



HONDUFAVI

Crecimiento Personal II

**ESCUELA DE FORMACION
VICENTINA**

MARGARITA NASSEAU

PRESENTACION.

“Quieres conocer a Dios, concóctete a ti mismo (Evagrio, Monge egipcio)

Con gran alegría nos acercamos a Usted con este segundo módulo de crecimiento personal desde nuestra vulnerabilidad; es decir también desde mis limitaciones. La vulnerabilidad nos hace humanos, nos acerca a la vida, al otro, a nosotros mismos. Confesar nuestra fragilidad es dejarse conocer, amar, aceptarse, comprenderse; es quitarnos las corazas, derrumbar murallas y barreras; ser frágiles es mostrar nuestra piel sensible a nuestro dolor y el dolor de los demás.

Mi corazón e intuición me dicen que este módulo llegara no solo a su inteligencia sino a su corazón no porque enseñe cosas novedosas y recién inventadas, nada de eso mi querido(a) laico(a) vicentino(a), simplemente, porque las reflexiones de cada uno de los temas se abordan no para pasar un examen en la universidad o sacar una nota, sino para crecer como seres humanos y para encontrar el tesoro que está en nosotros mismos.

Los temas son tratados con la misma dinámica y estructura del primer módulo, de tal manera que no habrá dificultad. Temas como inteligencia emocional, ética y sexualidad, excelencia en el servicio, empatía, conflictos, comunicación, liderazgo, sanación de heridas entre otros, nos llevan más que a conceptos y definiciones, a lugares, personas, situaciones reales de nuestra vida. Es el lugar de las heridas donde podemos descubrir el tesoro escondido en el fondo de nuestra vida. Heridas sanadas se transforman en perlas preciosas. En el lugar exacto de mi lección me encuentro con mi verdad, conmigo mismo. Por muy golpeados que estemos por la vida existe en el interior de cada uno un espacio sano, un santuario sagrado, al que solo tiene acceso Dios.

San Pablo nos advertía que **“no echemos la gracia de Dios en saco roto”**. No dejemos escapar la posibilidad que tenemos de ser mejores seres humanos. Que este pequeño instrumento de crecimiento personal nos anime a buscar las perlas preciosas que tenemos muy adentro de nosotros mismos y de los demás.

METODOLOGIA PROPUESTA.(IPC)

El enfoque metodológico del programa está basado en la **INVESTIGACION, ACCION, PARTICIPACION(IPC)**, nos permite una interacción de conocimientos, sentimientos actitudes y valores entre los participantes de este proceso siempre inacabado de crecimiento personal.

Sabemos que el conocimiento por sí solo, no nos lleva a desarrollar habilidades y actitudes y menos a cambiar los comportamientos no deseados por el entorno social. Por lo tanto es importante, que dentro de la metodología interactiva, partamos de las experiencias de nuestros participantes, para luego consensuar conceptos claves y , finalmente terminar con una aplicación práctica para la vida en bien a si mismo, de su familia y de su espacio laboral.

II PROPOSITOS.

GENERAL.

*Continuar con el estudio de las áreas humanas a fin mejorar cada día y aplicarlas en el actuar y así poder crecer transformando nuestro entorno y el de los demás.

ESPECIFICOS.

*Dejar en consideración, conocimientos, habilidades y comportamientos claves para la formación y crecimiento personal de los laicos vinculadas con el carisma vicentino.

*Tomar conciencia de la similitud de exigencias en todo al tema de desarrollo humano para la formación del futuro laico vicentino.

*Apreciar que la formación humana es la herramienta que debemos manejar para enfrentar la tarea de vivir con dignidad y felicidad.

*Diseñar y aplicar programas de desarrollo humano creativo.

*Ofrecer metodologías participativas para el desarrollo de las actividades a distancia.

RESULTADOS ESPERADOS.

*Que se optimicen los conocimientos, estrategias y habilidades desarrolladas en el módulo uno y dos para el crecimiento personal, familiar y laboral de los participantes en la escuela de laicos vicentinos.

*Generar los lazos de fraternidad, apoyo, compromiso y sentido de pertenencia de los laicos(as) Vicentinos(as).

V. 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 conceptualizar (afectiva y cognitivamente el modulo)
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 modulo 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 generales. A encontrar pistas en el índice temático en las grandes secciones, en los títulos de cada capítulo, es decir formarse en 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.

VI. ESQUEMA DE CADA TEMA:

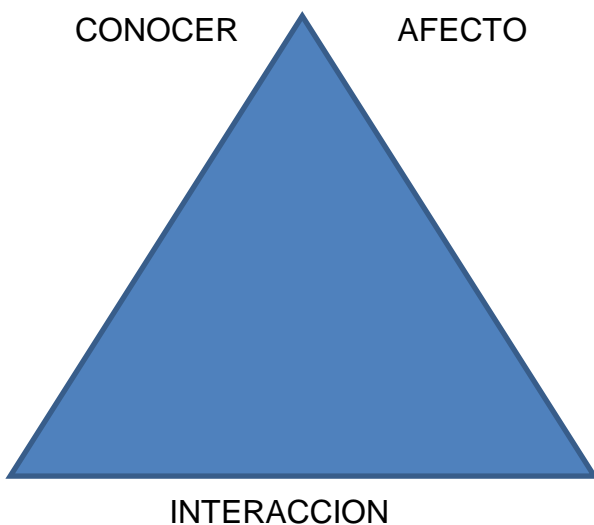
1. EXPERIENCIA DE VIDA
2. GUIA CONCEPTUAL
3. IDEAS-FUERZA
4. ACTIVIDADES A DISTANCIA
5. TEXTO PARA ORAR EL EJERCIO
6. MI PLAN PARA CRECER COMO PERSONA
7. AUTOEVALUACION

VII. EVALUACION

CAPITULOS	CONTENIDOS
CAPITULO 1	TEMA 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL TEMA 2: ETICA Y SEXUALIDAD TEMA 3: EXCELENCIA EN EL SERVICIO
	ENCUENTRO PRESENCIAL
	ACTIVIDADES A DISTANCIA
CAPITULO 2	TEMA 4: LIDERAZGO TEMA 5: CONFLICTOS TEMA 6: EMPATIA
	ENCUENTRO PRESENCIAL
	ACTIVIDADES A DISTANCIA
CAPITULO 3	TEMA 7: SANACION DE HERIDAS TEMA 8: COMUNICACIÓN
	ENCUENTRO PRESENCIAL
	ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. CONSIDERE LA SIGUIENTE EXPERIENCIA DE VIDA

Luis sostiene relaciones con tres personas distintas: con María, su novia, Luisa compañera de universidad y Vicente, un buen amigo. El ejercicio consiste en descubrir en cual de tales relaciones interpersonales domina la inteligencia racional, en cual la afectiva y en cual la comprension existencial. Luego, elabore un diagrama que represente cada relación. Ej.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

1

“Navegar sin naufragar por el mundo de las emociones requiere una brújula. Porque no basta con amar: hay que amar de forma incondicional. No basta con escuchar: hay que escuchar atentamente. No basta con llorar: hay que aprender a superar el dolor. No basta con intentar resolver los problemas de quienes amamos: hay que ayudarles a responsabilizarse y a sobreponerse a los obstáculos.

A María, su novia, Luis estima en alto grado, está prendado y enamorado de ella. Le parece una persona afectiva, cariñosa, comprensiva, tierna y muy ética. Y aunque no le es posible estar juntos, sino en muy contadas ocasiones, vive en regiones distantes, de manera continua hablan por teléfono, se comunican por internet a diario. Ponen mucho énfasis en expresarse ante la otra persona con la mayor honestidad e intimidad posible.

Con Luisa, curiosamente, comparten mucho más momentos y situaciones de la vida cotidiana. Estudian para exámenes, se prestan libros referidos a su carrera, asisten en ocasiones a conciertos y a obras de teatro, en alguna medida Luis duda de su acertada elección profesional. Por ese motivo le interesa conocer los motivos y las creencias que mueven a Luisa a estar comprometida con su carrera. Hablan continuamente sobre ello.

Vicente ha sido amigo de Luis por cinco años. Van juntos al cine, juegan en el mismo equipo de fútbol; los viernes asisten a jugar bolos con otros compañeros. Es una relación de gran fraternidad. Conversan entre sí de cada uno con gran sinceridad e interés. Con los ejercicios previos, disponemos de elementos suficientes para abordar la pregunta inicial del tema sobre la inteligencia emocional.

2. GUIA CONCEPTUAL

El término Inteligencia Emocional comienza a ser utilizado en 1993, por los psicólogos Jonh Mayer y Peter Salovey, de las Universidades de New Hampshire y de Yale, respectivamente.

Sin embargo, el término adquiere notoriedad con la publicación del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman (1995), en el que a través de un estilo sugestivo de divulgación, se refiere a los hallazgos principales de la disciplina emocional en los últimos lustros.

Hay quienes prefieren una definición escueta de inteligencia emocional, como aquella de que: “simplemente, inteligencia emocional es el inteligente uso de las emociones: hacemos intencionalmente que nuestras emociones trabajen para nosotros utilizándolas de tal manera que nos ayuden a guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados” Valls Antonio (1997). Esta definición bastaría para convencernos que la inteligencia emocional necesita una mayor y mejor atención en el proceso formativo de la persona. En su *Ética a Nicomaco* Aristóteles consigna **“Enfadarse está al alcance de cualquiera, esto es sencillo, pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de modo correcto, esto ciertamente, ya no resulta sencillo”**.

Tanto en el seno familiar, laboral, educativo y en los amplios ámbitos sociales la inteligencia emocional resulta ser el rubro determinante en la autoayuda individual y en

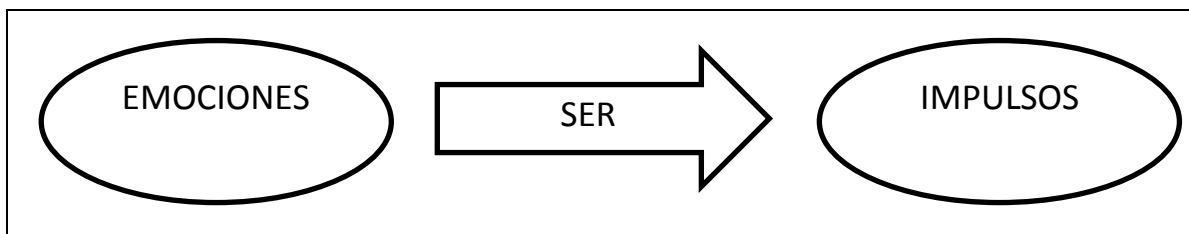
el manejo emocional de los otros. Si bien no han sido jerarquizadas del todo, las emociones importantes y las supuestas subordinadas, diremos en general que los sentimientos fuertes como la alegría, la tristeza, el odio o el amor, pese al fuerte componente subjetivo, son susceptibles de desarrollarse, acrecentarse o moldearse en cuantas habilidades cognitivas. Goleman recuerda que el “carácter” es un término con mucha historia que abarcaría el conjunto de habilidades representadas por la inteligencia emocional: “si el desarrollo del carácter constituye uno de los armazones básicos del carácter, y la piedra de tope del carácter es la autodisciplina que se basa en el autocontrol”. Goleman (1996) cita luego a Lickona (1991) resumiendo que:



“Para actuar correctamente con los demás debemos comenzar dominándonos a nosotros mismos (...) Así la emoción permanecerá bajo el control de la razón.



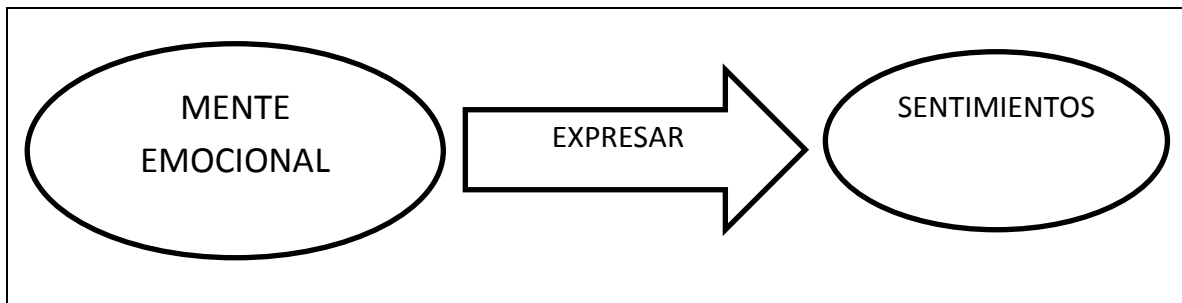
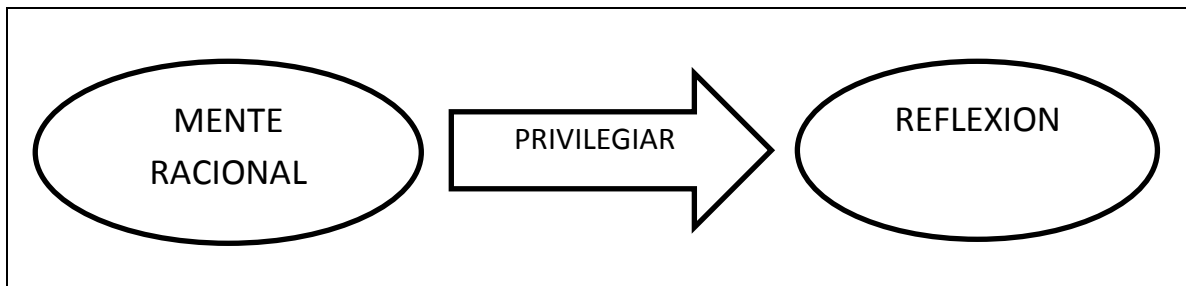
El estilo y el desarrollo de la Inteligencia Emocional resulta necesario para enfrentar los retos del nuevo milenio, pues las exigencias formativas, éticas y afectivas, reclaman la equilibrada expresión del psiquismo humano. Freud, alertaba que vivimos “El malestar de la cultura” debido a las nuevas realidades que nos presenta la civilización moderna, rompiendo esquemas en el proceso evolutivo, que arrasa al mismo tiempo con leyes y código éticos de la vida emocional, pese a que la sociedad también ha impuesto normas externas que intentan frenar los excesos emocionales que brotan del interior humano. Las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar. Son programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución, la misma raíz etimológica de la palabra emoción que proviene del verbo latino –movere- (que significa-moverse-) más el prefijo –e- significando algo así como (movimiento hacia) sugieren de ese modo que en toda emoción haya implícita una tendencia a la acción.



En un sentido muy real, nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una de ellas es la mente racional que nos permite ser conscientes y reflexivos. El otro tipo de conocimiento es más imperativo y poderoso –a veces lógico- es la mente emocional.

Aunque la mente racional y emocional son dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos al mismo tiempo e interrelacionados en muchísimas ocasiones; pues, estas dos mentes están coordinadas, ya que los sentimientos son esenciales para el pensamiento e igualmente es necesario el pensamiento en la expresión de los sentimientos.

Pero este equilibrio puede romperse ante la presencia de emociones intensas, dando lugar al desbordamiento emocional que secuestra y pone a merced la mente racional.



De ahí la importancia impostergable del estudio profundo sobre la inteligencia emocional en el proceso de formación y crecimiento personal, no podemos únicamente la capacidad intelectual, sin tener en consideración la inteligencia emocional del ser humano.

De hecho el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional y su complementación entre el sistema límbico y el neocortex, entre la amígdala y los lóbulos prefrontales, pues exige la participación armónica de ambos, solo entonces podremos hablar con propiedad de Inteligencia Emocional y Capacidad Intelectual.

Las tareas de padres y educadores deben apuntar sobre dos tópicos:

- Fomentar la sensibilidad interpersonal
- Mejorar la capacidad para descifrar los sentimientos que sienten las otras personas.

Nuestras actuales generaciones se encuentran en cierta medida abandonadas afectivas y éticamente a su suerte; pues la escuela tradicional atendió que su labor era únicamente apuntar al desarrollo racional, lógico-verbal y matemático, quedando a la familia el compromiso –entre comillas- de educar el corazón y la vida afectiva.

Nada tan importante, entonces, como ejercitar el conocimiento de sí mismo y de los otros desde la primera infancia, en procura de que el individuo conozca y desarrolle su equilibrio emocional responsable, a fin de promover la expresión ética consigo mismo y en su vida relación. Esta competencia emocional constituye, en suma, una META-HABILIDAD que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio del

resto de las facultades intelectuales. La inteligencia emocional es susceptible de ser desarrollada desde la infancia a través del aprendizaje de habilidades emocionales fundamentales como:

- El conocimiento de las propias emociones
- La capacidad de controlar las emociones
- La capacidad de auto motivarse
- El reconocimiento de las emociones ajenas
- El control de las relaciones

PROPOSICIONES

p1 La inteligencia emocional es parte de nuestra inteligencia humana

p2 La inteligencia emocional es diferente de la inteligencia racional en cuanto esta privilegia el desarrollo del cociente intelectual más fácil de definir y medir.

p3 La inteligencia emocional privilegia la educación del corazón y la vida afectiva.

