea temor, felicidad, tristeza, esperanza o ira.

Sí _____ No _____ No sé _____

- F. Disfruto de las situaciones que representan grandes sentimientos de amor, esperanza y gozo, como las bodas o las conmemoraciones.

Sí _____ No _____ No sé _____

2

A. A veces tras un momento difícil con otra persona, siento como si partes de mi cuerpo estuviesen adormecidas.

Sí _____ No _____ No sé _____

B. Consumo uno o más medicamentos para aliviar jaquecas, dolores de estómago, síntomas digestivos o dolores corporales para los que mi médico no encuentra explicación.

Sí _____ No _____ No sé _____

C. Sé que interiormente experimento sentimientos muy fuertes, pero soy incapaz de hablar de ellos con otras personas.

Sí _____ No _____ No sé _____

D. Tengo conciencia de experimentar sentimientos de temor, que van desde la aprensión hasta el temor.

Sí _____ No _____ No sé _____

E. A veces puedo sentir en mi cuerpo lo que las demás personas están sintiendo

Sí _____ No _____ No sé _____

F. Las demás personas aprecian mi capacidad para tranquilizar los ánimos en situaciones fuertemente emotivas

Sí _____ No _____ No sé _____

3

A. Puedo matar con facilidad a un pequeño animal, como una pollo o un conejo o una víbora, sin sentir nada al respecto.

Sí _____ No _____ No sé _____

B. Suelo ser cambiante e irritable, y no puedo evitarlo.

Sí _____ No _____ No sé _____

C. Suelo sorprenderme a mí mismo mintiendo acerca de mis sentimientos porque siento vergüenza de hablar acerca de ello.

Sí _____ No _____ No sé _____

D. Tengo conciencia de experimentar fuertes sentimientos de amor y dicha.

Sí _____ No _____ No sé _____

E. A menudo hago cosas por otras personas porque simpatizo con ellas y no sé responder que no.

Sí _____ No _____ No sé _____

F. Soy bueno para ayudar a las personas a expresar sus emociones porque habitualmente me doy cuenta de las razones de esos sentimientos.

Sí _____ No _____ No sé _____

4

A. Puedo estar cerca de personas que tienen grandes padecimientos físicos sin ningún problema.

Sí _____ No _____ No sé _____

B. Mis manos transpiran cuando estoy con otras personas a las que no conozco

Sí _____ No _____ No sé _____

C. Sé que tengo sentimientos pero la mayor parte de las veces no sé cuales son.

Sí _____ No _____ No sé _____

D. Soy bastante bueno para darme cuenta de lo que siento, de su magnitud y del porqué.

Sí _____ No _____ No sé _____

E. A veces los sentimientos de los demás me resultan muy claros, y eso puede representar un problema

Sí _____ No _____ No sé _____

F. En general, puedo manejar bien a las personas que experimentan emociones fuertes y las descargan sobre mí

Sí _____ No _____ No sé _____

5

A. Creo que la mayor parte del tiempo me comporto de manera racional y no tengo problemas con las emociones

Sí _____ No _____ No sé _____

B. He estado enamorado y perdí ese sentimiento de manera súbita e inexplicable

Sí _____ No _____ No sé _____

C. A veces me siento abrumado por el malhumor

Sí _____ No _____ No sé _____

D. Cuando tengo que tomar una decisión importante, habitualmente sé cómo me siento al respecto: asustado, entusiasmado, enojado u otras combinaciones de emociones.

Sí _____ No _____ No sé _____

E. A veces en una situación competitiva en la cual estoy ganando soy superior, me siento mal por el otro

Sí _____ No _____ No sé _____

F. A veces, cuando estoy con mucha gente, sé cuál es el estado de ánimo del grupo: entusiasta, temeroso, aburrido, irritado, o lo que sea.

Sí _____ No _____ No sé _____

6

A. Llora solo en rarísimas ocasiones.

Sí _____ No _____ No sé _____

B. A veces, cuando miro un comercial en televisión, siento que se me humedecen los ojos y no comprendo por qué

Sí _____ No _____ No sé _____

C. A veces cuando me siento mal, no sé si estoy asustado o enojado.

Sí _____ No _____ No sé _____

D. Soy una persona que en ocasiones se siente avergonzada y culpable

Sí _____ No _____ No sé _____

E. Tuve la oportunidad de dispararle a un animal tal como un pájaro, un conejo o un ciervo y no pude hacerlo porque me sentía mal con el animal

Sí _____ No _____ No sé _____

F. A menudo cambio la manera de actuar respecto de una persona para facilitar la relación con ella

Sí _____ No _____ No sé _____

Ahora que ha contestado a todas las preguntas, debemos obtener el puntaje del cuestionario. Sume todos los SI a las preguntas A. Escriba ese número (del 1 al 6) en el espacio con la letra A. Repita el mismo procedimiento con las preguntas B,C,D y E.

Las preguntas A indagan sobre el adormecimiento emocional.

Las preguntas B se preocupan de los síntomas físicos.

Las preguntas C se refieren a una experiencia caótica.

Las preguntas D indagan acerca de la diferenciación.

Las preguntas E se refieren a la empatía.

Las preguntas F a la interactividad.

En el cuadro de barras que figura abajo, marque los puntajes que obtuvo. Por ejemplo, si contesto SI a las seis preguntas "A" marque un punto en la línea correspondiente al 6 de la columna "A". Si contestó SI a dos de las preguntas "B", marque un punto en la fila 2 de la columna B. Marque todos los puntajes. Cuando haya terminado, dibuje una línea para unir todos los puntos.

6						
5						
4						
3						
2						
1						
	Aislado	Síntomas físicos	Caótico	Diferenciado	Empático	Interactivo

ADORMECIMIENTO EMOCIONAL: Usted no tiene ninguna conciencia de sus sentimientos.

SINTOMAS FISICOS: Usted registra físicamente sus emociones (por ejemplo como dolores de cabeza o mareos) pero no tiene conciencia de las emociones mismas.

EXPERIENCIA CAOTICA: Usted tiene conciencia de las emociones, pero no sabe en qué consisten. No puede hablar acerca de ellas ni comprenderlas.

DIFERENCIACION: Al hablar acerca de sus sentimientos, usted aprende a diferenciar entre sentimientos como la ira, el amor, la vergüenza, la alegría y el odio.

EMPATIA: Usted está en contacto con las emociones de otras personas.