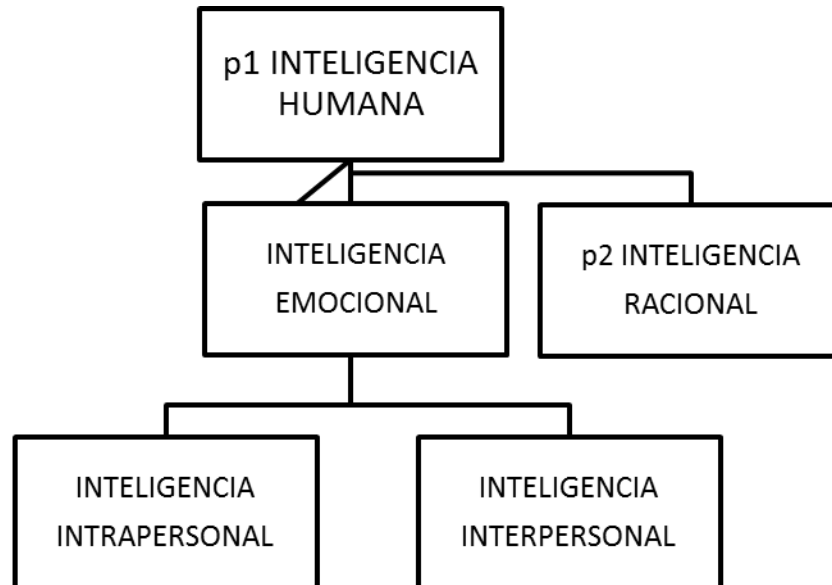
p4 La inteligencia emocional permite ejercitar el conocimiento de si mismo y de los otros, desde la primera infancia, en procurar de que el individuo conozca y desarrolle su equilibrio emocional responsable.

p5 La inteligencia emocional promueve la expresión ética consigo mismo y en su vida de relación.

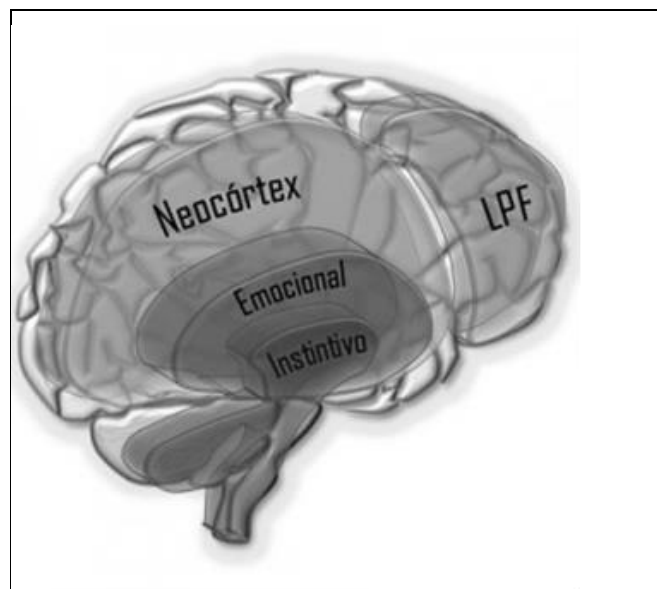
p6 Expresa conductas, emociones, sentimientos, valores, actitudes.

p7 La inteligencia emocional es susceptible de ser desarrollada desde la infancia.

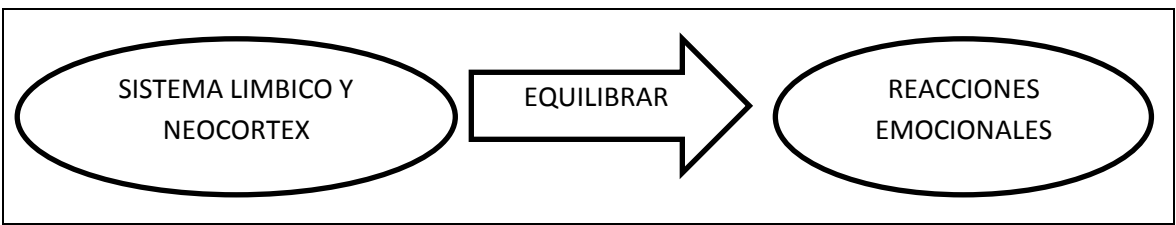
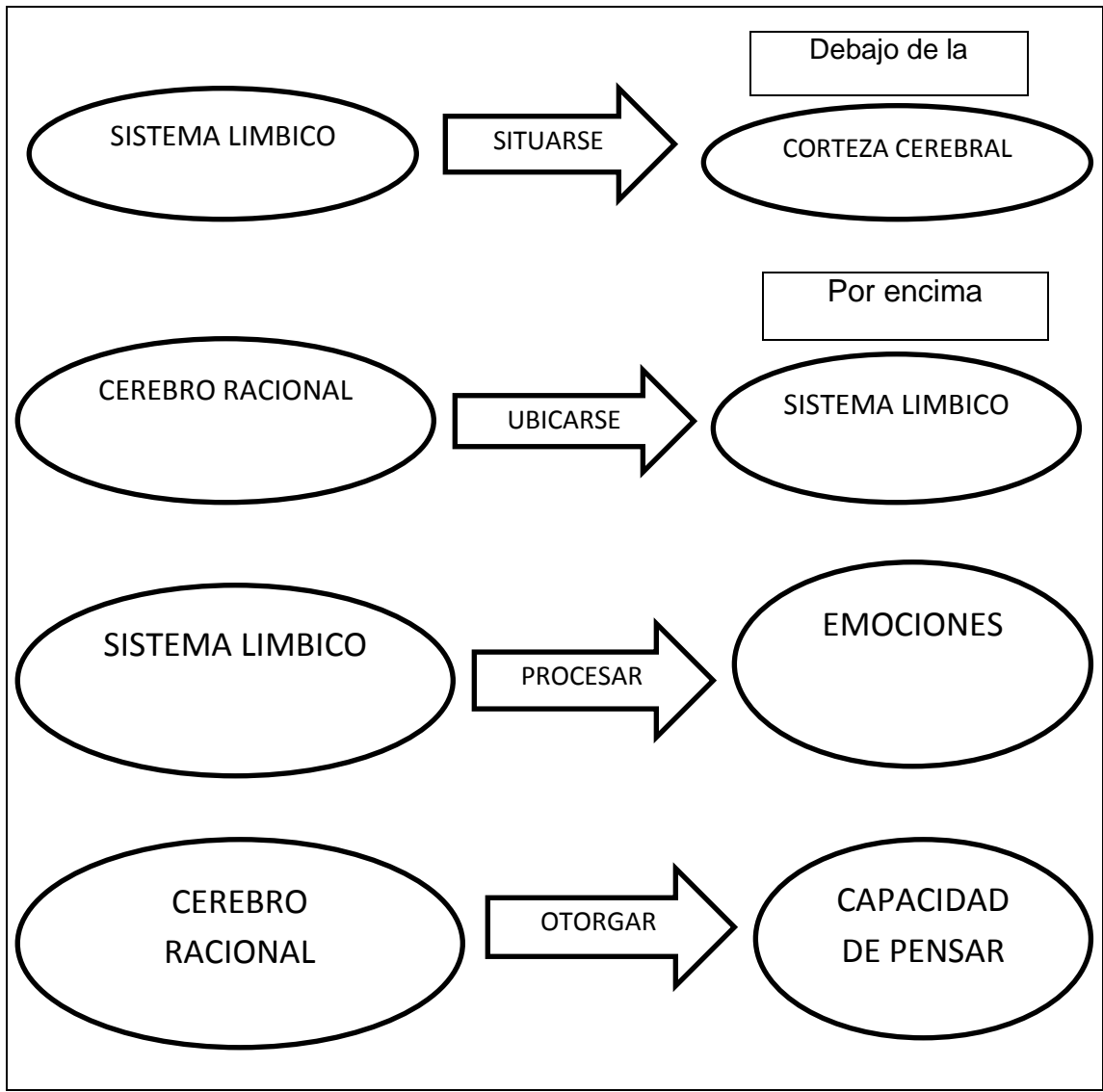
p8 La inteligencia emocional puede clasificarse en: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.



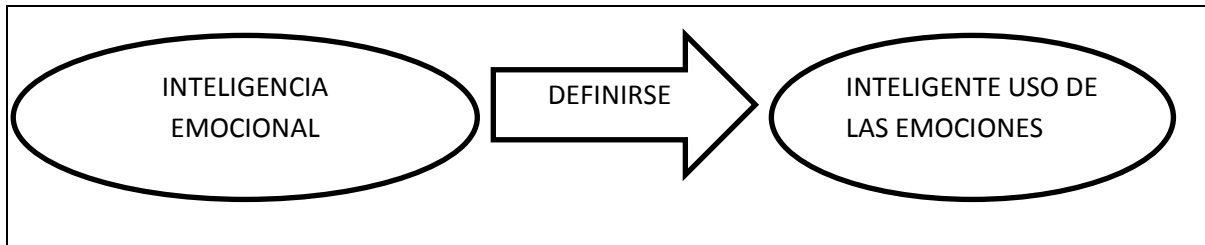
Respecto a la propia arquitectura fundamental del sistema nervioso humano: “nuestro control sobre las emociones es débil pues la construcción del cerebro en este punto de nuestra evolución favorece a las emociones. No podemos controlar nuestras reacciones emocionales directamente. Las conexiones desde los sistemas emocionales hasta los cognitivos son más fuertes que las que van en sentido contrario”.



Veamos en estos mentefactos modales una clara diferencia entre el cerebro emocional y el cerebro racional.



De este modo podemos afirmar que la inteligencia emocional consiste en el “inteligente uso de las emociones”, haciéndolas que trabajen para nosotros, utilizándoles de manera que nos ayuden a guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento para optimizar nuestros resultados; los sentimientos fuertes como la alegría, la tristeza, el odio o el amor son susceptibles de desarrollarse, acrecentarse o moldearse en cuanto a habilidades cognitivas.



Para actuar correctamente con los demás debemos comenzar dominándonos a nosotros mismos, así la emoción permanecerá bajo el control de la razón, se facilitara el conocimiento e interacción con los demás, apreciarlos y compartirlos, ya que comprender a la otra persona exige un genuino y autentico conocimiento, aprecio y convivencia, aun sabiendo que para conocer al adulto toda una vida resulta insuficiente, porque el ser humano es un MISTERIO.



1. IDEAS – FUERZA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional privilegia la educación del corazón y la vida afectiva.

Permite ejercitar el conocimiento de sí mismo y de los otros.

Promueve la expresión ética consigo mismo y en su vida de relación.

Expresa conductas, emociones, sentimientos, valores, actitudes.

Es susceptible de ser desarrollada desde la infancia.

Puede clasificarse en: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

4- ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. Después de leer el siguiente micro-ensayo y valiéndose de un organizador gráfico, extraiga las ideas principales relevantes del contenido que usted crea importante en la formación del ser humano y fundamente con tres argumentos y una conclusión.

“Existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y así mismo, saben interpretar y relacionarse afectivamente con los sentimientos con los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones internas hasta la comprensión de las reglas técnicas que gobiernan el éxito en el seno de una organización. Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales, suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Quienes por el contrario no pueden controlar su vida emocional se debaten entre constantes hechos internos que socavan su capacidad de trabajo y le impiden pensar con suficiente claridad” (Tomado de Inteligencia emocional de Daniel Goleman, 1996)

2. Elabore un dialogo escénico entre una pareja de novios antes de casarse planteando un problema concreto y su solución.

5- TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

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)

1. Establece un dialogo con tu pareja o la persona con la que más te relacionas. Dile ¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas de más para seguir creciendo? ¿Qué te molesta? ¿Qué te sirve?
2. Deja que el dialogo continúe espontáneamente, tomate el tiempo que desees y necesitas.
3. Despidete de aquel con quien estableciste el dialogo. Fíjate cómo te sientes al despedirte.
4. Poco a poco comienza a percibir los sonidos a tu alrededor tuyo y a tomar de nuevo conciencia de las demás personas que están presentes en tu vida.

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

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

Mi preocupación específica:

.....

.....

.....

Mis respuestas comunes:

.....

.....

.....

Mi progreso esta semana:

Conocerme.....

Comprenderme.....

Valorarme.....

Aprendí:

.....

.....

.....

Espero cambiar mi actitud tratando de:

.....

.....

.....

7- AUTOEVALUACION SOBRE EL AUTOCONTROL

INSTRUCCIÓN: Marcar una de las tres alternativas de acuerdo con su experiencia y acogiéndose a la verdad. Los resultados de la misma solo usted los sabrá.

1. a. Lo desconocido y los cambios me dan miedo.
b. Me adapto a lo nuevo sin buscarlo.
c. Busco cambios.
2. a. Las injusticias me irritan ¿Busco la causa y la solución?
b. Con frecuencia estoy de mal genio por situaciones simples
c. Canalizo creativamente mis impulsos
3. a. Para mí lo más importante son los sentimientos y no el qué dirán.
b. Actuó en función de las opiniones de los demás
c. Respeto las opiniones de los demás pero prevalece mi criterio
4. a. Busco compañía para desahogarme de los problemas.
b. Comparto inquietudes respecto a problemas.
c. Prefiero actuar a quejarme de mis problemas.
5. a. Soy poco sociable, pero tengo amigos que me aprecian.
b. Creo que el amor se consigue con el respeto si se cultiva.
c. Considero que las demás personas no me aprecian.
6. a. No me importa que me califiquen bien o mal.
b. Me deprimó cuando desestiman mi trabajo.
c. Soy variable ante la calificación que me otorgan los demás.
7. a. Estudio porque no hay remedio
b. Estudio con el afán de ser mejor
c. Estudio por propia convicción, por superarme
8. a. Me preocupo por respetar necesidades superiores (valores humanos) pero busco satisfacer las básicas.
b. Me siento motivado ante todo por satisfacer necesidades superiores y valores humanos; reconozco que son fundamentales las necesidades básicas, pero no tengo problemas en satisfacerlas.
c. Busco exclusivamente satisfacer las necesidades más básicas.
9. a. No siento celos ni experimento envidia.
b. Experimento temor de perder a mi familia o las personas que me quieren
c. Las desilusiones amorosas me alteran, me causan despecho.
10. a. El comportamiento infantil de otras personas me altera
b. Exijo a los demás que se comporten con madurez
c. Aprecio la conducta infantil en personas de cualquier edad.

11. a. Los olores del cuerpo me avergüenzan pero actuó discretamente.
b. Hago ejercicio por placer físico, aprecio los olores del cuerpo.
c. Me repugnan los olores del cuerpo.
12. a. Temo a la muerte cuando es una amenaza cuando esta no se puede evitar.
b. Siempre temo a la muerte.
c. Algunas veces experimento miedo a la muerte.
13. a. Me gusta exigir el cumplimiento de normas.
b. No sigo normas cuando las considero ridículas.
c. Rechazo y combato las normas destructivas.

VALOR DEL INSTRUMENTO DE AUTOCONTROL

VALOR DE CADA LITERAL			
1	A3	B2	C1
2	A1	B3	C2
3	A1	B3	C2
4	A3	B2	C1
5	A2	B1	C3
6	A1	B3	C2
7	A3	B2	C1
8	A2	B3	C1
9	A1	B3	C1
10	A3	B2	C1
11	A2	B3	C1
12	A1	B2	C3
13	A3	B2	C1

- Si obtiene entre 13 y 21 se encuentra en un nivel de control
- Si obtiene entre 22 y 30 puntos de halla en un nivel de lucha
- Si obtiene entre 31 y 39 puntos su nivel es de desánimo.

1. CONSIDERE ESTA ANÉCDOTA

Un esposo fue a visitar a un sabio consejero y le comento que ya no quería a su esposa y que pensaba separarse. El sabio lo escucho, lo miro a los ojos y tan solo le dijo una palabra "AMELA"

Luego se calló.

Pero es que ya no siento nada por ella, replico el esposo.

"AMELA", repuso el sabio.

Y ante el desconcierto del señor, después de un breve silencio, agrego lo siguiente:

Amar es una decisión, no un sentimiento.

Amar es dedicación y entrega.

Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor. El amor es un ejercicio de jardinería: Arranque lo que hace daño, prepare el terreno, siembre, sea paciente, riegue y cuide.

Este preparado porque habrá plagas, sequias o excesos de lluvia, pero no por eso abandone su jardín.

Ame a su pareja, es decir: acéptela, valórela, respétela, dele afecto y ternura, admírela y compéndala.

**ETICA Y
SEXUALIDAD
HUMANA**

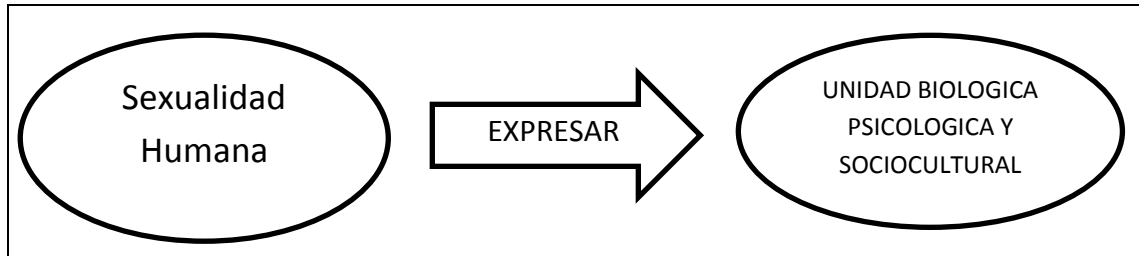
2

"La sexualidad es una riqueza de toda la persona –cuerpo, sentimiento y espíritu- y manifiesta su significado intimo al llevar a la persona hacia el don de sí misma es el amor".