INTERACTIVIDAD: Usted es muy sensible al flujo de las emociones del entorno y sabe cómo interactúan.

2. GUIA CONCEPTUAL

Las emociones son una parte esencial de la naturaleza humana. Sin ellas seríamos psicópatas. Si, en cambio, las reconocemos y las manejamos de una manera productiva, aumentaremos nuestro desarrollo personal.

La educación emocional está conformada por tres capacidades: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones.

Tener capacidades emocionales significa ser capaz de manejar las emociones de una manera tal que uno llegue a mejorar su desarrollo personal y su calidad de vida. La educación emocional mejora las relaciones, crea posibilidades afectivas entre las personas, hace más solidario el trabajo y facilita el sentimiento de comunidad.

Ser emocionalmente inteligente significa conocer las emociones propias y ajenas, su magnitud y sus causas. Poseer habilidades emocionales significa saber manejar las emociones a partir del conocimiento de las mismas. A partir de la educación emocional aprenderemos cómo expresar nuestros sentimientos, dónde y cuándo hacerlo y cómo ellos afectan a los demás. También aprenderá a hacerse responsable de los afectos de sus sentimientos.

Todos tenemos cosas que aprender respecto de nuestras emociones. La mayoría de las personas sentimos que nos hace falta algo en la vida. Deseamos relacionarnos con los demás, comprender a alguien y que nos comprenda, pero ¿cómo lograrlo? Sabemos interiormente ser personas emocionales, tener pasiones fuertes, llorar, disfrutar e incluso sufrir son experiencias ricas valiosas.

Por eso constantemente buscamos maneras artificiales de experimentar emociones: consumimos drogas, nos lanzamos desde las alturas, saltamos en paracaídas desde aviones, nos enamoramos de alguien imposible, vemos películas de acción, terror, romance, seguimos telenovelas, siempre buscando estímulos emocionales.

ALGUNAS HABILIDADES EMOCIONALES:

1. CONOCER SUS PROPIOS SENTIMIENTOS

¿Conoce usted sus verdaderos sentimientos? Muchas personas no son capaces de definir los sentimientos de amor, vergüenza u orgullo ni de explicar por qué se disparan esos sentimientos. Esas mismas personas no son capaces de definir la intensidad de esas emociones. Si usted no puede evaluar la intensidad de sus propios sentimientos, no podrá explicar cuánto lo afectan a usted ni a los que conviven con usted.

2. EXPERIMENTAR EMPATIA

¡Reconoce usted los sentimientos de las demás personas! ¿Comprende por qué los demás se sienten así?. Esta es la habilidad de sentir con los demás, de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias. Cuando desarrollamos la empatía las emociones de los demás resuenan en nosotros

3. APRENDER A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

¿Puede usted controlar sus emociones? Conocer sus emociones y las de los demás no es suficiente para ser experto. Es necesario saber cuándo expresarlas y cuándo guardarlas. Es necesario saber cuándo y cómo la expresión de las emociones o su ocultamiento afecta a los demás.

Es necesario saber cómo afirmar nuestros sentimientos positivos como, por ejemplo: la esperanza, el amor y la alegría. También debemos saber cómo expresar nuestras emociones negativas, como el enojo, el temor o la culpa de una manera inofensiva y productiva; y, cuándo no debemos expresarla.

4. REPARAR EL DAÑO EMOCIONAL

¿Sabe usted disculparse? Dado que somos humanos, todos cometemos errores emocionales y herimos a otros. Debemos aprender a reconocer lo que hemos hecho y a repararlo. Para eso, debemos hacernos responsables, pedir perdón y enmendar.

3. IDEAS - FUERZA



- La educación emocional nos otorga:
- La capacidad para comprender las emociones.
- La capacidad para expresarlas de una manera productiva.
- La capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones.
- La base de una educación emocional es tener un corazón abierto.

Ser emocionalmente inteligente significa conocer, comprender y aceptar las emociones los sentimientos y las actitudes propias y ajenas.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA



LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA EDUCACION EMOCIONAL

1. Elija tres de los 10 mandamientos de la educación emocional propuestos por el Dr. Claude Steiner y describa brevemente experiencias o casos concretos que haya vivido o que conozca
 1. No jugarás juegos de poder. Pide, en cambio, lo que deseas hasta que lo obtengas.
 2. No permitirás que jueguen contigo juegos de poder. No hagas nada que no quieras hacer por tu propia voluntad.
 3. No mentirás por omisión ni por comisión. Excepto cuando esté en juego tu propia seguridad o la seguridad de los demás.
 4. Defenderás lo que sientes y lo que deseas. Si no lo haces Tú, es poco probable que otro lo haga.
 5. Respetarás los sentimientos de los demás. Esto no quiere decir que debas someterte a ellos.
 6. Buscarás el valor de las ideas de los otros. Hay más de una manera de ver las cosas.
 7. Te disculparás y enmendarás tus errores. Nada te hará crecer más que esto.

8. Desearás perdonar a los demás por sus errores. Haz por los demás lo que querrías que hiciesen por ti.
9. No aceptarás falsas disculpas, valen menos que no disculparse.
10. Seguirás estos mandamientos según tu mejor juicio.

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Revestíos del amor, que es el vínculo de la perfección” Col. 3,14

“Tened entre vosotros los mismos sentimientos de Cristo” Filipenses 2,5

1. ¿Conoce usted sus verdaderos sentimientos?
· Defina delante del Señor sus verdaderos sentimientos (amor, odio, vergüenza).
2. ¿Qué sentimientos reconoce usted en las demás personas?
¿Comprende por qué los demás se sienten así? Familia, amigos(as) compañeros(as)
3. ¿Puede usted controlar sus emociones?
4. ¿Sabe usted disculparse?
¿Reconoce sus errores?
¿Sabe pedir perdón?

“Con el puño cerrado no se puede intercambiar un apretón de manos”

Indira Gandhi



6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA

(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:

--

Aprendí:

Espero cambiar mi actitud tratando de:

7. AUTOEVALUACION

Seleccione la(s) respuesta(s) correcta (s) marcando con una X.

1. La educación emocional nos ayuda a desarrollar capacidades como:
 - a. Comprender, expresar y escuchar mis emociones y las de los demás.
 - b. Evaluar únicamente la intensidad de mis emociones y sentimientos.
 - c. Responsabilizarnos de los sentimientos de los demás.
 - d. Todas las anteriores.

2. La educación emocional nos ayuda a:
 - a. Corregir los errores de los demás.
 - b. Trabajar en nuestro desarrollo personal.
 - c. Elevar nuestra autoestima y empatía.
 - d. Ninguna de las anteriores.
 - e. b y c.

3. Reparar el daño emocional implica:
 - a. Saber perdonarse y saber pedir perdón.
 - b. Esperar que los demás se disculpen.
 - c. Olvidar las ofensas que hemos hecho a los demás.
 - d. Todas las anteriores.

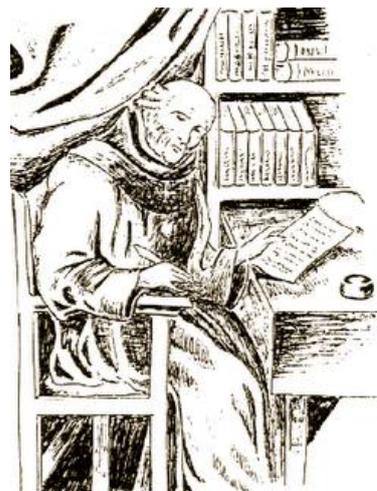
RESPUESTAS CORRECTAS

1. (a)
2. (e)
3. (a)

“El espíritu de vuestra Compañía consiste en el amor a Nuestro Señor, en el amor a los pobres, en el amor mutuo entre vosotras, en la humildad y en la sencillez.” San Vicente de Paúl.

1. CONSIDERE LA SIGUIENTE EXPERIENCIA DE VIDA

“En un encuentro comunitario, el Abad de un monasterio, confesó sencillamente a los monjes: Cuando yo era adolescente, tenía la ambición de ser el primero en todo: quería ser el más joven, el más bueno. Pronto descubrí que esta ambición me quitaba la vida, pero no sabía qué hacer, porque veía que no es posible renunciar al ideal sin traicionarse y me parecía que ser el primero era sin duda el ideal.



Tardé mucho en comprender que el ideal está en ocupar el último puesto, que es el puesto del servicio, (el que quiera ser el primero, que se haga el servidor de todos), y por lo mismo del amor. Esto dio un sentido nuevo a mi vida. Ahora caigo en cuenta de que pretender el último puesto es demasiado para mí, porque el sitio se lo ha reservado el Señor y El lo comparte con quien se lo pide. Yo se lo pido, muy consciente de que no lo merezco, y me siento feliz.

¡AHORA VIVO!

2. GUIA CONCEPTUAL

Una primera aproximación al ser de los valores, la podemos lograr diferenciándolos de las cosas reales y de los objetivos ideales. La mayor parte de los seres con que nos relacionamos habitualmente son seres sensibles, seres que vemos, que oímos, que podemos medir o pesar, que descubrimos al microscopio o que producen efectos perceptibles. A esta clase de seres la denominamos cosas reales. Un libro, un árbol, un astro, una célula, una palabra son cosas reales. Sin embargo, hay otro conjunto de seres que no son cosas, por ejemplo, los números, el círculo, la igualdad. Son seres cuyas esencias todos comprendemos; pero que no poseen una existencia real, sino ideal. Los denominados objetos ideales.

Existen además otras “realidades” entre comillas, porque son realidades no reales como la belleza, el amor, la justicia, que no son cosas reales ni ideales. Un hombre puede ser honesto o deshonesto. Pero ni la honestidad ni la deshonestidad lo hace más o menos hombre. La honestidad no tiene ser, que no es. La honestidad solo es pensable en relación a un ser real, no tiene ser, que no es. La honestidad solo es pensable en un ser real, no tiene existencia en sí misma. La diferencia entre un hombre honesto y otro deshonesto, entre un perro hermoso y otro feo, entre un salario justo y otro injusto no radica en el ser del hombre, del perro o del salario. Radica en su valer. El perro hermoso tiene más valor que el feo, aunque en cuanto

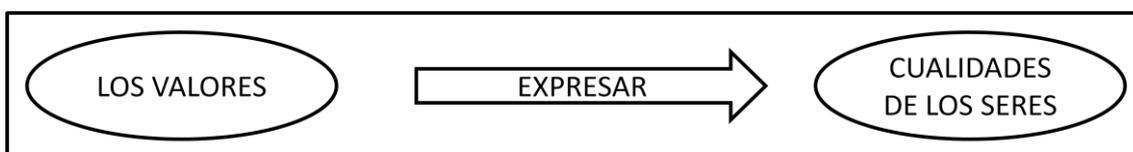
perros sean iguales. De ahí la afirmación de que los valores no son, valen. El ser del valor consiste en su valer.

Ahora bien, con esta reflexión solo he conseguido decir lo que no son los valores. Los valores no son cosas reales ni tampoco objetos ideales. Falta aún decir que son los valores. Esto es más difícil. La dificultad reside en que pretendemos definir algo que, por definición, no es. ¿Cómo lograrlo? Quizá el único modo consista en seguir el proceso genético de los valores.

La belleza no existe, decimos, como cosa con identidad propia. Sin embargo, todos entendemos lo que se quiere decir al afirmar de algún ser que es bello. Hablamos de un bello atardecer, de una bella mujer, de una bella obra de arte. En los tres casos el término bello hace referencia a una misma cualidad. Es una cualidad y no una parte del ser lo que esas tres realidades tienen en común, formamos el concepto de belleza. Este concepto lo podemos pensar independientemente de las tres realidades.

Se da el nombre de valor a una relación con un ser u objeto real o imaginario que da pie a que lo apreciemos o estimemos y nos sintamos atraídos por él, independientemente del placer o felicidad individual o de la utilidad material que puede inmediatamente proporcionarnos o que sean previsibles que nos va a proporcionar. Los valores entonces son conceptos, es decir, elaboraciones mentales para identificar y expresar cualidades propias de los seres.

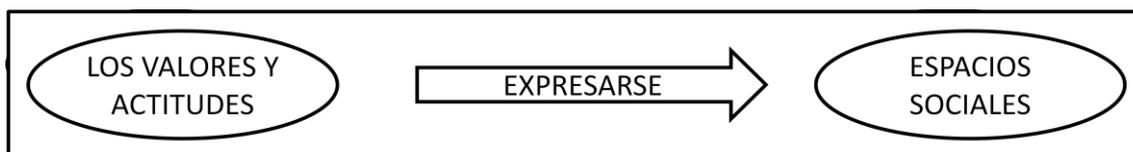
Podríamos entonces, definir el valor como aquella cualidad que percibimos en los seres en una relación positiva entre dichos seres. Dicho de otra manera el valor es una cualidad.