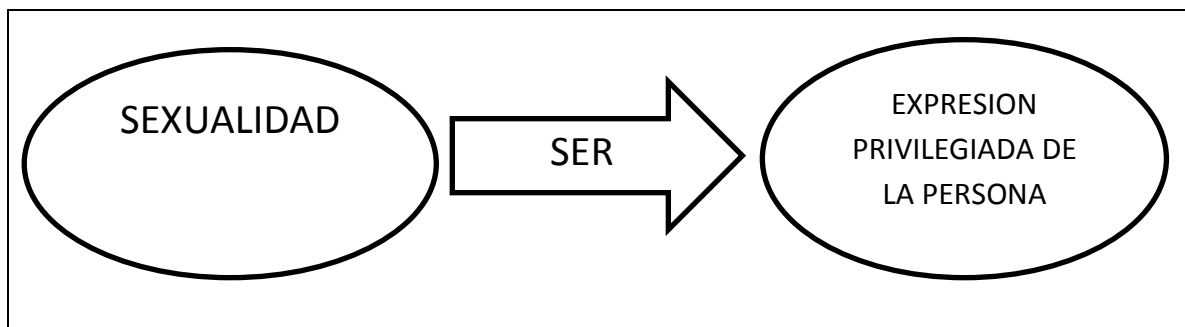
Exhortación Apostólica
Familiaris Consortio

2. GUIA CONCEPTUAL

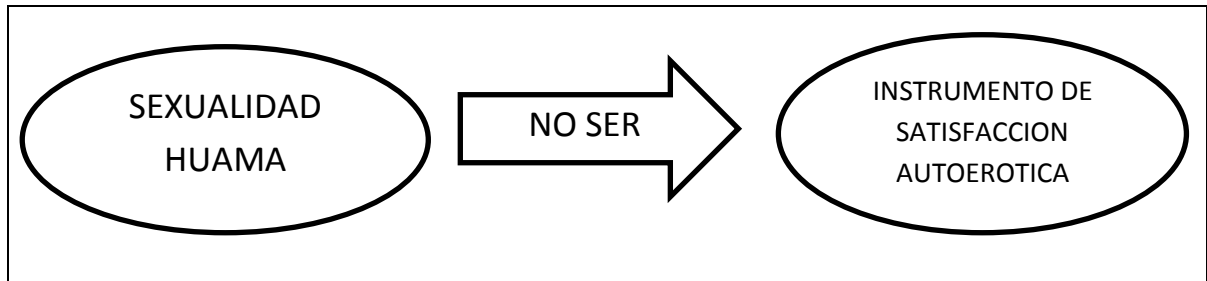
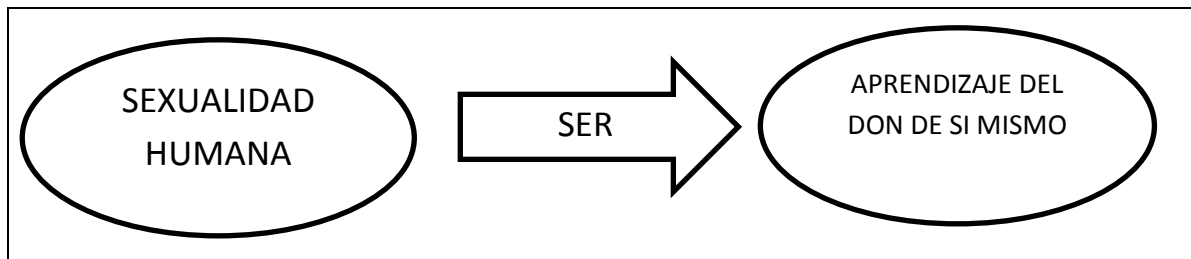
La sexualidad humana es la expresión de una unidad biológica, psicológica y socio-cultural. Considerando lo biológico como impulso vital para la conservación de la especie, lo psicológico como el deseo de unión, de sentimiento hacia la pareja, y el nivel socio-cultural como el establecimiento de las normas, valores y patrones culturales de un grupo.



La sexualidad es una forma expresiva privilegiada de la persona. Las diversas expresiones de la sexualidad (miradas, caricias, besos, etc.), son todas las posibilidades de lenguaje, de reconocimiento del otro como otro. Los gestos, las miradas, las caricias... quedan de repente iluminados, cuando se hacen lenguaje y palabra, para llevar el mensaje íntimo y profundo que el espíritu deposita en ellos. El abrazo sexual (en el matrimonio) es un gesto de entrega y de comunión: no es un juego armónico de órganos, sino diálogo de personas en marcha hacia la plenitud.



La sexualidad no es simple experiencia de placer, sino aprendizaje del don de Sí. No es un instrumento de satisfacción autoerótica, narcisista, sino de comunicación amorosa, desinteresada, que busca al otro por el otro.

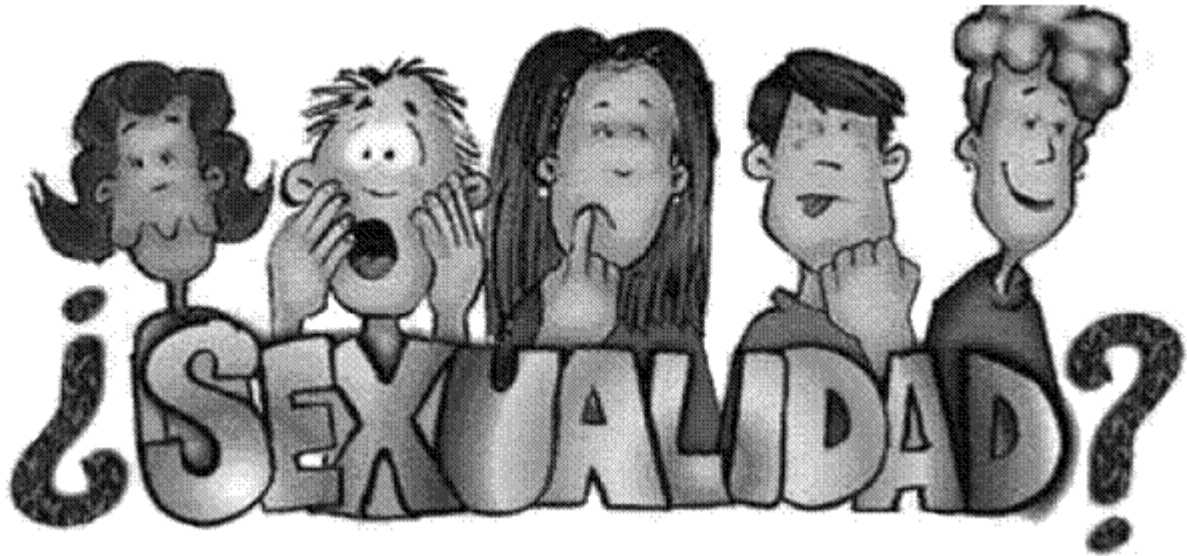


La sexualidad humana, es un conjunto de caracteres especiales, externos e internos que interactúan desde el nacimiento hasta la muerte e involucran emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos en un contexto físico y social determinado.

La sexualidad no sea algo sino a alguien, reconocimiento del otro, pues el otro desea ser deseado y reconocido. Porque como bien dice Víctor Frankl: *“Un amor sólido y verdadero es aquel que no solo desea la capa externa de la persona, sino que ama, sobre todo, lo espiritual, que hay en ella, su persona espiritual; eso que hay de único e irrepetible en el ser humano, o que existe detrás de las apariencias sexuales y puramente psíquicas”*.

La sexualidad humana es un bien: aparte del don que Dios vio que “era muy bueno” cuando creó a la persona humana a su imagen y semejanza, y “hombre y mujer los creó” (Gn 1,27). En cuanto a la modalidad de relacionarse y abrirse a los ojos, la sexualidad tiene como fin intrínseco el amor, más precisamente el amor como donación y acogida, como dar y recibir. La relación entre un hombre y una mujer es esencialmente una relación de amor: “La sexualidad orientada, elevada e integrada por el amor adquiere verdadera calidad humana”. Cuando dicho amor actúa en el matrimonio, el don de sí se expresa, a través del cuerpo, la complementariedad y la totalidad del don; el amor conyugal llega a ser, entonces, una fuerza que enriquece y hace crecer a las personas y, al mismo tiempo, contribuye a alimentar la civilización del amor;

Cuando por el contrario falta el sentido y el significado del don en la sexualidad, se introduce una civilización de las “cosas” y no de las “personas”; una civilización en la que las personas se usan como si fueran cosas.



Enrique Rojas establece tres puntos fundamentales acerca de la sexualidad:

- Nos encontramos ante idolatría del sexo, gracias creo yo, a la pornografía y sus derivados.
- La sociedad en que vivimos es neurótica, es una contradicción, busca lo que escandaliza y fomenta lo que luego condena.
- La sexualidad mira a lo más íntimo de la persona.

La sexualidad es el lenguaje del amor, precisamente, este lenguaje empobrece cuando se exalta la vertiente física y corporal, dejando a un lado las cualidades psicológicas y espirituales. En definitiva, la verdad de la sexualidad consiste en que:

- No puede quedar reducida a algo únicamente físico, debe contar con los planos, contar con los planos psicológicos y espiritual.
- La sexualidad mira al núcleo más íntimo de la persona.
- La sexualidad sana hace a la persona más libre y valiosa
- La educación sexual no es otra cosa que enseñar a gobernar los sentimientos.
- La sexualidad debe estar acompañada del amor.

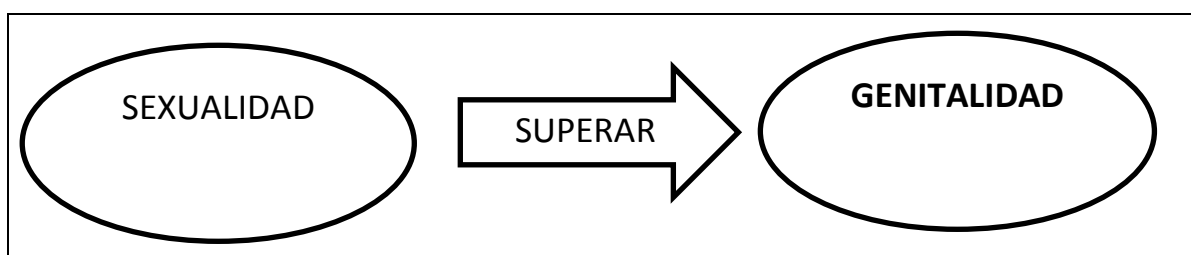
La sexualidad dentro del matrimonio es la expresión de la complementariedad entre los dos sexos. Por eso deben aprender los cónyuges a hacer la unión de los cuerpos un acto de donación completa y sin reservas de su ser íntimo y personal, la consumación de un amor llamado a la eternidad y a la fecundidad. Los sexos son complementarios no iguales.

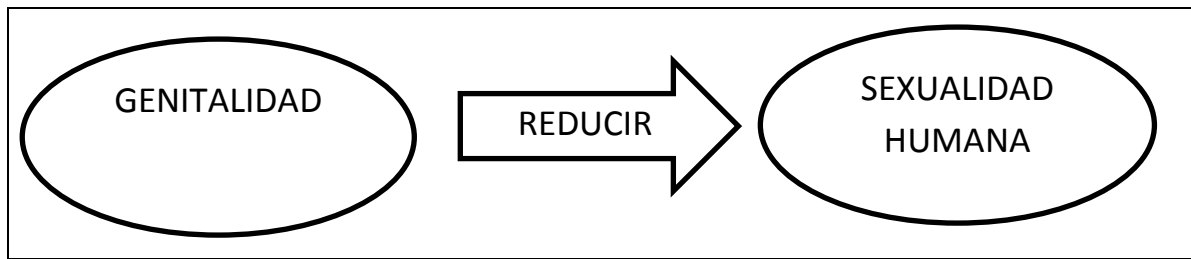
En la relación de pareja, lo esencial no es lo genital, ni la emotividad despertada por la belleza; lo fundamental es el don de una persona a otra, significado, expresado y acrecentado por la sexualidad.

Mantener una sana relación sexual es siempre algo importante en la relación conyugal y como todo lo importante debe ser algo meditado, y bien preparado. La sexualidad no afecta solamente la parte genital, ni tan solo el cuerpo, sino toda la persona (emociones, sentimientos, valores, expectativas). Es por ello que conviene descubrir como en la sexualidad se ven distintas áreas implicadas como lo son las psicológica-afectiva, física y espiritual.

La sexualidad va mucho más allá de la genitalidad, abarca todas las expresiones del ser humano como varón o como mujer. Reducir al ser humano al sexo, están necio como reducirlo al hígado, al páncreas o al pulmón dice Gastaldi.

En la sexualidad está escondido un potencial de trascendencia que no puede brotar si la sexualidad es restringida solo a relaciones sexuales.



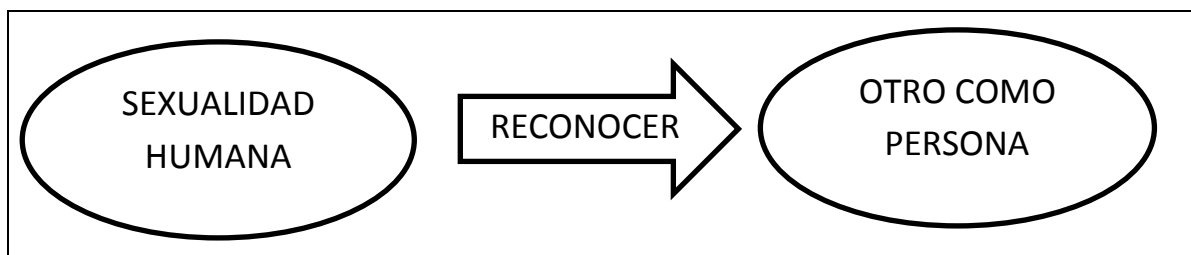


En este contexto la educación en valores éticos y morales incorpora los conocimientos bio-psico-socio-culturales de la sexualidad como parte integral de la persona. Su objetivo fundamental es lograr la identificación sexual del individuo y capacitarlo en la creación de sus propios valores y actitudes que a su vez, le permitan vivir con autodeterminación su sexualidad, de una manera sana, positiva, consciente y responsable dentro de una época, cultura y sociedad.

La sexualidad humana cumple tres funciones;

1. La interpersonal
2. La reproductiva.
3. La recreativa y el placer.

A medida que la persona se desarrolla en una familia y sociedad, empieza a comportarse en la forma como la cultura determina los roles para el hombre y para la mujer. Algunas personas determinan lo que un hombre o una mujer pueden hacer según su género; esta situación puede crear obstáculos que impiden la habilidad de expresar todo su potencial humano. Todo los seres humanos independientemente del género, experimentamos una multitud de actitudes sexuales, sentimientos, comportamientos y capacidades.



SEXO	AMOR
Es un impulso	Es un deseo y mucho más que un deseo
Busca el placer sexual	Busca la alegría y la felicidad
Busca la auto-satisfacción	Piensa en el otro(a)
Existe interés apasionado por otro cuerpo	Interés por la vida de la persona
El sexo no discrimina	El amor siempre elige
El objeto sexual puede ser fácilmente reemplazado	Uno solo es amado.

3.- IDEAS FUERZA.

La sexualidad humana es la expresión de una unidad biológica, psicológica y sociocultural.

Una Forma expresiva y privilegiada en integrada en la totalidad de la persona.

La sexualidad mira el núcleo más íntimo de la persona.

La sexualidad orientada, elevada e integrada por el amor adquiere verdadera calidad humana.

La sexualidad no es simple experiencia de placer, sino comunicación amorosa desinteresada, que busca al otro por el otro.

4.-ACTIVIDADES A DISTANCIA.

- 1.-Extraiga de la guía conceptual 5 proposiciones o ideas básicas de mayor interés para usted.
- 2.-Realice una clara diferenciación entre sexualidad, sexo y genitalidad.
- 3.-Realice un ensayo no menos de una página sobre la siguiente afirmación: ¿La sexualidad humana es un lenguaje y comunicación, intimidad y relación, unidad y complementariedad, don y obligación, deseo y entrega, camino hacia Dios?

1. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO.

El amor es paciente, afable; no tiene envidia; no presume ni se engríe; no es mal educado ni egoísta; no se irrita, no lleva cuenta del mal, no se alegra de la injusticia, sino que goza de la verdad. ¿Disculpa sin límites, cree sin límites, espera sin límites, aguanta sin límites? 1Cor. 13,4-7

- 1.- ¿Qué sabes sobre las circunstancias del embarazo de tu madre mientras te Llevaba en su vientre? ¿Qué sabes de la historia de tu nacimiento? ¿Quién te Cuido después de nacer? ¿Dónde naciste? ¿Qué dices de ti mismo?
- 2.- ¿Cómo obtuviste tu primera información sexual como adolescente? ¿Cuáles Eran las actitudes de tus padres sobre la sexualidad? ¿Qué mensajes recibiste de ellos directamente? ¿Indirectamente?
- 3.- ¿Cómo manejas tus sentimientos sexuales? ¿Cuáles son tus experiencias de buscar placer? ¿Te parece que son equilibradas y saludables? ¿Con quien hablas de tus sentimientos sexuales? ¿De tu sexualidad?
- 4.- ¿Quién conoce tu corazón?

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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 No. 2

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

1.-Se entiende por sexualidad:

- a. Una unidad biológica, psicológica y sociocultural.
- b. Una forma expresiva privilegiada e integrada en la totalidad de la persona
- c. Es un modo de ser y de expresarse.
- d. Es comunicación amorosa, desinteresada.
- e. Ninguna de las anteriores.
- f. Todas las anteriores.

2.-La sexualidad humana cumple tres funciones:

- a. Interpersonal.
- b. Reproductiva.
- c. Recreativa y de placer.
- d. Todas las anteriores.
- e. Ninguna de las anteriores.

3.- ¿Por qué es importante asumir con claridad nuestra sexualidad?

- a. Permite entenderse a sí mismo como hombre o mujer; como seres sexuados
- b. Enriquece las relaciones interpersonales.
- c. Nos humaniza.
- d. Nos permite avanzar más allá de la realidad biológica.
- e. Todas las anteriores.

4.-La genitalidad se refiere a:

- a. Los órganos sexuales, a la procreación y al placer.
- b. Instrumento de satisfacción auto erótica.
- c. Una fuerza exclusiva de crecimiento personal.
- d. (a y b)
- e. Ninguna de las anteriores.

5.-La Conducta sexual mide:

- a. Nuestros valores éticos y morales.
- b. Nuestra capacidad de amar.
- c. La respuesta humana a nuestros estímulos eróticos.
- d. Nuestra madurez afectiva.
- e. Todas las anteriores.

CONSIDERE ESTE TESTIMONIO DE VIDA.

Menugin tuvo problemas al momento de nacer e inicio la vida cuadripléjico. Por ser judío durante la guerra un día cualquiera su familia le es arrebatada y llevada a los campos de concentración, mientras el solo con dos años y totalmente minusválido es abandonado a su suerte en su humilde vivienda, quizá porque sus verdugos pensaron que no podría sobrevivir. Pero un hombre de noble corazón lo encontró días después y descubrió en su hermoso rostro y en su angelical mirada algo que cualquier observador desprevenido o superficial jamás hubiera hallado.

La historia de Menugin es hermosa basta decir que este hombre adopto al niño, le ayudo a recuperar sus capacidades físicas, psicológicas y espirituales.

Su padre judío sobrevivió a la guerra y en su desesperada búsqueda, un día cualquiera es invitado a un concierto con el violinista más famoso de la época y su corazón de padre lo lleva a descubrir 18 años después a su querido.

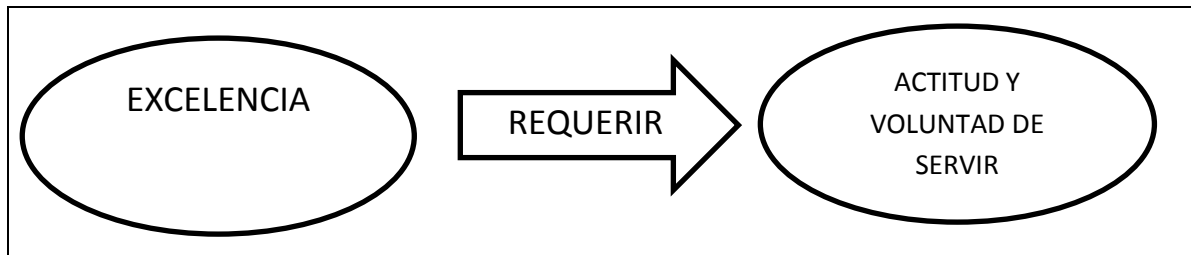
EXCELENCIA EN EL SERVICIO

3

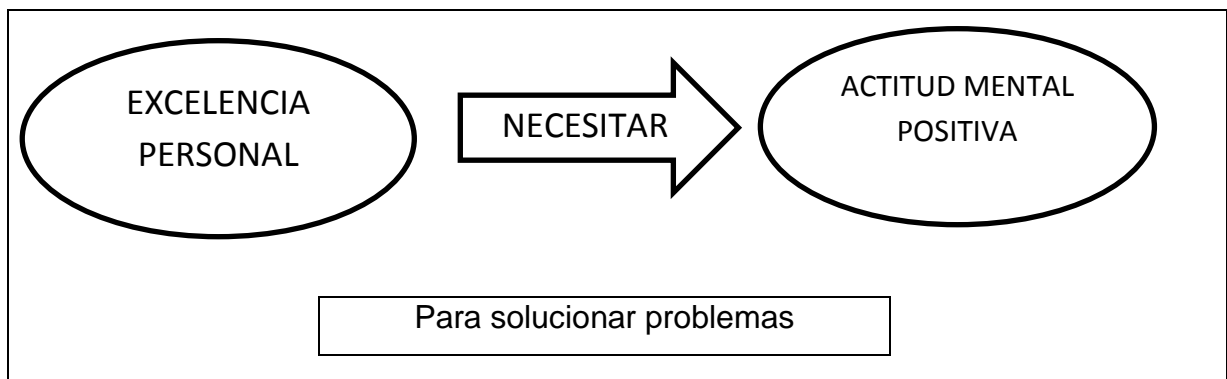
¿Lo que libremente se acepta,
obligatoriamente se cumple?

2. GUIA CONCEPTUAL

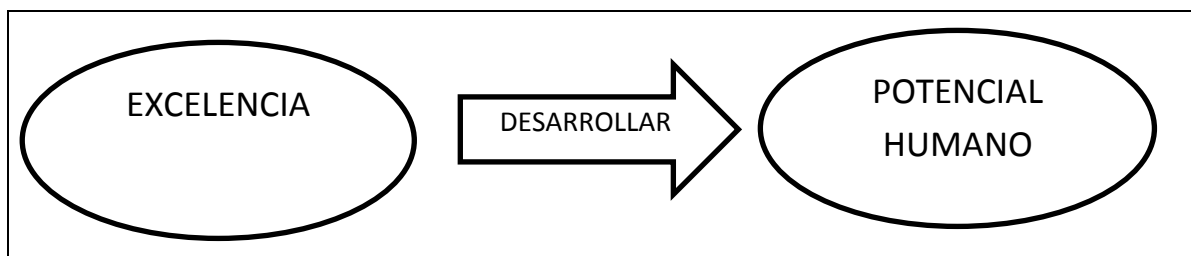
p1 La excelencia es una manera permanente de ser, es hacer las cosas bien, sin errores, con actitud y voluntad de servir.



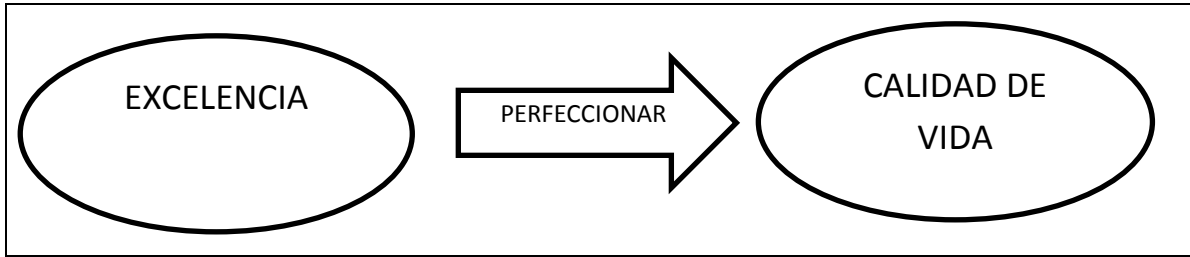
p2 La excelencia personal se define como una manera de vivir, una actitud mental y un pensamiento inclinado a solucionar cualquier problema.



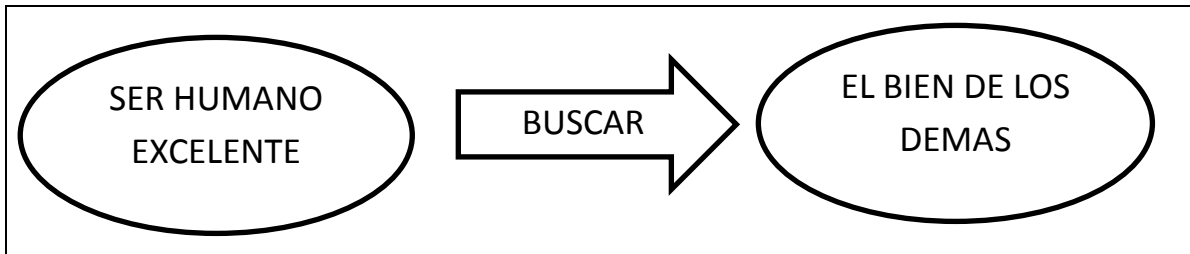
p3 La excelencia permite al individuo desarrollar gran parte de su potencial, sin perder tiempo en buscar excusas o razones para demostrar que algo no se puede hacer.



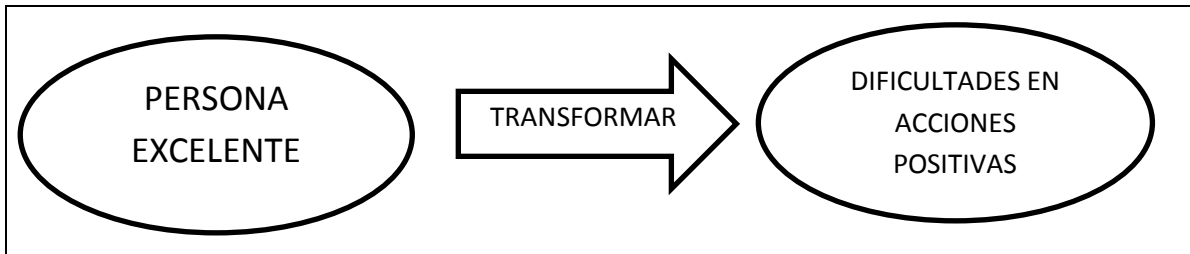
p4 La excelencia equivale a perfeccionar tu calidad de vida.



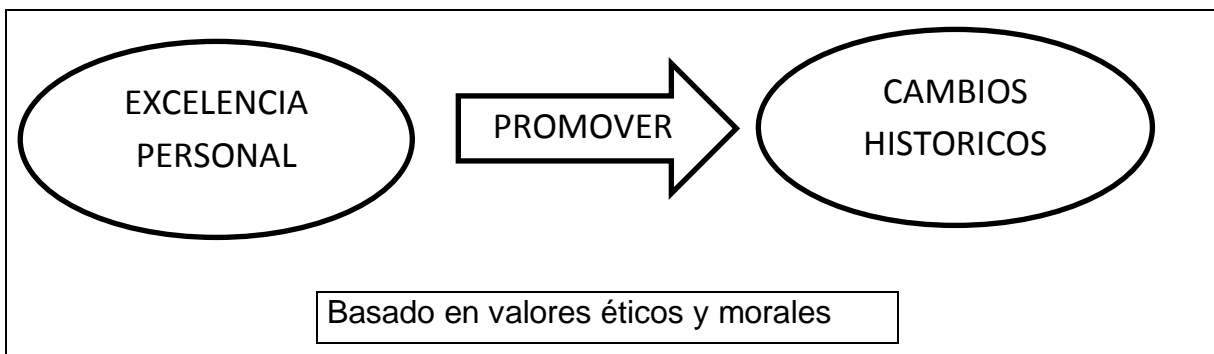
p5 Un ser humano excelente es aquel que influye en los demás y que busca siempre el bien para el y para los que le rodean.



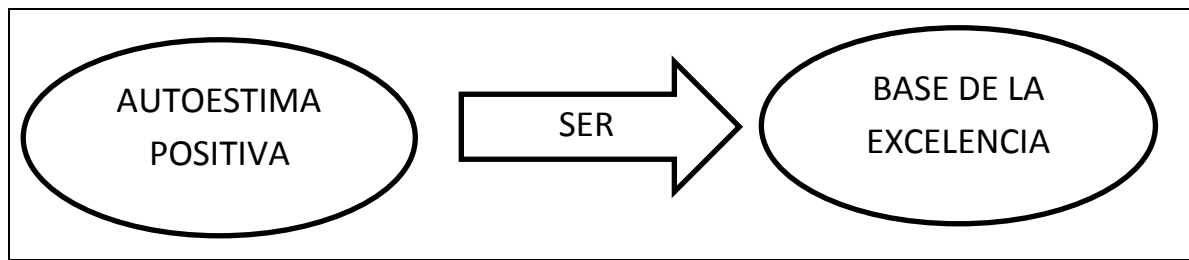
p6 La persona excelente transforma dificultades en acciones positivas



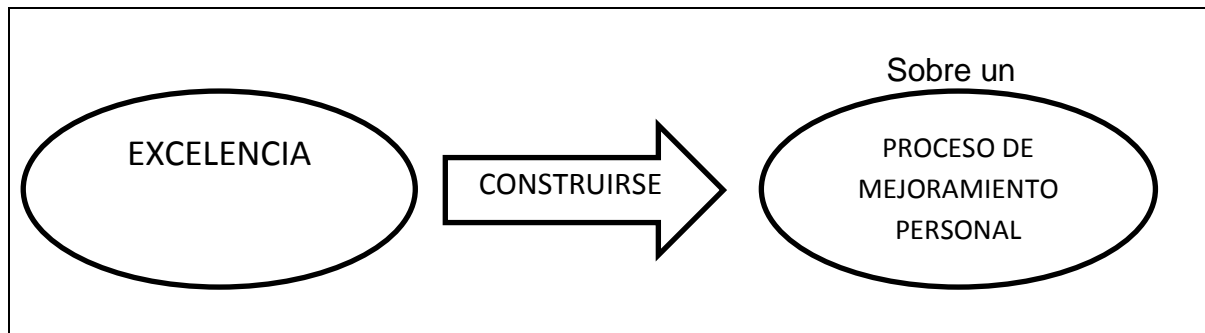
p7 La excelencia personal es creativa, promueve valores éticos y morales y de cambios.



p8 La autoestima positiva es la base de la excelencia



p9 La excelencia se construye sobre un proceso de mejoramiento personal permanente.



En conclusión podemos afirmar que un ser humano que vive con excelencia posee, entre otras cosas, las siguientes características: Gran capacidad de servicio, tolerancia, paz, intuición y alegría; claridad en sus propósitos, originalidad, responsabilidad y libertad. Un ser humano excelente construye a otros, soporta el rechazo, no se frustra, mejor aun, le da sentido a la vida, es equilibrado en su pasión y responde con la razón.

Apreciado(a) laico(a) vicentino(a), el momento para que comiences a ser excelente es ahora y no después, es cuestión de tomar una decisión para cambiar definitivamente los viejos pensamientos, las actitudes negativas e iniciar una carrera hacia la excelencia.



3. IDEAS – FUERZAS

- La excelencia se construye sobre un proceso de mejoramiento personal permanente.
- La excelencia personal se define como una manera de vivir, una actitud mental y un pensamiento inclinado a solucionar cualquier problema.
- La excelencia personal es creativa, promueve valores éticos, morales y de cambios históricos.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. Cuando se le recomienda que Usted trate a los demás con criterios de excelencia ¿Qué se le está sugiriendo?

2. Qué requisitos necesita usted para desarrollar un perfil de excelencia en el servicio consigo mismo(a), en su familia, en su trabajo, en su grupo de laicos vicentinos?

5. TEXTO PÁRA ORAR EN EL EJERCICIO

Mt 5,20

En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos: ¿Si no sois mejores que los letrados y fariseos, no entrareis en el Reino de los Cielos?

EJERCICIO: PERSONAS QUE ME AYUDAN PARA LLEGAR A LA EXCELENCIA

Hay personas que nos permiten beber de su propio pozo; que nos nutren y ayudan a crecer, provocando en nosotros el afecto pigmalion: Pigmalion rey de Chipre, hombre noble y gran escultor, hizo la estatua de una mujer muy bella y le dio tanto amor que los dioses le concedieron el favor de convertirla en una mujer real, tan tierna y dulce como su escultor, que la convirtió en su esposa tal y como lo había imaginado siempre.

1. Hago una lista de las personas que me han ayudado a crecer.
2. ¿Qué necesidades he satisfecho con ellas? (Ej. Ser escuchado(a), comprendido(a), amado(a), acogido(a), crecer en mi autoestima, etc...)
3. Personas a quienes les expreso con libertad todo lo que siento.
4. ¿Qué cualidades me ayudaron a descubrir y potenciar?
5. Elabore el perfil, las características de esas personas.
6. Concretamente ¿Qué siento ante esa persona? Sentimientos.
7. ¿Qué detalles podría tener con esas personas?
8. ¿Para quienes y como he sido yo Pigmalion?

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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 No. 3

Escriba verdadero (V) o falso (F) según corresponda.

1. La excelencia es una manera permanente de ser, por lo tanto no es necesario poseer una actitud positiva ni voluntad por superarse ()

¿Por qué?
.....
.....

2. La excelencia personal nos permite únicamente solucionar los problemas ajenos ()

¿Por qué?
.....
.....

3. La excelencia personal busca excusas o razones para demostrar que algo no se puede hacer ()

¿Por qué?
.....
.....

4. Un ser humano excelente busca siempre el bien para si mismo excluyendo los intereses de los demás ()

¿Por qué?
.....
.....

5. La excelencia personal no promueve valores éticos y morales pero si cambios históricos ()

¿Por qué?
.....

6. La excelencia es un proceso de mejoramiento personal permanente ()

¿Por qué?

.....

.....

.....

7. La búsqueda de excelencia en el ámbito laboral, familiar y social no requiere el trabajo en equipo ()

¿Por qué?

.....

.....

.....

1. CONSIDERE ESTA EXPERIENCIA DE VIDA.

ARRIESGA TODO
OSHO

“La vida necesita mucho valor. Los cobardes existen simplemente, no viven porque toda su vida está basada en el miedo es peor que la muerte. Viven en una clase de paranoia, tiene miedo de todo; y no solamente de cosas reales sino también de cosa irreales. Le tienen miedo al infierno, a los fantasmas, a Dios. Tienen miedo de mil y una cosa que ellos mismos u otros como ellos se han imaginado; es tanto el miedo, que vivir se hace imposible. Solo los valientes pueden vivir. El primer paso para poder aprender es el valor. A pesar de todos los miedos uno debe empezar a vivir. ¿y por que se necesita valor para vivir? Porque la vida es inseguridad.

Si le da demasiada importancia a la seguridad, a la estabilidad, permanecerás confinado en un rincón pequeño, casi en una prisión fabricada por ti mismo.

LIDERAZGO

4

Energía

Emotividad

Emoción

Espiritualidad

Esperanza

“La vida necesita mucho valor”

Osho

Ella será segura pero no será viva. Será segura pero no tendrá ni aventura ni éxtasis. ¡No sacrifiques tu vida por pequeñas cosas!: dinero, seguridad, estabilidad; nada de ello tiene valor. Uno tiene que vivir su propia vida, como le sea posible, entonces, la alegría llegará; solo una desbordante dicha se hace posible. Aquellos que quieren vivir realmente tienen que afrontar muchos riesgos. Tienen que moverse más y más en lo desconocido. Tienen que aprender una de las lecciones más fundamentales: que no existe hogar, que la vida es un peregrinar sin principio ni fin. Si hay lugares donde puedes descansar, pero son simplemente pasar la noche y la mañana siguiente tiene que irse de nuevo. La vida es un continuo movimiento, nunca llega a ningún fin; es por eso que la vida es eterna. La muerte tiene un principio y un fin. Pero no eres muerte, eres vida. Muerte es un concepto equivocado. La gente crea la muerte, lo que te hace temer la vida, te vuelves temeroso de ir a lo desconocido.