Los valores forman parte de los objetos, acciones y actitudes que el ser humano persigue por considerarlos valiosos. Dentro de este rubro se encuentra la salud, la riqueza, el poder, el amor, la virtud, la belleza, la inteligencia, la cultura, etc. En fin, todo aquello que en un momento, deseamos o apreciamos.

Ahora bien, los valores y las actitudes existen en los espacios sociales. Existen, aparecen y se expresan en los comportamientos de los individuos, en las situaciones en las cuales participan.

Por lo tanto, un valor es un comportamiento valorado y apreciado por la comunidad.



Por otra parte los valores y las actitudes no son entes abstractos, sino concretos. El valor justicia, por ejemplo, existe, aparece y se expresa en los actos justos o injustos realizados por las personas concretas con quienes interactúa un ser humano, bien sea dirigidos a él mismo o

a otras personas, actos recibidos o vistos. El valor honestidad existe, aparece y se expresa en los actos honestos o deshonestos que realizan las personas concretas con quienes interactúa una persona.

De ahí la importancia del medio social donde se desenvuelve el individuo (familia, escuela, trabajo, etc), porque si promueve unos valores, es muy posible que la persona acabe valorándolos.

Optar por los valores es una respuesta, es una necesidad social. Y la razón de esta elección es una sola:

La presencia de los valores sociales es la condición necesaria, más no suficiente para que las personas desde temprana edad valoremos dichos patrones de comportamiento, plasmados como valores; para valorar el comportarse honestamente, para comportarse sinceramente, para comportarse cariñosamente, etc.

Los valores en términos generales y según la mayoría de escuelas filosóficas que los han estudiado, se dividen en:

- Valores religiosos
- Valores estéticos
- Valores morales o éticos
- Valores económicos
- Valores intelectuales
- Valores hedónicos. (placer)
- Valores biológicos o vitales

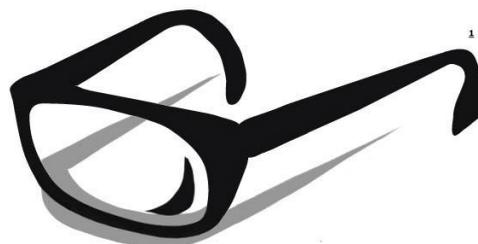


Los valores pertenecen no solo al campo de la actividad humana, se hallan también en la misma naturaleza de los seres.

No se trata tan solo de motivaciones o modelos que un sujeto inventa, los cuales los llevan a la realización de una determinada acción; los valores existen desde siempre en los seres valoradas o valorables y pertenecen a la esencia o estructura fundamental de los mismos. Ejemplo: La luz, la dignidad de la persona humana, la vida, el trabajo, la curiosidad intelectual desinteresada, el ejercicio físico, la amistad fiel, la fidelidad, la generosidad, etc.

CARACTERISTICAS DE LOS VALORES

El valer: Es distinto de lo que el valor es y de lo ideal y de lo posible. No reside tanto en las cosas como en la actividad de una conciencia.



Objetividad: No tiene valor lo deseable por el mero hecho de ser deseado (teoría relativista) sino que lo deseable es valioso en sí (teoría absolutista). La objetividad del valor es solo la indicación de su autonomía con respecto a toda estimación subjetiva y arbitraria. Valen por sí mismos independientemente de la apreciación de cada individuo.

Subjetividad: Cada persona tiene su propia percepción estimativa de los valores.

No independencia: Los valores hacen referencia siempre al ser, a lo que es y son expresados como cualidades del ser.

Polaridad: No son indiferentes como las otras realidades. Cada valor tiene su contrario. Este aspecto negativo es llamado frecuentemente antivalor.

Jerarquía: Su conjunto se ofrece en una tabla dispuesta jerárquicamente, según un orden de mayor o menor. Unos se subordinan a otros.

Cualidad: No pueden establecerse relaciones cuantitativas entre las cosas valiosas; en su jerarquía o sus escalas se clasifican por criterios distintos.

3. IDEAS - FUERZA



- Los valores son conceptos, es decir, elaboraciones mentales para identificar y expresar Cualidades propias de los seres.
- Definimos el valor como una cualidad que percibimos en los seres en una relación positiva Entre dichos seres.
- Un valor es un comportamiento valorado y apreciado por la comunidad.
- Los valores y las actitudes no son entes abstractos, sino concretos.
- Los valores forman parte de los objetos, acciones y actitudes que el ser humano persigue Considerarlos valiosos.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA



1. Elabore su propia definición de valor y explíquela.
2. En la actualidad se está viviendo una crisis de valores. Según su juicio. ¿cree que esta situación es positiva o negativa? Justifique su respuesta.
3. ¿Qué implicaciones tiene para la Institución que usted trabaja, el educar y vivir en valores?

Describe un hecho real de la Institución donde usted trabaja aplique a esa situación los criterios que expone el texto, para vivir en sociedad desde el punto de vista moral.

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Jesús declara que el Padre nunca lo deja solo porque él siempre hace lo que a él le agrada” Juan. 8, 29.

1. Haga una lista general de todas sus cualidades en dos columnas: de un lado las que conoce de usted porque lo siente y de otro lado aquellos que saben porque se las han dicho.
2. ¿Cuáles son sus cinco cualidades más típicas?
3. ¿Con cuáles hace mayor bien a su familia, amigos(as), compañeros(as)?
4. Anote cuatro personas que le caigan bien.
5. ¿De todas sus acciones cuáles siente que le agradan más a Dios?



6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA

(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:

Valorando mi trabajo
Actuando con firmeza y amabilidad

Aprendí:

Espero cambiar mi actitud tratando de:

7. AUTOEVALUACIÓN

Seleccione la (s) respuesta (s) correcta(s) marcando con una X, según corresponda.

1. Los valores son:
 - a. Cosas reales.
 - b. Objetos ideales.
 - c. Cualidades que establecen relaciones de sentido.
 - d. Ninguna de las anteriores.