El único elemento de la vida es el riesgo: cuanto más arriesgas, más vivo estas. Y una vez que llegas a comprenderlo no por desesperación, no por importancia, sino por estado de alerta meditativo-una vez que lo comprendas te conmoverás ante la pura belleza de tus posibilidades.



El hombre puede aceptar esta falta de hogar debido a la desesperación; entonces esto pierde todo sentido.

Es aquí donde el existencialismo ha errado.

Llega muy cerca, está muy cerca: la verdad se queda justo a la vuelta de la esquina. Ellos estaban tan cerca como cualquier buda, pero se lo perdieron. En vez de llenarse de bendiciones, se volvieron muy, muy tristes, porque la vida no tenía sentido, porque no hay meta en la vida, porque no existe seguridad. Se desalentaron, fue muy frustrante.

Los budas también han llegado a la misma conclusión, pero en vez de volverse tristes han dado un salto hacia lo desconocido.

Han sobrepasado todas las fronteras. Han aceptado la vida tal como es. Aceptaron que esa es la misma naturaleza de la vida; no existe ningún motivo para sentir la posibilidad de cruzarse con lo nuevo; entonces se hace posible las sorpresas. Si todo fuera seguro, certero, garantizado, predestinado, no habría ni emociones, ni danza.

¡Los budas han bailado! Viendo el increíble suceder de las cosas, viendo el milagroso suceder de las cosas se han llenado de júbilo. Jesús dice una y otra vez a sus discípulos “regocijaos, regocijaos”, yo digo una y otra vez “¡regocijaos”! Y es esa toda mi enseñanza. No te doy una meta, no tan siquiera un sentido de orientación. Simplemente te hago consciente de que es, como es. Entra en armonía con ella, síguela, sin deseos personales, privados, ni ideas de cómo debe ser. Déjala ser tal como es y relájate.

Tus casas parecen tumbas. Te sientes muy apegado a la seguridad. Y demasiado apego a la seguridad, mata; porque la vida es insegura. ¡Es así! No se puede hacer nada, nadie puede hacerla segura. Todas las seguridades son falsas. Toda seguridad es imaginaria. Una mujer te ama hoy -¿Quién sabe si mañana? ¿Cómo puedes asegurarte acerca del mañana? Quizás puedes ir al juzgado y poner un vínculo legal para que siga siendo tu mujer el día de mañana. Quizá siga siendo tu mujer a causa de los vínculos legales, pero el amor puede desaparecer.

El amor no conoce legalidad y cuando el amor desaparece y la mujer sigue siendo la mujer y el marido el marido, entonces hay muerte entre ellos”

A causa de la seguridad creamos el matrimonio. A causa de la seguridad creamos la sociedad. A causa de la seguridad nos movemos por el sendero trazado.

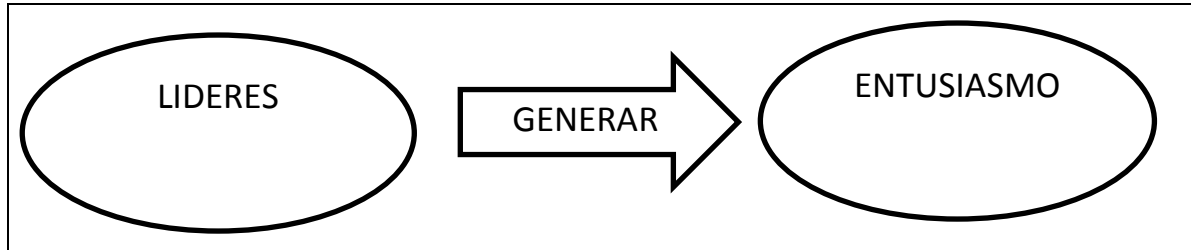
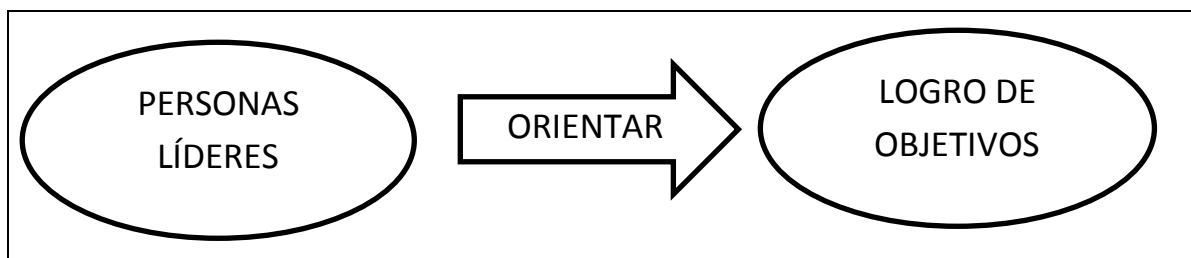
La vida es salvaje. El amor es salvaje. Y Dios es absolutamente salvaje. Nunca vendrá a tus jardines, son demasiados humanos. No vendrá a tus causas, son demasiado pequeñas; no te lo encontraras nunca en tus senderos trazados. Él es salvaje.

Recuerda “la vida es salvaje”

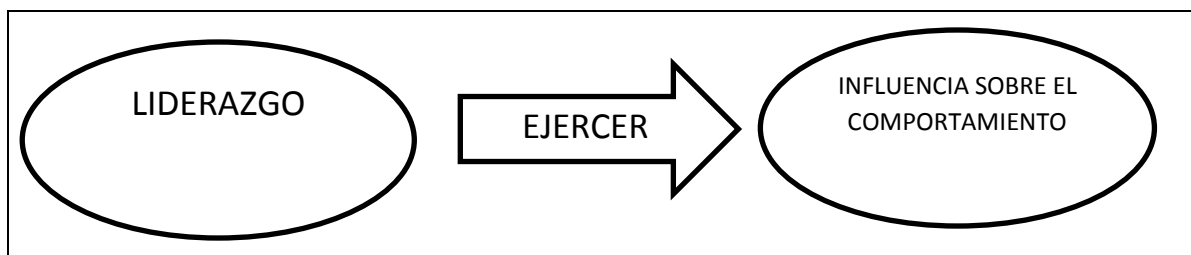
2. GUIA CONCEPTUAL

El liderazgo comienza con nuestro propio convencimiento de que buscamos la excelencia como forma de vida, por el bien que nos otorga a nosotros mismos y los que nos rodean. Si nos convencemos de adoptar la excelencia como forma de vida, con pasión, entonces ya está en nosotros la capacidad de ser líderes.

Si un grupo, una institución o una comunidad cuenta con alguna(s) persona(s) que fije(n) el rumbo y la oriente(n) en el logro de sus objetivos y la puesta d ejecución de su estrategia, entonces posee un líder (o líderes). El verdadero líder es el “alma” del grupo o comunidad y es el que genera el entusiasmo que motivara el rendimiento. En efecto, el líder concibe la estrategia brindando la visión, fijando propiedades y determinando e implementando el motor estratégico.

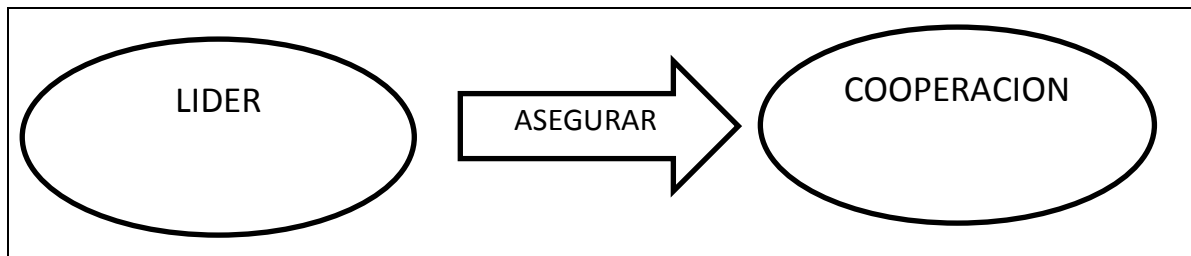


EL LIDERAZGO EJERCE INFLUENCIA SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE OTROS.

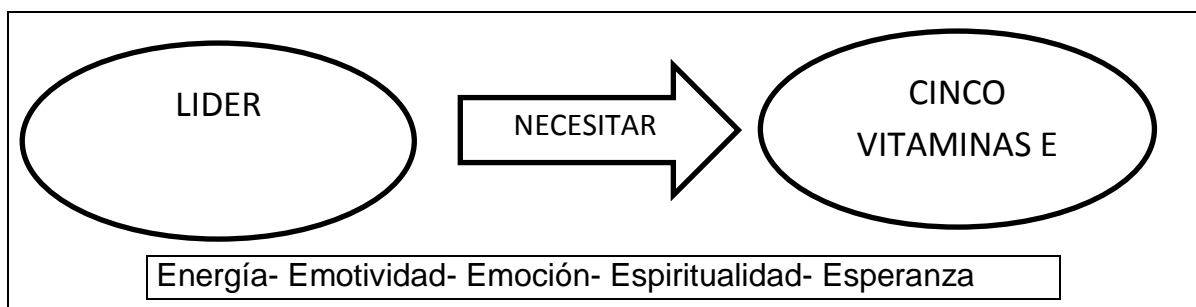


Fundamentados en la idea central enunciada, bien podría manifestarse que:

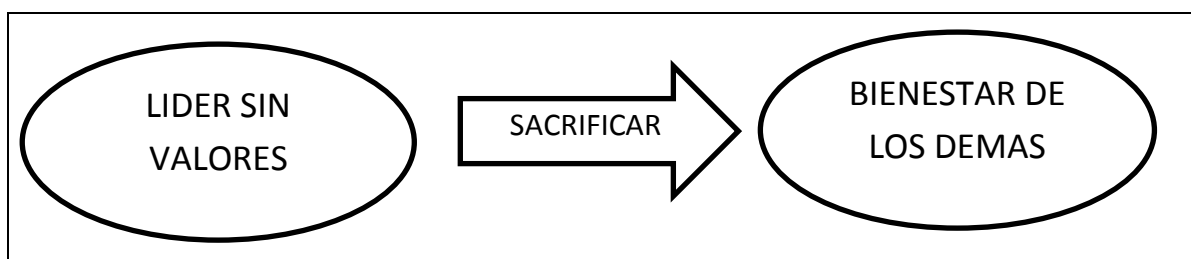
P1. Liderazgo es un proceso a través del cual una persona (líder) asegura la cooperación de los otros para alcanzar los objetivos en una situación particular.



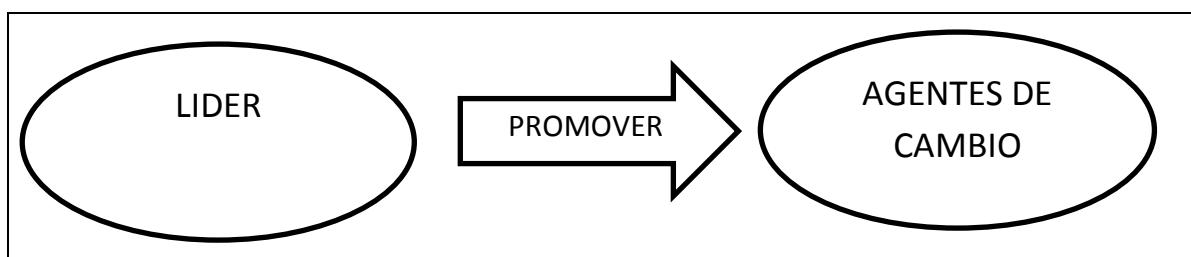
P2. Todo líder necesita las cinco vitaminas E para ser humano: energía, emotividad, emoción, espiritualidad y esperanza, de profunda connotación afectiva y actitudinal.



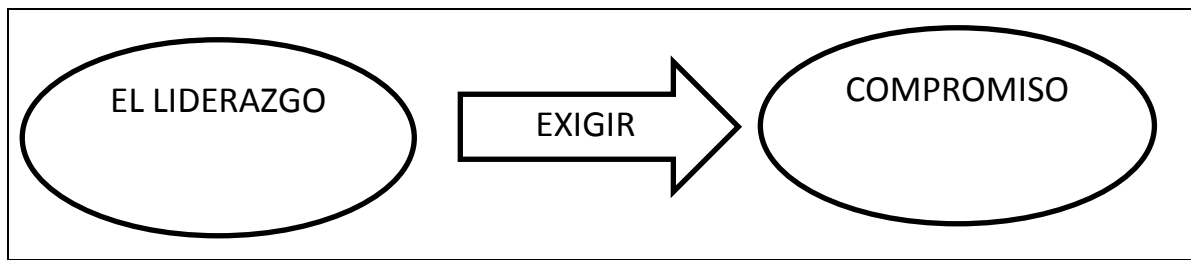
P3. Un líder sin valores, es una alimaña. Está presto a alcanzar su bienestar y satisfacción a costa de sacrificar a los demás.



P4. El líder compromete a la gente a la acción, transforma seguidores en líderes en agentes de cambio.



P5. Es necesario comprometernos con el cambio desde adentro hacia afuera.



P6. Para ser líder deben seguir cinco pasos:

1. Tener clara la misma misión.
2. Disfrutar lo que se hace.
3. Ser consciente del entorno.
4. Vivir conforme a los principios.
5. Tener un proyecto de vida ajustable.

P7. El liderazgo debe convertirse en liderazgo de transformación, debido a que:

- Se preocupa de los fines, valores, mora y ética.
- Trasciende la cotidianidad.
- Se propone objetivos a largo plazo.
- No compromete valores y principios humanos.
- Actúa previamente.
- Valoriza el beneficio como base del crecimiento.
- Optimiza los recursos humanos.
- Encuentra y desarrolla los nuevos talentos.

- Reconoce y recompensa los aciertos y las contribuciones importantes.
- Diseña y rediseña las tareas.
- Libera el potencial humano.

En conclusión podemos decir que la palabra líder se aplica a aquella persona que ejerce una influencia especial en el grupo, que sabe arrastrar con su ejemplo, crea motivaciones, suscita corresponsabilidad y participación de todos y cada uno.

MODELOS DE LIDEZGO

Es muy evidente que de las organizaciones grupales, surjan líderes que estén a la vanguardia del grupo, todos no pueden decidir y decir todo, pues sería muy difícil llegar a un común acuerdo, se necesita que alguien esté ahí para ser vocero y saber mediar ante los pro o contra que se vayan presentando en el grupo ¿pero qué significa ser líder, y como serlo de verdad? Veamos modelos de liderazgo para entender mejor lo que queremos expresar.

Líder autocrático:

- Da las cosas ya hechas, posee autoridad, se hace escuchar.
- Aplica reglamentos, marca objetivos y hace planes, trabaja con individuos, sanciona, intimida, como se puede observar, es un modelo o tipo de liderazgo que hace sin dejar hacer, sin dar permiso, sin dar mucha importancia al valor de la persona.

Líder democrático:

- Promueve el saber, enseña a aprender, crea la responsabilidad, escucha, hace hablar, utiliza técnicas de grupo, propone objetivos y planifica con todo el grupo, se preocupa por el proceso grupal, evalúa junto con el grupo, trabaja con el grupo, orienta, tranquiliza, estimula.

Como se puede notar, se da una gran diferencia respecto, al modelo autocrático, en este modelo el líder deja ser, hace pero con otros, no crea dependencia, provoca entre los miembros del grupo una actitud participativa, estimula para que el grupo entre en acción.

Líder autoritario:

- No es propiamente un animador, sino el dueño del grupo, identifica al grupo consigo mismo, es el cacique, el mandón, tiene el poder supremo y control del grupo. Es poder despótico se puede ejercer de distintas maneras: mediante la ironía, la humillación, dejar en ridículo.

Líder dictatorial:

- Puede manipular a los miembros mediante el premio o castigo, alabanza o humillación. El líder dictatorial marca el rumbo del grupo, señala los objetivos, distribuye las tareas, solo él tiene iniciativa y desapruueba a los demás.

Este modelo, no solo impide que el grupo sea, sino que además lo sofoca, castra sus iniciativas, pues el autoritarismo no solo engendra apatía sino también pasividad, dependencia, comunicación pobre y cerrada. "Por eso si eres animador autoritario, deja de ser autoritario o deja de ser animador".

Líder paternalista:

- Es un dictador pero blando y generalmente querido por los miembros del grupo. Aquí está el mayor peligro, es una persona entusiasta, abierta, cordial y acogedora, goza de buen prestigio. Su actitud paternalista no es maliciosa, puesto que a veces ni se percata, se sacrifica por el grupo, pero es el miedo al fracaso lo que lo lleva a ser suavemente impositivo.

Es frecuente que este tipo de liderazgo domine al grupo por sentimiento y afectividad. Lo difícil en este modelo es que los miembros del grupo hacen las cosas por darle gusto, por gratitud, aunque tiene una ventaja sobre el modelo autoritario, y es que no suscita agresividad y no utiliza el mandato sino la propuesta. La consecuencia que surge de todo esto, es impedir que el grupo sea, no se da corresponsabilidad, ni formación de conciencia.

Líder permisivo:

- Lo opuesto al modelo autoritario y paternalista, el permisivo, el bonachón, deja hacer "LAISSEZ FAIRE" este tipo de líder es solamente una figura decorativa, no sabe guiar la barca, cada uno rema hacia donde quiere, el grupo no llega nunca a conclusiones que favorezcan el bienestar de todos, casi siempre este modelo de liderazgo resulta manipulado por los listos.