2. Los valores expresan:
 - a. Cualidades propias de los seres irreales.
 - b. Acciones y actitudes que el ser humano persigue por considerarlos valiosos.
 - c. Autoridad únicamente moral.

3. Los valores se pierden por:
 - a. Se pierden las convicciones.
 - b. Carencia de una educación ética y moral desde el seno familiar.
 - c. La sociedad está cambiando y cambian los valores.
 - d. Ninguna de las anteriores.

4. Los valores y las actitudes existen en los espacios sociales porque:
 - a. Se expresan únicamente en los comportamientos de los individuos.
 - b. Un valor es un comportamiento valorado y apreciado por la comunidad.
 - c. El ser humano vive sus valores en y para la sociedad.
 - d. b y c.

RESPUESTAS CORRECTAS
1. (c)
2. (b)
3. (b)
4. (d)

TEMA 5 ASERTIVIDAD

1. CONSIDERE LOS SIGUIENTES CASOS

CASO Nº 1:

Elizabeth, acaba de llegar a la reunión con Pedro, su novio, con una hora de retraso.

No llamó para avisar que llegaría tarde. Indudablemente Pedro está enojado por la impuntualidad de Elizabeth. Tienes tres alternativas:

1. CONDUCTA PASIVA: Saludarle y decirle: Entra la reunión ya empezó.
2. CONDUCTA AGRESIVA: Me has puesto muy nervioso. Es la última vez que te espero.
3. CONDUCTA ASERTIVA:

Hechos: *He estado esperándote una hora sin saber lo que pasaba*

Sentimientos: *Me has puesto irritado.*

Conducta: *Si otra vez te retrasas, avísame*

Consecuencia: *Harás la espera más agradable.*

CASO Nº 2:

1. Miguel y Juan son compañeros de estudio. Miguel le pide constantemente a Juan que le ayude a hacer los trabajos de la Universidad. Las alternativas de Juan podrían ser:
2. CONDUCTA PASIVA: Estoy muy ocupado pero si no consigues hacerlo, puedo ayudarte.
3. CONDUCTA AGRESIVA: Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como un esclavo. Eres un desconsiderado.
4. CONDUCTA ASERTIVA:

Hechos: **Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en tus Estudios porque quieres hacerlo, no tienes tiempo o no Sabes hacerlo.**

Sentimientos: *Estoy cansado de hacer, además de mis trabajos, el tuyo.*

Conducta: *Así que intenta hacerlo tú mismo.*

Consecuencia: *Seguro que así te costará menos la próxima vez.*

2. GUIA CONCEPTUAL

¿Qué ES ASERTIVIDAD?

La palabra asertividad se deriva del latín *asserere* que significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí misma, autoestima, comunicación segura y eficiente.

La asertividad es una habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, deseos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin opacar los derechos de los demás.

Aplicar la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros derechos de manera clara.

IMPORTANCIA DE LA ASERTIVIDAD

- Nos ayuda en la forma de decisiones
- Favorece el aumento de la confianza y seguridad en sí misma.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Incrementa nuestra capacidad de negociación.

ESTILOS DE COMPORTAMIENTO NO ASERTIVOS

Una persona pasiva es aquella que no sabe expresar sus sentimientos y no defiende sus derechos. La pasividad a menudo se relaciona con la inseguridad y con la sensación de sentirte poco aceptado por los demás. Son personas que fácilmente se dejan manipular de los demás.

Una persona agresiva, es aquella propensa a provocar a los demás para ello usa la fuerza o la violencia. Para otros una persona agresiva es aquella que no se controla, capaz de generar maltrato físico o lo que es más frecuente el maltrato verbal. La agresividad se relaciona con la ira, con la humillación.

CARACTERISTICAS DE LA PERSONA ASERTIVA

1. Se siente libre para manifestarse.
Mediante sus palabras y actos parece hacer esta declaración: "Este soy yo". "Esto es lo que siento" "Esto es lo que yo quiero".
2. Puede comunicarse con personas de todos los niveles.
Se comunica siempre en forma abierta, franca y adecuada.

3. Tiene una orientación activa en la vida.
Intenta hacer que sucedan las cosas y no que las cosas sucedan. Es más proactiva .
4. Actúa de un modo que juzga respetable.
Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre alcanzar sus objetivos de modo que gane, pierda conserva su respeto y dignidad por sí mismo.
5. Acepta o rechaza a las personas delicadamente
En su mundo emocional acepta o rechaza a las personas con delicadeza, pero con firmeza, establecen quienes van a ser sus amigos y quienes no.
6. Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos.
Evita los dos extremos: por un lado la represión, y por otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.



3. IDEAS – FUERZA

ASERTIVIDAD

- Es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

ES IMPORTANTE PORQUE:

- Nos ayuda en la toma de decisiones
- Favorece el aumento de la confianza y seguridad en sí misma
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Incrementa nuestra capacidad de negociación

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. A partir de su realidad familiar y laboral, describa dos ejemplos concretos en donde se manifieste su asertividad.
 1. CONDUCTA PASIVA:
 2. CONDUCTA AGRESIVA:
 3. CONDUCTA ASERTIVA:
Hechos:
Sentimientos:
Conducta:
Consecuencia:

2. Elabore frases para responder con asertividad: Ejemplo:
 - “Si sales embarazada me caso contigo”
 - “Te daré este dinero, si aceptas hacer lo que yo te digo”.

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Así pues todo lo que ustedes quieran que los otros hagan por ustedes, háganlo ustedes mismos por ellos. Esta es la Ley y los profetas” (Mt 7,12)

“Llévense las cargas los unos a los otros y así cumplen la ley de Cristo. Que cada uno examine su propia conducta, y entonces encontrará en si mismo solo, y no en los otros la ocasión de gloriarse, porque todo hombre deberá llevar su carga personal” (Gal 6,2)

EJERCICIO DE LA SIGNIFICACIÓN DEL OTRO

- No puedo ser YO sin el TU
- El otro me permite la realización como persona.
- Preguntarse: ¿Quién es el otro?

El otro es el que me da: Yo no puedo existir sin el aporte de los otros.

El otro es el que me recibe: Yo me realizo gracias a quien tengo quien me reciba y acoja mis posibilidades.

El otro es el que me abandona: Yo no empiezo a existir como persona sino dependiente del otro.

El otro es el que me llama: aprender a leer las llamadas de los otros.

El otro es el que...