En conclusión el modelo no ideal pero si de mayor envergadura, es el democrático, deja que el grupo sea, se preocupa igualdad de oportunidades para que todos aporten desde sus propias cualidades.



3. IDEAS- FUERZA

- Liderazgo es un proceso a través del cual una persona (líder) asegura la cooperación de los otros para alcanzar los objetivos en una situación particular.
- El líder compromete a la gente a la acción, transforma seguidores en líderes en agentes de cambio.
- Todo líder necesita las cinco vitaminas E para ser humano: energía, emotividad, emoción, espiritualidad y esperanza, de profunda connotación afectiva y actitudinal.

4. ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. Extraiga del Ensayo “Arriesga todo” de Osho, diez ideas, las más significativas para usted.
2. Escoja dos personajes altamente reconocidos por su liderazgo a favor de la vida, la paz, la no violencia del siglo XX e identifique su perfil de liderazgo y con uno de ellos prepare un guion radiofónico.
3. En el encuentro presencial presentar el perfil de liderazgo del personaje que usted haya escogido.

5- TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

“Manteneos unánimes y concordes, con un mismo amor y un mismo sentir. No obréis por rivalidad ni por ostentación, deaos guiar por la humildad y considerar siempre superiores a los demás. No os encerréis en vuestros intereses, sino buscad todos los intereses de los demás” Filp 2, 2b-4

1. Hago una lista de todas las actividades que yo sé hacer (físicas, espirituales, recreativas, intelectuales, sociales, deportivas, artísticas...)
2. Tomo cada actividad y respondo: ¿Cuándo... (actividad) que muestro de mí? ¿Qué cualidad, capacidad, valor manifiesto? Ej: Cuando bailo muestro mi capacidad de ritmo, de armonía, de expresar y compartir la alegría.
3. ¿Qué experimento cuando realizo esta acción? (Cada una)
4. ¿En qué situaciones manifiesto mi liderazgo?
5. ¿Qué sombra acompaña esta acción para mí? Ej: Cuando bailo estoy incomoda porque creo que me vean a mal interpretar; cuando expreso mi opinión aparece mi autosuficiencia. (No toda acción tiene que tener sombra) Si la tiene significa que hay algo por integrar.
6. Como ves, a ti se te ha dado mucho, y aun vas a recibir, ¿Cuáles son las tres cualidades, capacidades que marcan tu personalidad? ¿Qué se te ocurre para hacerlas brillar más?

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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. AUTOEVALUACION No. 4

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

1. La siguiente afirmación: “El líder del éxito su misión, su único objetivo debe ser la capacidad de servir”, quiere decir que:

- a. La capacidad de servir es la mejora continua del líder.
- b. El verdadero líder es aquel que siembra líderes.
- c. La meta del líder es ser el mejor, busca el bien para los demás.
- d. Tiene la capacidad de vencerse a sí mismo para estar permanentemente al servicio de quien le rodea.
- e. Todas las anteriores.

2. Las mayores amenazas de un líder negativo son:

- a. Desconocimiento de la misión, visión y misión del grupo.
- b. Actuar de manera dictatorial, evitando el consenso y la participación.
- c. Crear sub-grupos dentro de una organización.
- d. Superar las expectativas de los que tiene alrededor.
- e. Todas las anteriores.

3. Actualmente el liderazgo debe ejercerse en forma:

- a. Vertical.
- b. Horizontal.
- c. Circular.
- d. Ninguna de las anteriores.

4. El liderazgo personal es un proceso que:

- a. Que se aprende y es susceptible de ser desarrollado.
- b. Pocos nacen con esa habilidad de liderar.
- c. Es creado por las situaciones ordinarias que vive cada persona.
- d. Ninguna de las anteriores.
- e. (a)

1. CONSIDERE ESTA
EXPERIENCIA DE VIDA.

El joven discípulo de un filósofo sabio llegó a casa de este y le dijo: Maestro, un amigo tuyo estuvo hablando mal de ti. Espera- lo interrumpe el filósofo- ¿Ya hiciste pasar las tres rejas lo que vas a contarme?

¿Las tres rejas? Si, la primera es la VERDAD. ¿Estás seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto? No, lo oí comentar a los vecinos.

Al menos lo habrías hecho pasar por la segunda reja que es la BONDAD. ¿Esto que deseas decirme es bueno para alguien? No, en realidad no. Al contrario.

¡Ah vaya! La última reja es la NECESIDAD. ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta? A decir verdad, no.

Entonces- dijo el sabio sonriendo- si no es VERDADERO, ni BUENO, ni NECESARIO, es mejor sepultarlo en el olvido.

CONFLICTOS

5

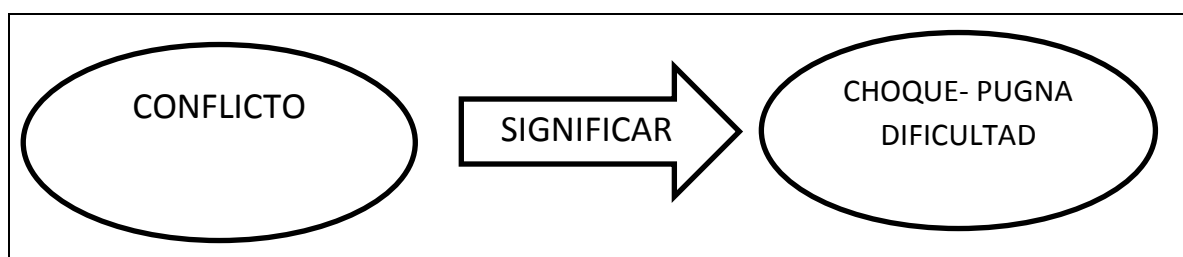
“La mayor victoria es vencerse a sí mismo”
Calderón de la Barca

2. GUIA CONCEPTUAL

Los dos grandes peligros de un grupo social, laboral e incluso familiar son los “amigos” y los “enemigos”. Muy rápidamente ocurre que: “Dios los cría y ellos se juntan”; se desea estar al lado de quien nos gusta, de quien tiene nuestras mismas ideas, la misma manera de concebir la vida, el mismo tipo de humor. Nos halagamos: “eres maravilloso”, “tú también lo eres”, “somos maravillosos porque somos inteligentes, astutos”.

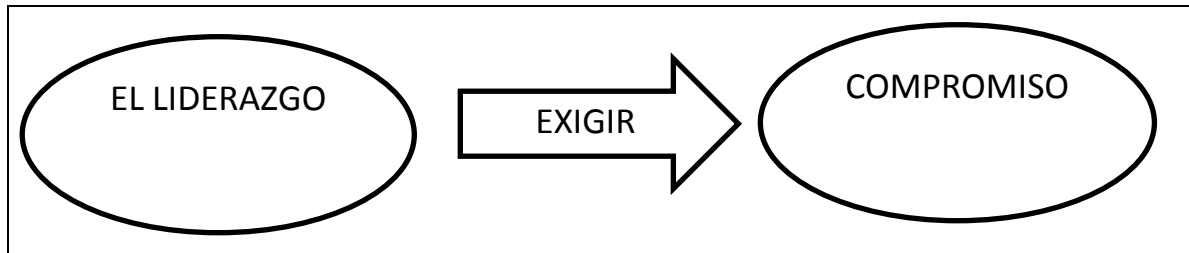
En todo grupo humano también hay “antipatías”. Siempre hay personas que no me entienden, que me bloquean, que me contradicen y ahogan el impulso de mi vida y de mi libertad. Su presencia parece amenazarme y provocarme agresividades o un cierto tipo de regresión servil. Otros hacen nacer en mí, sentimientos de envidia y celos, son lo que yo quisiera ser y su presencia me recuerda que no lo soy. Otros me piden demasiado: no puedo responder a su búsqueda afectiva incesante. Me veo obligado a rechazarlos. Estas personas son mis “enemigos”; me ponen en peligro e incluso, aunque no lo admita, le odio. Este odio no es psicológico, ni aun moral, es decir querido. Pero cuanto me gustaría que no existiera.

Etimológicamente viene del latín “conflictos” que significa choque. Según el diccionario, choque, significa: combate, lucha, pugna, desavenencia, apuro, dificultad, peligro, indecisión, situación desagradable y de difícil salida.

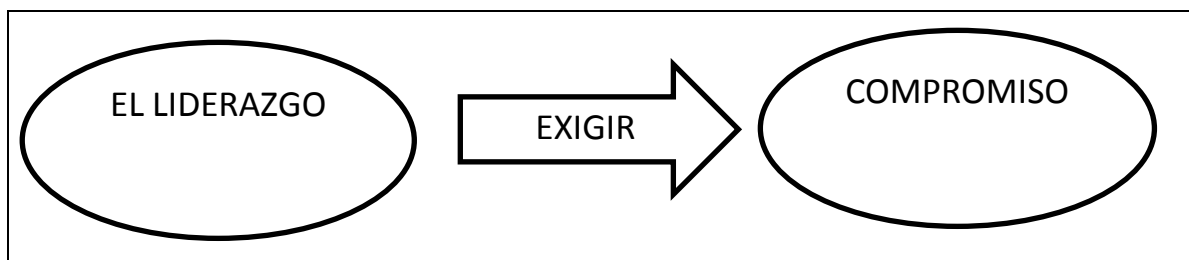


Toda controversia social manifestada por la incapacidad de acuerdo entre las partes, la extrema adopción de medidas prácticas para lograr el dominio de una colectividad o una legislación favorable, se denomina conflicto.

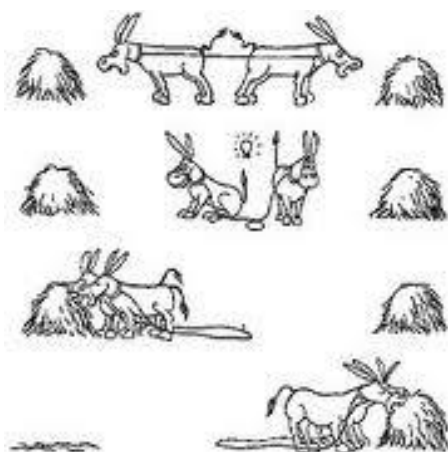
El conflicto ha representado un fenómeno continuo y constante en la interacción humana. A través de la historia reconocemos que acontecimientos más destacables, a menudo surgían de los conflictos. En la actualidad todos estamos involucrados en algún tipo de conflicto.



El conflicto casi siempre se considera de una manera negativa, tanto la cultura popular como la científica presentan el conflicto como un fenómeno desagradable e intrínsecamente malo. El conflicto es un factor de cambio que se constituye en el elemento de mejoramiento en la organización y favorece la creatividad.



El conflicto se presenta en el tejido de las relaciones sociales y culturales y en el transcurrir del mundo de la vida. Así, en nuestras relaciones interpersonales no son los conflictos y las tensiones los que constituyen problema, sino el modo de afrontarlos.



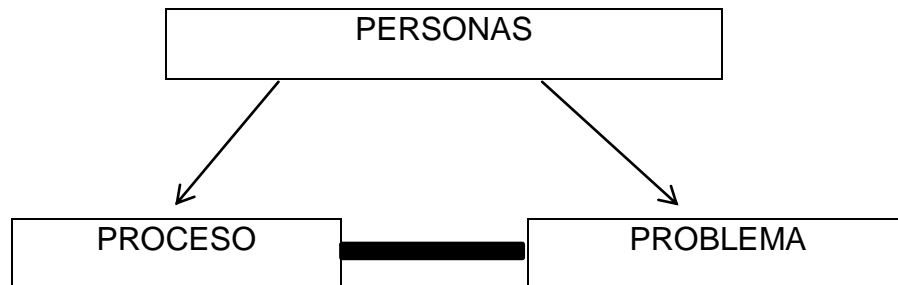
Puede incluso hacerse del conflicto una importante ocasión de cambio y crecimiento personal, si se afronta y se encauza como es debido. Para usar una analogía de carácter médico, pensemos en una persona que se rompe una pierna, podrá recurrir a diversos modos de curación, tales como ponerse un vendaje, usar un bastón, untarse una pomada, enyesarse la pierna.... En todos los casos, lo que se busca es un modo de que la pierna vuelva a funcionar y se recupere el equilibrio del cuerpo.

Pero si el remedio (por ejemplo, el enyesado) se utiliza durante demasiado tiempo, puede suceder que se atrofién algunos músculos, con el consiguiente efecto de la pérdida permanente de una parte del cuerpo. Ha desaparecido el dolor, pero también la función. Lo mismo puede ocurrir en nuestras relaciones interpersonales: la pierna, los brazos, la cabeza del grupo puede romperse.

Es preciso ideas diversos modos de afrontar la tensión, resolverla y recuperar el equilibrio. Pero el modo que se emplee puede resultar inadecuado, con lo que tal vez desaparezca el dolor, pero a costa de que ya no funcione el grupo. Y cuando, más adelante, vuelva a encontrarse frente a otras tensiones, su funcionamiento será aún más dificultoso: no se puede construir el bien común cuando uno de nosotros ha perdido su dignidad.

ESTRUCTURA DEL CONFLICTO

La estructura del conflicto se relaciona principalmente con tres elementos:

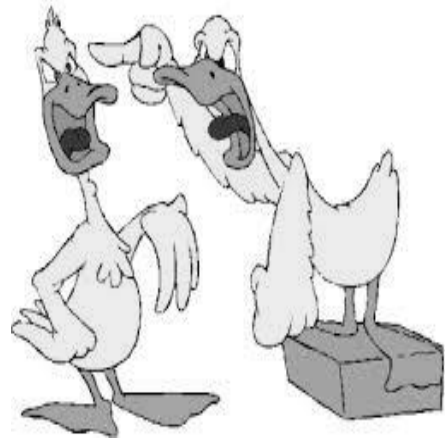


- **La persona:** Toda persona involucrada en el conflicto tiene valores, intereses, necesidades y perspectivas frente el problema que motiva y encausa a sus acciones.
- **El proceso:** Manera como se desarrolla el conflicto y la forma como la persona trata de resolverlo
- **El problema:** Puntos concretos que separan a las personas

Existen grandes discrepancias acerca del problema de la percepción, de la inevitabilidad y de posibilidades del conflicto.

- **Forma de conducta competitiva entre personas o grupos.** Ocurre cuando dos o más personas compiten sobre objetivos o recursos limitados percibidos como incompatibles o realmente incompatibles. (Boulding)
- **Situación social.** En la cual un mínimo de dos partes pugnan al mismo tiempo por obtener el mismo conjunto de recursos escasos. (Peter Wallenstein)
- **Lucha.** Expresa entre, al menos, dos personas interdependientes, que perciben objetivos incompatibles, recompensas escasas e interferencias del otro en realizar sus metas. (Joice Hocker y William Wielmot)

- **Oposición consciente.** A partir del momento que se persigue objetivos incompatibles, lo que conduce a una oposición, enfrentamiento o lucha. (Vicente Fizas)
- **Diferencias de interés percibida.** Creencia o convicción de que las aspiraciones presentes de las partes no se puede conciliar o satisfacer simultáneamente. (Leonardo Schvarstein)



SOLUCION DE CONFLICTOS

No formar alianzas y coaliciones defensivas. En la discusión, un grupo se coaliga con la autoridad; otro grupo con el rebelde de turno; y un tercer grupo lo constituyen los que “pasan de todo”. Estas alianzas (cuando son duraderas y rígidas) se enquistan y, en virtud de ellas, se discuten los problemas sin renunciar ningún grupo a llevar el agua a su molino. La consecuencia es que cada grupo marcha por su lado.

No retirar los afectos. Se afronta el problema haciendo que desaparezca toda comunicación emotiva, con lo que el conflicto queda sin resolver. Todo el mundo está enfadado y poco a poco, todos van enfriándose y distanciándose.

Saber discutir. No significa defender con uñas y dientes las propias razones, sino tratar también de comprender las motivaciones adoptadas por el otro.

Discutir significa esforzarse por percibir los hechos en su globalidad. Para ello hay que ser libre: libre para sostener las propias ideas y libre para reformarlas si se descubren otras mejores. Hay que saber, pues, escuchar los mensajes del otro: no solo lo que el otro dice, sino el significado profundo y autentico de lo que dice: No se trata de convertirse en una especie de “papel secante”, sino de saber captar las motivaciones del otro, por encima de las palabras que emplee.

AGRESIONES PELIGROSAS QUE IMPIDEN REALIZAR EL DIALOGO:

- En este caso tú no piensas con lógica.
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Esto nadie debe ignorarlo.
- De este tema tienes pocas ideas y falsas.
- Me estas tomando por una sorpresa idiota.
- Estas torciendo deliberadamente todo el tiempo el sentido de mis palabras.
- Actualmente ya no hay quien diga eso, y menos que lo defienda.
- Quieras o no deberás reconocer que estoy en la verdad.
- Tú no logras ni llegar al fondo de mi argumentación.
- Ya eso está superado hace mucho tiempo.
- En cada momento tú dices una cosa distinta.
- No haces más que repetir y repetir, sería mejor que te callaras.

REACCIONES CONSTRUCTIVAS EN EL DIALOGO:

- No he logrado entender bien eso último, ¿quieres repetirme?
- Por favor explícame como llegas a esa conclusión.
- Se me hace difícil creerlo. Me parece que también puede interpretarse de otro modo.
- Examinemos en que puntos estamos de acuerdo y en que encuentras divergencias.
- Quizá no me he expresado claramente del todo. Lo que quiero decir exactamente es...
- Créeme, no quiero salirme con la mía.
- No me creo con derecho a que aceptes todo lo que he dicho, pero opino que hay algunos puntos concretos en que podemos estar de acuerdo.
- No me extrañaría que estos argumentos no te parezcan evidentes a primera vista, o no parezcan concluyentes, pero si me permites examinémoslo despacio...
- Partamos de aquello en que estamos de acuerdo y procuremos avanzar a partir de esos puntos.
- Estoy totalmente de acuerdo contigo en estos puntos... me gustaría que intentáramos clasificar algunos aspectos...

CONSEJOS PRACTICOS

- Ser sencillo, directo, lleno de tacto.
- Tener cierto sentido del humor. No dársela nunca de experto.
- Emplear frases cortas y sencillas. Ser tranquilo y paciente.
- Admitir las opiniones de los demás con agrado, cultivar el dialogo.
- Evitar los monólogos, poner límite a los parlanchines con habilidad.
- Esforzarse en llevar al grupo a una decisión precisa, madura, no volver más sobre una decisión claramente.
- Recordar que el grupo aceptara más fácilmente guiado que ver que se le imponen los puntos de vista.

3.-IDEAS- FUERZA

- La estructura del conflicto se relaciona principalmente con tres elementos: Persona, proceso y problema.
- Toda controversia social manifestada por la incapacidad de acuerdo entre las partes, la extrema adopción de medidas prácticas para lograr el dominio de una colectividad o una legislación favorable, se denomina conflicto.
- El conflicto ha representado un fenómeno continuo y constante en la interacción humana.

4.-ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. Ejemplifique dos conflictos (puede ser familiar, personal, social, económico, cultural, laboral, religioso, etc.) y proponga caminos de solución posibles al mismo. Tome como referencia la estructura del conflicto propuesta en la guía conceptual.
2. Del siguiente micro ensayo identifique la idea principal, dos ideas secundarias y una conclusión.

“Cuando los puestos de mando se abren a las competencias, los perezosos, los imbéciles ni tienen posibilidades, pero tampoco los mansos, ni quienes son demasiado escrupulosos, en tanto que los locos sanguinarios no quedan de modo alguno excluidos. Mientras más determinada esta la selección por la capacidad de manejar hombres, mas despiadados y astutos serán los gobernantes”

Tomada de HISTORIA NATURAL DE LA AGRESION, J.D. Carthy y F.G. Eblig, 1979.

3. TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO.

“Malas palabras no salgan de vuestra boca; lo que digáis sea bueno, constructivo, y oportuno, así hará bien a los que lo oyen. No pongáis triste al Espíritu de Dios con que él os ha marcado para el día de la liberación final. Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados, los insultos y toda la maldad. Sed buenos, comprensivos, perdonaos unos a otros como Dios os perdona en Cristo.” Ef. 4, 29-32

EJERCICIO

1. Haz una lista de las personas con las que de alguna manera has tenido conflictos.
2. ¿Qué mecanismos usas para defender? ¿Qué cosas concretas hago para hacerlas sentir mal?, Ej: las ignoro, les niego el habla, desaparezo de su vida, uso palabrotas, provoco celos, critica, silencio, indiferencia, etc...
3. ¿Normalmente de que suelen quejarse los otros de mí?
4. ¿con que tipo de personas suele tener más conflictos?
5. ¿A qué tipo de personas suele lastimar? Superiores, inferiores, iguales.
6. ¿Por dónde ataco? Por la inteligencia. Por los sentimientos. Por la identidad. Por lo sexual. Por lo religioso. Por la norma. Etc...
7. ¿Cómo me justifico? Para que aprenda.
8. ¿Qué experimento después?

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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 No. 5

1. Con cada uno de los siguientes casos propuestos, aplique la estructura del conflicto.

CONFLICTO 1

Juan Carlos es profesor de un colegio prestigioso de Quito que cuenta con casos de segregación con sus alumnos. Varios de ellos son de provincia recién llegados a la capital y sufren no solo por las burlas de sus compañeros sino por adaptarse al entorno. Algunos profesores le han comentado que sus alumnos deben adaptarse al medio de manera obligada, ya que si siguen con sus costumbres la convivencia empeorara. ¿Qué solución le daría usted a este problema? Especifique el proceso a seguir.

1. PERSONAS

2. PROCESO

3. PROBLEMA

CONFLICTO 2

Eduardo un hombre comprometido para casarse con su novia María José, se siente acosado por una mujer casada. ¿Qué solución daría usted si tuviera que enfrentarse a una situación similar? Especifique el proceso a seguir.

1. PERSONAS

2. PROCESO

3. PROBLEMA

**1. CONSIDERE ESTA
EXPERIENCIA DE VIDA.**

En un lejano país un príncipe perdió la razón y creyó que era un pavo. Vivía bajo una mesa completamente desnudo y se alimentaba de granos al igual que cualquier ave.

Rehusaba comer los ricos manjares del palacio y convivir con los demás miembros de las corte. Su padre, el rey, estaba afligido. Preocupado por la situación de su hijo, hizo traer al reino a los mejores de la curación: médicos, magos, curanderos, hacedores de milagros; pero todos fracasaron. El príncipe continuaba graznando, comiendo y viviendo bajo la mesa. De repente lo veían caminar como pavo a lo largo de los corredores reales.

Un día, un sabio desconocido se presentó ante el rey afirmando que él podía curar al príncipe. Su propuesta fue aceptada y lo condujeron al sitio donde se encontraba el joven.

Ante la sorpresa de todos, se desvistió, se metió debajo de la mesa junto a el y cloqueo unos minutos.

EMPATIA

6

“El reconocimiento de la maravilla del otro es básico para ponerse a su lado, darle la mano, caminar juntos, ampararlo si es necesario”

LA EMPATIA

El joven lo miro azorado y desconfiado le pregunto:

¿Quién eres tú? ¿Qué estás haciendo aquí?

Mejor dime-dijo el hombre- ¿Qué haces tú debajo de la mesa?

¿Cómo me preguntas eso? ¿Qué no lo ves? Soy un pavo

¡Ah! ¿Qué, no te das cuenta? Yo soy un pavo igual que tu –contesto el sanador.

En ese momento los dos hombres se hicieron amigos y prometieron que jamás se separarían. Así, aquel desconocido comenzó su trabajo de readaptación del príncipe; su primer paso fue ponerse una camisa. El enfermo desconcertado, le pregunto:

¿Estás loco? ¿Olvida quién eres? No me digas que te gusta ser humano.

Por favor, contesto, no creas que un pavo que se viste como humano, deja de ser pavo. Ponte una camisa y lo comprobaras.

Al día siguiente hizo traer alimento de la cocina real y se dispuso a desayunar.

El príncipe perplejo y molesto, protesto:

¿Qué estás haciendo, desgraciado? ¿Acaso vas a alimentarte y sentarte a la mesa como cualquier hombre?

Mira, amigo pavo, respondió, no creas que al comer como hombre, o como ellos y en su misma mesa, un pavo deja de ser lo que es. Date cuenta que no es peligroso para un pavo comportarse como un humano; puedes entrar a su mundo, hacer todo lo que ellos hacen y amanecer siempre pavo.

El príncipe, convencido por las palabras del extraño, se vistió, y sin protestar fue retomando su vida de príncipe.

2.-GUIA CONCEPTUAL

“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”

Gandhi

Empecemos por afirmar que el hombre no puede realizarse como persona sin entrar en relación con los demás. Necesitamos de los otros para ser nosotros mismos. No puede llegar a ser la persona que quiero ser, si no recibo de los demás su respeto, su estima, su amor, su reconocimiento, su compañía. El ser humano no puede conocerse a sí mismo mirándose al espejo, su vocación y su tarea para saber QUIEN ES, es conocer, aceptar y comprender al OTRO, es decir a los demás.

La primera característica que tiene el ser humano, lo que lo distingue del animal es que tiene que aprender; todo en el hombre hay que enseñárselo desde niño, el animal nace aprendiendo. En el hombre, el conocimiento, el amor, el lenguaje, la palabra muy aparece tarde.

Aplicando a la relación: Si el hombre es esencialmente un ser de relación, yo tengo que aprender a relacionarme con los otros. Esto es clave en la vida afectiva y relacional: Que yo descubra que tengo que aprender, y que este aprendizaje es muy distinto al aprendizaje intelectual. Yo tengo que aprender a relacionarme con los otros.

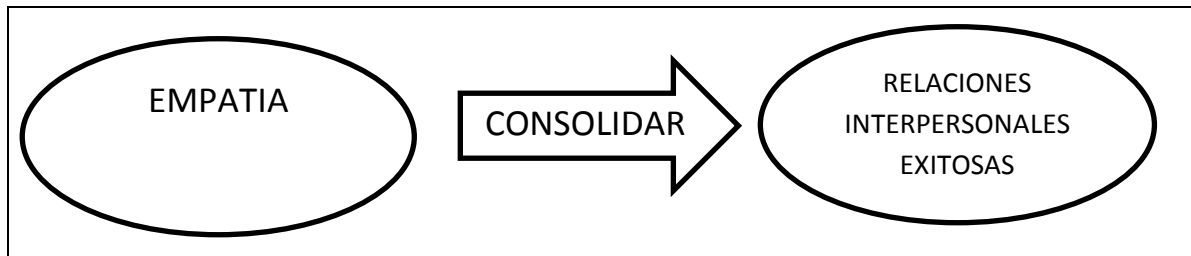
En el hombre las grandes dimensiones de la persona son: el conocimiento, el amor, la libertad, la comunicación y la relación. El conocimiento hay que aprenderlo, y las fallas en el conocimiento no son fallas de tipo ético, sino desafíos.

Pero aprender a amar, a ser libre y aprender a vivir con otros, se hacía espontáneamente o a base de principios. ¿Cuánto tiempo dedicamos a aprender a amar o a vivir con los otros? Las fallas en esto las consideramos como fallas éticas, no como desafíos. En los cursillos prematrimoniales se trabaja mucho la importancia de caer en cuenta, de aprender a vivir con el otro. Saber vivir con otros es más importante que tener una cantidad de conocimientos. Saber manejar los sentimientos, las reacciones con los demás.

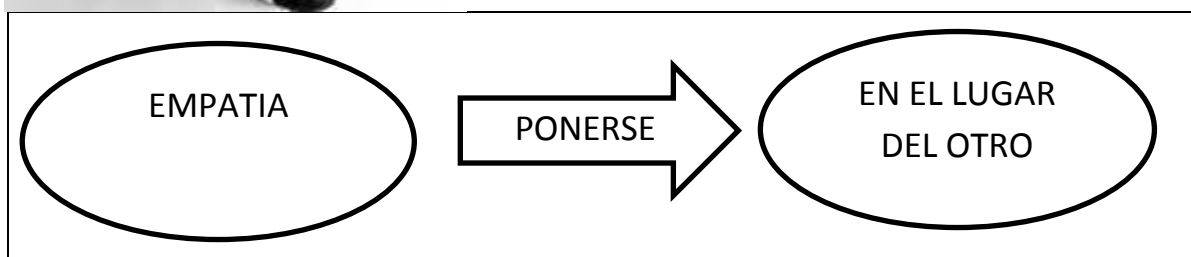
Comparemos la relación con los demás y el conocimiento: si yo estudio un libro y no entiendo una página, vuelvo a leer, y si acaso no me gusta esa página, no la arranca del libro, pero en la relación con los demás eso es lo que hacemos. Pasamos la página para evitar choques, conflictos y mantener la paz en el hogar, en el trabajo, con los amigos, compañeros, con la pareja o estallo arranco la

página y no le vuelvo a hablar a esa persona. ¿Cuándo nos detenemos a pensar? ¿Por qué no lo entiendo? ¿A qué se debe? ¿Qué puedo hacer?

La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

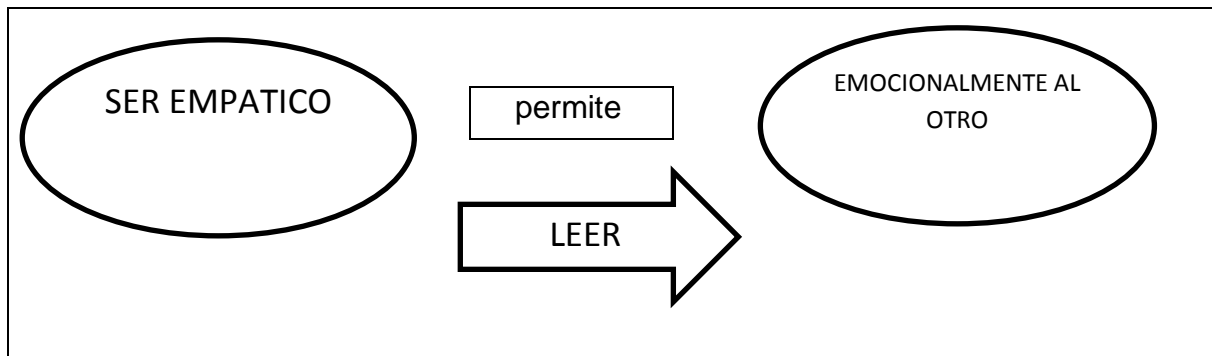


Muchas personas confunden empatía con simpatía, pero la empatía es mucho más que eso. Es “la capacidad o proceso de penetrar profundamente, dentro de los sentimientos y motivos del otro” En un lenguaje más ordinario, quiere decir “ponerse en los zapatos, o en la piel del otro”, de tal manera que podamos entender sus penas ya alegrías. Es decir, el valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación, que con cada una de ellas tenemos.



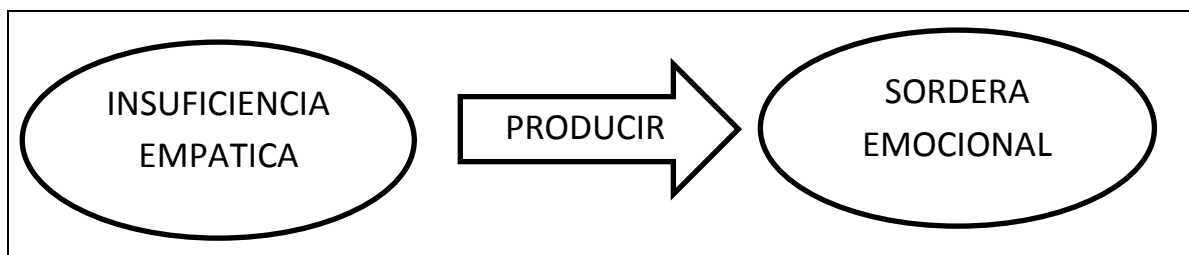
La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo.

La empatía no es otra cosa que “la habilidad para estar conscientes de: reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás”. En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas.



La persona empática cuenta con una gran capacidad de escucha, es especialista en leer “pistas” a la hora de comunicarse. La postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son portadores de gran información, que siempre están a nuestra disposición, para ser interpretada. De hecho, no podemos leer las mentes, pero si existen muchas señales, a veces invisibles en apariencia, las cuales debemos aprender a leer para mejorar nuestras relaciones interpersonales, sin dejar nuestros principios, valores y convicciones. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

De ahí que se hace necesario ejercitarnos en el difícil arte de conocer, comprender y aceptar a los demás para evitar caer en una insuficiencia emocional, dando como resultado una sordera emocional, que impiden interpretar adecuadamente las necesidades de los demás.



De este modo podemos afirmar que la empatía es algo así como nuestro radar o antena social, que nos permite navegar con acierto en el propio mar de nuestras relaciones interpersonales. Si no le prestamos atención, con seguridad vamos a naufragar y difícilmente llegaremos a un buen puerto. Es decir siempre vamos a vivir en conflicto.

3.-IDEAS- FUERZA

+Necesitamos de los otros para ser nosotros mismos.

+La empatía es “la capacidad o proceso de penetrar profundamente, dentro de los sentimientos y motivos del otro”

+La empatía nos permite reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

+Una insuficiencia emocional dentro de nuestra habilidad empática da como resultado una sordera emocional, que impiden interpretar adecuadamente las necesidades de los demás.

4.-ACTIVIDADES A DISTANCIA

1.-¿Cuáles son los problemas que surgen a nivel familiar, laboral, social o institucional cuando falta el valor de la empatía entre sus miembros? ¿Qué soluciones concretas propondría usted?

2.-Proponga la solución empática a los casos presentados.

CASOS	ACTITUD EMPATICA
Marisol le dice a su esposo ¡Apaga la televisión, no puedo dormir!	
Usted espera recibir unas visitas. Su pareja le promete que llegara pronto del trabajo para ayudarle con los preparativos. Su pareja llega tarde, causándole dificultades.	

5.-TEXTOS PARA ORAR EL EJERCICIO

“Tened sentimientos de humildad unos con otros, porque Dios resiste a los soberbios, para dar su gracia los humildes. Inclinaos, pues bajo la mano poderosa de Dios, para que a su tiempo, os ensalce. Descargad en El todo vuestro agobio, que Él se interesa por vosotros” 1 Pedro 5, 5b-7

- Procura sonreír siempre, esto genera un ambiente de confianza y cordialidad. La serenidad que se manifiesta desarma hasta el más exaltado.
- Principalmente considera como importantes los asuntos de los demás y después los propios. Después de haber escuchado, la persona que se ha acercado a ti seguramente tendrá la capacidad de entender tu situación y estado de ánimo, por lo cual estará dispuesta ayudarte.
- No hagas un juicio prematuro de las personas porque te hace cambiar tu disposición interior, (no pienses: “ya llego este molesto”, “otra vez con lo mismo”, “no me deja en paz”, “otra interrupción”) Si alguien se acuerda de ti, es porque necesita con quien hablar. No lo defraudes.
- Si no tienes tiempo o es un mal momento, exprésalo con cortesía y delicadeza, que también es empatía, y las personas se sentirán igualmente atendidas. Importante: no dejes pasar mucho tiempo para charlar con la persona.
- Evita demostrar prisa, aburrimiento, cansancio, dar repuestas tajantes o distraerte en otras cosas; además de ser una falta de respeto, logramos autodominio y demuestras interés por las personas. Aprende a escuchar.
- No olvides infundir animo con palabras, una palmada en el hombro un gesto amable, sobre todo si la persona tiene problemas.