“Jesús nos pide que nos miremos a nosotros mismos desde el espejo del otro”

6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA

(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:

Valorando mi trabajo

Actuando con firmeza y amabilidad

Demostrando respeto mutuo

Manifestando amor

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

7. AUTOEVALUACIÓN

Seleccione la(s) respuesta (s) correcta (s) marcando con una X, según corresponda.

1. Asertividad implica:
 - a. Asumir una actitud humillante.
 - b. Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de forma eficaz.
 - c. Saber negociar a favor nuestro.

2. Los comportamientos asertivos nos permite:
 - a. Llegar con mensajes propios para que sean aceptados.
 - b. Conseguir sentimientos de seguridad y reconocimiento social.
 - c. Superar la agresividad solo contra los demás.

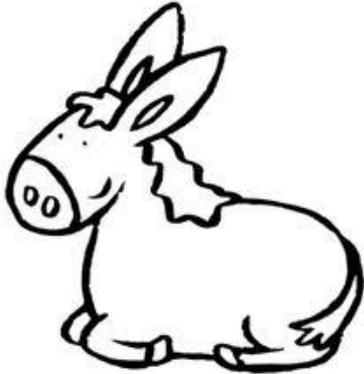
3. La persona asertiva es:
 - a. Imponente en sus relaciones interpersonales
 - b. Sentimientos demasiado positivos con alguien que acabas de conocer.
 - c. Emociones negativas.
 - d. Todas las anteriores.

4. La manipulación se expresa en:
 - a. Miedo, culpa, vergüenza, inseguridad, repulsión
 - b. Sentimientos demasiados positivos con alguien que acabas de conocer
 - c. Emociones negativas
 - d. Todas las anteriores

<p>RESPUESTAS CORRECTAS</p> <p>1. (b)</p> <p>2. (b)</p> <p>3. (e)</p> <p>4. (d)</p>

Tema 6 TOMA DE DECISIONES

1. CONSIDERE LA SIGUIENTE FABULA



Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer.

Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo y el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo.

El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente. Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio... con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble: Se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... el truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba. Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos...

¡¡¡Usa la tierra que te echan para salir adelante!!!

2. GUIA CONCEPTUAL

La toma de decisiones es un elemento básico en la manifestación de la libertad.

Tomar una decisión significa en principio tener varias alternativas, al hacer uso de su libertad la persona dispondrá de todas sus opciones y escogerá aquella que le parezca conveniente.

Sin embargo, la persona como ser social nunca es totalmente libre, de allí, la importancia de tomar buenas decisiones que le permitan desarrollarse sin afectar a otras personas, a si mismo y al medio ambiente que le rodea.

Al tomar decisiones se visualizan las alternativas existentes, con base en las experiencias anteriores y reconoce las diferentes alternativas posibles. Al tomar la decisión deberá tener conciencia de que el tiempo no se detiene y las decisiones tomadas generan consecuencias.

Todos tenemos el derecho de tomar nuestras decisiones. Hay varios factores que influyen en este proceso, por ejemplo:

1. Influencia de otras personas
2. Información
3. Experiencia propia
4. Nivel educativo y socioeconómico
5. Valores personales
6. Personalidad de cada individuo

Influencia de otras personas: puede ser positiva si esta orientada para elegir una opción pero es negativa si es resultado de una presión con la finalidad que hagamos lo que otros quieren en contra de nuestra voluntad.

Información: tener conocimiento sobre las alternativas en el proceso de toma de decisiones es muy importante, permite analizar las ventajas y desventajas de cada opción. En base para tomar una decisión adecuada.

Experiencia propia: nuestra propia historia personal y familiar, el contexto sociocultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo nos ha permitido asumir valores, actitudes y opiniones favorables o no en la relación a la cuestión por decidir. Todo esto configura el significado de nuestras experiencias, que determinan el contexto en el cual basamos nuestro proceso de toma de decisiones.

Nivel educativo y socioeconómico: en el que se desarrolla cada persona, se relaciona con la cultura y con una serie de costumbres.

Valores personales: que se forman desde la infancia y se van cultivando a lo largo de nuestra vida.

Personalidad de cada individuo: una persona que controla por si misma lo que le sucede tendrá una mayor probabilidad de tomar sus propias decisiones; de ser el protagonista de su vida. Por otro lado, estudios desarrollados en el campo de la psicología subrayan el hecho de

que el involucrarse activamente en la toma de decisiones, aumenta significativamente los sentimientos de satisfacción personal y de compromiso con esas decisiones.

COMO TOMAR DECISIONES CORRECTAS

Uno de los grandes desafíos del ser humano es saber tomar decisiones. Nunca o por lo general ni la escuela ni la familia nos enseñan a adoptar resoluciones. Es cierto que todos los días tomamos decisiones, pero estas se dan a un nivel elemental, tales como decidir a qué hora nos levantamos, la ropa que usaremos, tipo de comida o la ruta que usaremos para llegar a nuestro trabajo. Cuando nos referimos a la toma de decisiones nos enfocamos a aquellos momentos de definición que debemos asumir ante determinado asunto, crucial para nuestro crecimiento, nuestra vida o futuro.

En este nivel primario de decisiones también se presenta la duda o la indecisión. Ej. Como seleccionar una pareja, una carrera, un empleo

Existen personas muy atrevidas o “aventadas” “arriesgadas” para tomar decisiones muy rápidas y sin temor. Pero también existen aquellas que son indecisas o “débiles de carácter”, fácilmente moldeables por terceras personas. Por lo regular estas no toman decisiones sin antes consultar con otras personas. Aquellas personas dependen de terceras personas.

El sistema social vigente en vez de permitir la autogestión o desarrollo de las capacidades internas del ser, las inhibe. Se debe en parte a la estructura jerárquica y autoritaria, manifiestan en todos los ámbitos de la vida: familiar, escolar, laboral, etc.

Para iniciar un proceso de toma de decisiones inteligentes o sabias es preciso reconocer nuestras debilidades y capacidades, atrevernos a salir de la zona de confort, y ante todo, adaptar resoluciones que vayan de acuerdo a nuestro entusiasmo.

Para tomar decisiones se necesita carácter firme ser directo y frontal, pero también mesura, prudencia y análisis, quienes mejores decisiones toman son equilibrados, no se van por ningún extremo y cuentan con información suficiente.

Pasos para tomar una decisión

1. obtener información
2. analizar tus propios valores
3. hacer una lista de las ventajas y las desventajas
4. proyectar el éxito de cada alternativa
5. tomar la decisión
6. evaluación

Alguna Sugerencias

1. Analizar causas, consecuencias y posibles resultados
2. Es saludable no preguntar a todo el mundo lo que debes hacer
3. No dejarse llevar por las presiones
4. Ante la duda es bueno consultar a personas que pueden tener mayor conocimiento e información.
5. La creatividad es una de las mayores armas para buscar soluciones.

3. IDEAS – FUERZA



Tomar una decisión significa tener varias alternativas y de todas sus Escogerá aquella que le parezca conveniente.

Involucrarse activamente en la toma de decisiones, aumenta significativamente los sentimientos de satisfacción personal y de compromiso con esas decisiones.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA



1. Descubrir un problema que puede presentarse en la institución donde usted trabaja.
2. Imaginar posibles alternativas de solución.
3. Prever los resultados
4. Extraer las consecuencias de cada resultado
5. Elegir la acción que se va a llevar a cabo
6. Controlar el proceso cuando se lleva a cabo la acción
7. Evaluar los resultados obtenidos

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Para ser libres nos liberto Cristo. Manteneos, pues, firmes y no os dejéis oprimir nuevamente bajo el yugo de la esclavitud.” Gal 5,1

HISTORIAS DE MIS VICTORIAS

1. Anoto todas mis victorias por más pequeñas que parezcan (logros, conquistas, triunfos, toma de decisiones).
2. ¿Qué me motiva a lograr esas conquistas? ¿Qué fuerzas interior me impulso?
3. ¿Qué se afirmo en mí después de esa victoria? ¿Qué se despertó?
4. ¿A quienes afecto positivamente mi victoria? ¿A quienes beneficio?
5. ¿Qué cualidades o valor se despertó con ese triunfo?

6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA

(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:

Actuando con firmeza y amabilidad

Aprendí:

Espero cambiar de actitud tratando de:

7. AUTOEVALUACION

Seleccione la(s) respuesta(s) correcta(s) marcando con X, según corresponda.

1. Una decisión se debe tomar:

- a. Por azar, espontáneamente
- b. Porque siempre hay que tomar decisiones.
- c. Tener en cuenta las experiencias, conocimientos, responsabilidades, sentimientos, acciones, etc.

2. Para una toma de decisiones es necesario:

- a. Reconocer nuestras capacidades y limitaciones.
- b. Esperar que otros solucionen mis problemas
- c. Adoptar resoluciones idealistas
- d. Ninguna de las anteriores.

3. La orientación positiva a un problema puede dar lugar a:

- a. Ver los problemas como un reto.
- b. Ser optimistas en el sentido de que todo problema tiene una solución
- c. Percibir que se tiene gran capacidad para enfrentar los problemas
- d. Estar dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo en la solución del problema.
- e. Todas las anteriores
- f. Ninguna de las anteriores

RESPUESTAS CORRECTAS

- 1. (c)
- 2. (a)
- 3. (e)

TEMA 7 PROYECTO DE VIDA

“Dadme un hombre de oración y será capaz de todo” San Vicente de Paúl.

1. CONSIDERE LA SIGUIENTE ESCENA

TAXISTA: ¿ Hacia dónde se dirige Señora?

SEÑORA: No lo sé Señor; la verdad es que en el momento no lo sé.

**TAXISTA: ¡Me hace el favor y se baja Señora! Si usted no sabe para dónde va,
Yo no puedo llevarle. Determine para donde va y con mucho gusto la
Llevo.**

Exactamente lo mismo pasa con su mente; si usted no sabe para donde va en la vida, obviamente ella no sabe para donde llevarla. Primero debe tener claro qué quiere hacer con su vida; pero no basta sólo con desearlo, es necesario determinarlo claramente, es decir, debe tomarse el tiempo suficiente para planear con detenimiento y por escrito sus propósitos con sus prioridades, a corto, mediano y largo plazo, observando su propia realidad en forma consciente, ideando su propio esquema de autorrealización y estimando el tiempo en que lo logrará. Tener un proyecto de vida, significa labrar su destino con ganas, con entusiasmo, con optimismo, con alegría, valorar cada minuto de su tiempo para no desperdiciarlo y saber que hacer en cada circunstancia que se le presente.

2. GUIA CONCEPTUAL

NOCION DE PROYECTO

La palabra proyecto viene del término latino *pro-iectus (de pro-icer)* estar lanzando a... La vida como tal es un inexorable estar lanzado a vivir la propia existencia, como un tener que escoger ser lo que uno quiera llegar a ser. Es la existencia como libertad en un sentido fuerte. No sólo

tenemos libertad de escoger esto o lo otro, sino que somos libres para escoger lo que yo quiero hacer de mi mismo.

El hombre es libertad, una libertad limitada y condicionada, pero libertad de poder para llegar a ser. Y esa es su suprema dignidad, su grandeza y su drama. Lo que le hace a uno ser hombre/mujer es justamente el ejercitar su propia libertad.

La persona proyectiva, es la persona que siempre mira hacia delante, nunca hacia atrás, es la que organiza su vida como respuesta a un proyecto de vida. Un proyecto es un diagnóstico o inventario de la realidad actual. ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? ¿Quiénes me acompañan? ¿Cómo lograr mis metas?

Poniendo lo positivo y lo negativo y a partir de esto, elabora metas para el futuro. De la realidad actual ha cosas que quedan, cosas que deben morir y cosas por adquirir. Para que este proyecto sea alcanzable, se debe elaborar metas y objetivos de vida que sean evaluables, cosas concretas. Las personas que están afuera se dan cuenta de los cambios.

PAUTAS PARA ELABORAR EL PROYECTO PERSONAL

Para elaborar el proyecto personal, debe partir de su propia realidad. Darse cuenta de su situación personal, algo así como un diagnóstico.

- a. ¿Cómo soy?: rasgos típicos de mi comportamiento, cualidades, defectos, dificultades con que me encuentro en la vida real.
- b. ¿Dónde estoy y en qué ambiente me muevo?
- c. ¿Con quiénes vivo: personas con las que me relaciono formalmente y que influyen de alguna manera en mí, o yo en ellas. Familia, compañeros(as) amigo(as).
- d. ¿Sobre qué valores asiento mi vida real: qué intereses me mueven, me impulsan a obrar?
- e. ¿A dónde quiero llegar, qué tipo de persona quiero ser?

CONDICIONES BASICAS PARA ELABORAR UN PROYECTO PERSONAL

Para que exista un proyecto personal, se tienen que dar algunas condiciones en la persona que lo hace:

AUTONOMIA: Capacidad de tomar la vida en las propias manos para vivir la aventura de La propia libertad.

AUTENTICIDAD: Capacidad de adentrarse serenamente en sí mismo, para avanzar en un Proceso de conocimiento y aceptación.

DISCERNIMIENTO: Apertura al Espíritu, único capaz de iluminar los fondos del Corazón y de lograr hacernos salir de nosotros mismos para confiar nuestras vidas en Dios.

¿Qué pasos trataré de dar?

Teniendo en cuenta mi situación personal y los objetivos propuestos trato de concretar lo debo hacer y los medios a emplear:

1. En mi vida personal	3. En mi vida profesional.
2. En mi vida familiar	4. En mi vida cristiana.

¿Cómo voy a evaluar mi proyecto?

La evaluación es parte esencial del proyecto. Todo proyecto que no se evalúa se devalúa.

Se deben señalar en el proyecto los tiempos, fechas o momentos concretos en que se debe hacer la evaluación.

EJERCICIO N. 1

FODA

FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS

¿Qué fortalezas o capacidades tengo o puedo adquirirlas para lograr mis planes?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

¿Qué oportunidades tengo para alcanzar mis metas?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

¿Qué debilidades tengo y debo cambiarlas?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

¿Qué amenazas impedirían lograr mi objetivo?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

EJERCICIO N. 2

LA RUTA DE MI VIDA

Un ejemplo de proyecto de vida con aspiraciones muy altas es el siguiente:

EDAD	META
18 años	Terminar el bachillerato
22 años	
25 años	
27 años	
30 años	
33 años	
36 años	
39 años	
42 años	
45 años	
50 años	
53 años	
56 años	
60 años	
65 años	

3. IDEAS - FUERZA



· Un proyecto es un diagnóstico o inventario de la realidad actual.

¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? ¿Quiénes me acompañan? ¿Cómo lograr mis metas?

· La persona proyectiva, es la que organiza su vida como respuestas a un proyecto de vida.

· Para que este proyecto sea alcanzable, se debe elaborar metas y objetivos de vida sean evaluables, cosas concretas.

Todo proyecto que no se evalúa se devalúa.

4. ACTIVIDAD A DISTANCIA

1. Elaborar en forma muy creativa su proyecto personal teniendo en cuenta las pautas y condiciones dadas.

5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

·"Contigo hablo: Levántate, toma tu camilla, y vuelve a casa" Lc. 5,24

· Dios lo apostó y sigue apostándolo todo por mí?¿A qué me siento llamado (a) Eclesiástico 17.3-13.

EJERCICIO EL TERMOMETRO DE MI EVOLUCIÓN

Toma la etapa anterior a la que estás viviendo hoy y compárala, así, por ejemplo:

Antes yo pensaba..... Ahora yo pienso.....

Antes yo soñaba..... Ahora yo sueño.....

Antes yo sentía..... Ahora yo siento.....

Antes yo sufría por..... Ahora yo sufro por.....

Antes yo creía que..... Ahora yo creo que.....

Antes yo gozaba con..... Ahora yo gozo con.....

Antes yo amaba..... Ahora amo.....

Antes yo tenía miedo de..... Ahora yo tengo miedo a.....

Antes yo odiaba..... Ahora.....

Explicación del ejercicio: Esta actividad nos permite hacer una autoevaluación concreta de la situación que empezamos viviendo y la forma cómo podemos tomar la vida ahora, superando nuestros errores, resentimientos y ataduras pasadas para tener un nuevo comienzo desde un punto de vista más humano y más cristiano.

6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA.

(Una oportunidad para apreciar el progreso que he hecho cada semana)

Mi preocupación específica:

Mis respuestas comunes:

Mi progreso esta semana:
Manifestando mis valores:

Aprendí:

Espero cambiar mi actitud tratando de:

“No basta que yo ame a Dios si mi prójimo no le ama” San Vicente de Paúl.

7. AUTOEVALUACIÓN

1. Hacer un proyecto de vida es:
 - a. Tener una visión de donde quiero estar en 5 o 10 años.
 - b. Conocer lo que me va a pasar el día de mañana.
 - c. Aprender a no cometer errores.

2. La persona proyectiva se caracteriza:
 - a. Organiza su vida sin necesidad de un proyecto de vida
 - b. Elabora metas para el futuro
 - c. Es libre e independiente

3. Un proyecto de vida nos lleva a :
 - a. Hacer únicamente un inventario de capacidades y necesidades personales.
 - b. Un diagnóstico ideal de mi vida
 - c. Crecer y defender nuestra dignidad como personas.

4. La elaboración de un proyecto de vida requiere tomar en cuenta:
 - a. Tomar en cuenta su F O D A(fortalezas, oportuna, debilidades y amenazas.
 - b. Rasgos de su personalidad:(físicos, intelectuales, emocionales, espirituales)
 - c. Tomar en cuenta sus sueños, sus metas.
 - d. Ninguna de las anteriores.
 - e. Todas las anteriores.

<p>RESPUESTAS CORRECTAS</p> <ol style="list-style-type: none">1. (a)2. (b)3. (c)4. (e)



PENSAMIENTOS DE SAN VICENTE DE PAUL

- ❖ *“Dios es amor y quiere que uno se mueva por amor”*
- ❖ *“Basta con amar a Dios para ser sabios”.*
- ❖ *“La humildad conserva la caridad. Cuánto más humilde sea uno, tanto más caritativo será para con su prójimo.”*
- ❖ *“Sirviendo a los pobres se sirve a Jesucristo”.*
- ❖ *“Hay que vaciarse uno mismo para revertirse de Jesucristo”.*
- ❖ *“Ayudando a los pobres, cumplimos la Justicia y no la Misericordia.”*
- ❖ *“Hermanos, amemos a Dios, pero con nuestros brazos y con el sudor de nuestra frente; porque el cariño, la benevolencia, un corazón enternecido, todo eso es bueno, pero sospechoso si no llega a acciones efectivas.”*
- ❖ *“No basta que yo ame a Dios si mi prójimo no le ama” San Vicente de Paul.*