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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.....

Aprendí:

.....

.....

.....

Espero cambiar mi actitud tratando de:

.....

.....

.....

7- AUTOEVALUACION No. 6

1. Fu
ndamentando en el estudio de este tema elabore su propio concepto sobre empatía.

2. ¿
En su familia o lugar de trabajo como practicaría la empatía en caso de dificultades en sus relaciones interpersonales?

3. ¿
Cree usted que uno de los principales problemas del fracaso familiar y en ocasiones de la vida profesional depende de la empatía? Fundamente su respuesta

4. ¿
Qué propuesta presentaría para desarrollar el valor de la empatía en su lugar de trabajo?

1.

CONSIDERE LA SIGUIENTE
EXPERIENCIA DE VIDA.

LA VASIJA AGRIETADA

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue casi diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años la tinaja quebrada le hablo al aguador diciéndole:

C

SANACION DE HERIDAS

7

“En el lugar de nuestras heridas, en sus propios agujeros, está el lugar y la puerta para entrar hasta Dios”.

“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir”. El aguador apesadumbrado, le dijo compasivamente:



“Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino”. Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces: “Te diste cuenta de que las flores solo crecen a tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde pasas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi madre. Si no fueras exactamente cómo eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza”.

Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

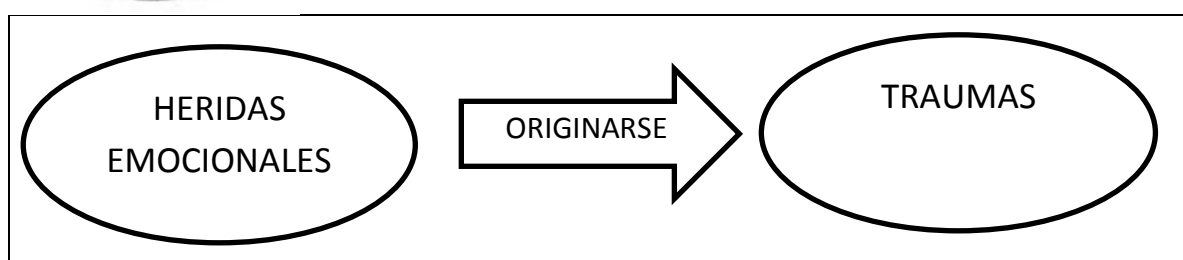


1.-GUIA CONCEPTUAL

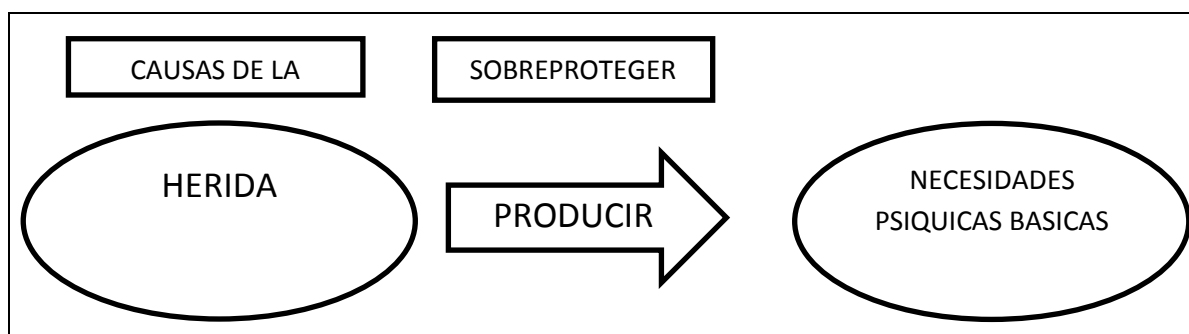
Cada persona nace bien viene equipada con lo que necesita, pero cuando sucede algo negativo durante el periodo de gestación, en el momento del nacimiento o en los primeros momentos de contacto con el mundo exterior, esto le deja marcada para toda la vida.



El aspecto vulnerado, lesionado o quebrantado de la persona esta generado, en primer lugar, por todo lo que se ha recibido de golpes, de traumas. La herida es lo que produce un golpe por algo que fue negado y a lo que se tenía derecho. Pero también un exceso: una sobre protección puede provocar el mismo efecto.



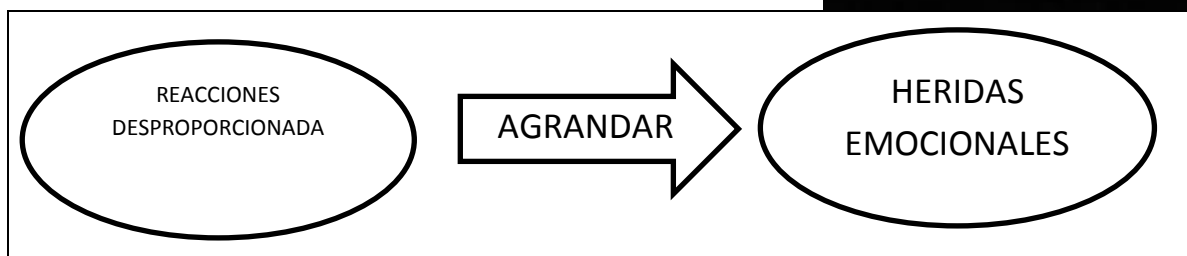
Cuando se nace durante los primeros años de vida, se tiene una necesidad fundamental: la necesidad de ser reconocido(a), la necesidad de ser amado(a) incondicionalmente la herida se produce por la falta de ese reconocimiento, por la falta de satisfacción de las necesidades psíquicas básicas y por falta de amor incondicional. Las heridas pueden darse por falta o por exceso, es decir, por la no-satisfacción de la necesidad o por la satisfacción exacerbada de esta. Puede ser por un golpe fuerte, muy intenso, o por la repetición constante de hechos de la misma naturaleza.



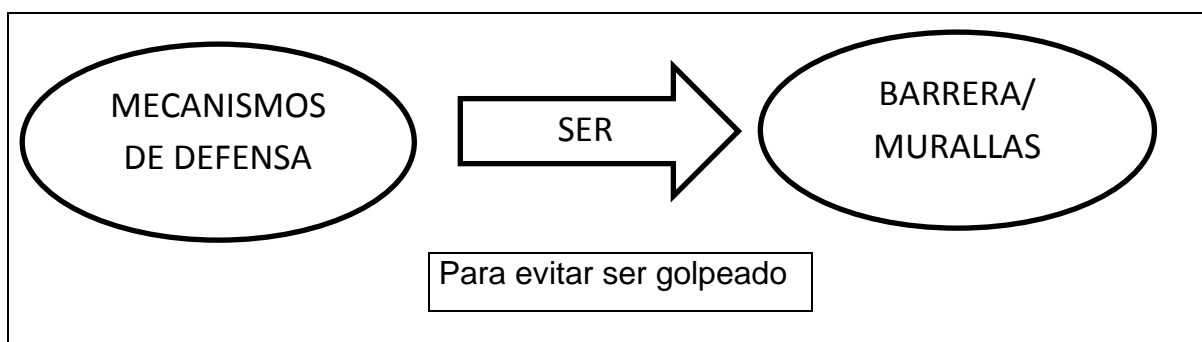
Los principales agentes contribuyentes a la generación de heridas, son la madre, el padre y los hermanos. Actitudes de padres, frases, exigencias de comportamientos superiores a su desarrollo, ser dejado al cuidado de varios miembros de la familia, ironías, burlas, chantajes y sobreprotección; ambientes inhóspitos, económicamente precarios, insalubres, violentos o de guerra;

momentos de intenso dolor y pérdida afectivas tempranas, son algunas de las posibles formas de experimentar el no reconocimiento, la no-satisfacción de las necesidades psíquicas básicas, generándose así en heridas.

De las causas de las heridas salen las reacciones desproporcionadas. Esta reacción desproporcionada agranda la herida que le hicieron a la persona cuando era niño y hace que la vea por todas partes: “no me quieren, no soy importante”. Es decir, la reacción desproporcionada sobredimensiona la herida. Puede ser de tipo bomba atómica (escándalo, drama) o una reacción mantenida por mucho tiempo, o que se repite incansablemente. Una herida ya sanada no produce reacciones desproporcionadas.



Cuando se están provocando las heridas, en el inconsciente se está dando la gestación de los mecanismos de defensa de los cuales el niño (a) quiere impedir que se le siga golpeando. Estos mecanismos de defensa son las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo golpeado, para que no se le haga más daño. Son barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado.



Los más típicos son: represión, negación, formación reactiva, desplazamiento, evasión, proyección, justificación, compensación y regresión. Se hace un muro para no ser nuevamente golpeado. En este momento también se forma la estructura corpórea, como la coraza, como el gran mecanismo de defensa.

MECANISMOS DE DEFENSA	MANIFESTACIONES
AFILIACION	El individuo acude a los demás en busca de ayuda o apoyo, lo que significa compartir los problemas sin tratar de atribuirlos a los demás.
AGRESION PASIVA	El individuo muestra agresividad hacia los demás de forma indirecta y no asertiva. Existe una máscara externa de abierta sumisión a los demás, detrás de la que en realidad se esconde resistencia, resentimiento y hostilidad encubiertos.
AUTO OBSERVACION	El individuo reflexiona sobre sus propios pensamientos, sentimientos, motivaciones y comportamiento, y actúa de acuerdo con ellos
CATARSIS	Liberación, a través de la palabra, de las ideas relegadas al inconsciente por un mecanismo de defensa.
FANTASIA	Mecanismo de defensa por el que las imágenes mentales inventadas producen satisfacciones sustitutivas irreales.
IDENTIFICACION PROYECTIVA	El individuo atribuye incorrectamente a los demás sentimientos, impulsos o pensamientos propios que le resultan inaceptables.
NARCISISMO	Se caracteriza por una preocupación excesiva hacia la propia persona.

NEGACION	El individuo rechaza aquellos aspectos de la realidad que se consideran desagradables. El término negación psicótica se emplea cuando hay una total afectación de la capacidad para captar la realidad.
RACIONALIZACION	El individuo tiende a dar una explicación lógica a los sentimientos, pensamientos o conductas que de otro modo provocarían ansiedad o sentimientos de inferioridad o de culpa
FORMACION REACTIVA	Todo aquello que no puede ser satisfecho se sustituye por el contrario: por ejemplo el amor hacia una personas que no nos corresponde se transforma en odio, etc.
REGRESION	Consiste en regresar a periodos anteriores del desarrollo o a comportamiento antiguos, que eran más satisfactorios.
REPRESION	Consiste en rechazar fuera de la conciencia todo aquello que resulta doloroso o inaceptable para el sujeto
SIMBOLIZACION	Se usa una imagen mental o un pensamiento consciente como símbolo para disfrazar un pensamiento inconsciente que nos produce un estado de ansiedad.
SUPRESION	El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo evitando un intencionalmente pensar en problemas, deseos, sentimientos o expresiones que le producen malestar.

PROCESO PSICOLOGICO DE SANACION DE HERIDAS

1. QUERER

Disponibilidad y receptividad para mirarse, transformarse y crecer. Apertura a sanar.

2. IDENTIFICAR

El malestar, los problemas, los síntomas, los eventos traumáticos, las heridas.

3. RECONOCER

La propia implicación en los problemas, heridas. La propia cuota en lo que nos pasa. La incomodidad, el malestar, el dolor. Asimismo, las fortalezas, las zonas libres de conflicto.

4. ASUMIR

Las implicaciones y consecuencias de dicha situación, problema, herida en la propia vida y en la de nuestros semejantes más cercanos.

5. OPTAR

Elegir caminos y alternativas de sanación. (Ayuda profesional: médica, psicológica, física, espiritual, etc...)

6. ORACION

Luego de reconocer y hacer un camino de curación de heridas personales,



Y haber hecho consiente el proceso vulnerado que se ha vivido, se abre la posibilidad de reconocer y hacer un camino de redención acogiendo las actitudes y palabras de Jesús. Este es el camino que lleva a desarrollar plenamente la dimensión humana: limpiar la herida desde una dimensión espiritual y no quedarnos únicamente en terapias psíquicas que quizá ayuden temporalmente pero no el compromiso con el crecimiento personal es un proceso continuo que solo es posible si se nutre diariamente con la oración donde nos encontramos con Dios que es la fuente de vida plena.

San Pablo nos advierte que no echemos la gracia de Dios en saco roto; que por heridas no sanadas se nos escape la gracia de Dios.

- *Capacidad de amar y trabajar de forma satisfactoria.*
- *Llevar una buena madre dentro (confianza básica: capacidad de acoger)*
- *Sentido del humor.*
- *Capacidad de ser agradecidos, quitar la omnipotencia y aceptar que hay regalos.*
- *Disponer de la capacidad de encuentro con el otro como un ser diferente y libre.*
- *El otro no está solo para graficarte, sirve también para frustrarte.*
- *Capacidad para dar y recibir, de pedir.*
- *Capacidad para aceptar las diferencias el otro.*

3- IDEAS- FUERZA

- La herida es lo que produce un golpe por algo que fue negado y a lo que se tenía derecho
- Las heridas pueden darse por falta o por exceso, es decir por la no-satisfacción de la necesidad o por la satisfacción exacerbada de esta.

QUERER- IDENTIFICAR- RECONOCER- ASUMIR- OPTAR- ORAR Y PERDONAR.

REQUISITOS INDISPENSABLES PARA SANAR NUESTRAS HERIDAS EMOCIONALES.

4.- ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. De todos los mecanismos de defensa citados en la guía conceptual, escoja dos y cada uno de ellos ejemplifíquelos con situaciones concretas.

MECANISMOS DE DEFENSA	MANIFESTACIONES

2. Elabore un PROGRAMA para estimular y desarrollar la superación del miedo, resentimiento, tristeza, culpa, odio, etc... (Escoja dos). El programa debe constar de objetivos, beneficiarios, estrategias, actividades, lugar, responsable, recursos, evaluación.

5.- TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO.

“Si alguno de ustedes sufre, que ore, si está contento que cante alabanzas. Si uno de ustedes cae enfermo que llame a los ancianos de la comunidad para que recen por el y lo unjan con aceite invocando el nombre del Señor. La oración hecha con fe sanara al enfermo y el Señor lo hará levantarse; y si ha cometido pecados, se le perdonaran”
Santiago 4, 13-15

PROCESO PARA DRENAR LA HERIDA

1. Darse la oportunidad de compartir con la persona que le acompaña la rabia y el dolor que viene con la culpa, pero cuidando el lenguaje. Ej.: En vez de decir “soy malo o la embarro siempre”, decir “Te confieso que hice mal”.
2. Hacer un ejercicio de liberación que permita sacar la rabia por el dolor que cause; desmontar y sacar la culpa malsana almacenada que asfixia la vida.
3. Analizar mi compulsión ya que detrás de ella hay una culpa malsana.
4. Encontrar lo positivo del infierno que se ha vivido hasta ese momento.
5. Orar un herida (Rom. 7, 15-25) Aceptando mi condición humana su verdad en absoluta serenidad y paz abriéndome el amor incondicional y misericordioso de Dios que ama siendo todavía pecador y aún más “Me ama más cuando soy más pecador”.
6. Saber que amor incondicional solo se recibe de niño y si no me lo dieron lo acepto hoy en paz.

Ejercicio 1.-Como me hirieron...

Situarme frente a mis errores o los errores que los demás cometieron conmigo. Así:

- Asumiéndolos sin disimularlos.
- Comprendiéndolos sin justificarlos.
- Aceptándolos sin condescender.
- Trabajándolos sin angustia desde el reino que crece.
- Sabiendo que soy gota de agua sucia pero puedo reflejar la luna.

1. ¿Por qué causas me hirieron en la infancia o adolescencia? (colocar de mayor a menor intensidad)
2. ¿De qué manera me influye en mi vida actual? Heridas de la infancia, pre adolescencia (lo que normalmente sufre o padece)
3. ¿Qué personas me hirieron? (colocar de mayor a menor intensidad)
4. ¿Qué sentimientos me brotan?, tengo que RECORDAR (VOLVER AL CORAZON) mis heridas:

<ul style="list-style-type: none"> • Culpa • Miedo • Enfado • Resentimiento • Rencor 	<ul style="list-style-type: none"> • Odio • Venganza • Tristeza • Dolor
---	---

Ejercicio 2. ¿Cómo hiero?

¿Cuándo hiero?	¿Cómo hiero?	¿A quiénes hiero?	¿Qué siento?	¿Cómo me justifico?

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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 mi actitud tratando de:

.....

.....

.....

7. AUTOEVALUACION No. 7

1. Exponga los beneficios personales que se han producido en usted, después de haber interiorizado el tema "SANACION DE HERIDAS"

1. CONSIDERE ESTA EXPERIENCIA DE VIDA.

El caso de Helen Keller es significativo. Quedo ciega y sorda al cumplir el año y medio de vida y parecía imposible su educación. Con frecuencia echaba mano de un chuchillo, con riesgo a herirse. La enfermera, al notar que lo deseaba, comenzó a hacer ademán de cortar sobre la mano de la niña. Un buen día esta comprende y se expresa en este lenguaje para pedir el cuchillo. Capto el valor del símbolo que tenía aquel gesto. Este fue el punto de partida para crear un lenguaje táctil que le abriese el mundo a esa “alma prisionera” (M Blondel). Helen estudio e incluso nos dejó una biografía y un ejemplo de vida impresionante.

Su caso como el de otros tantos, es un indicio claro de que la inteligencia no puede realizarse sin dar con el modo de comunicarse con los otros.

COMUNICACIÓN

8

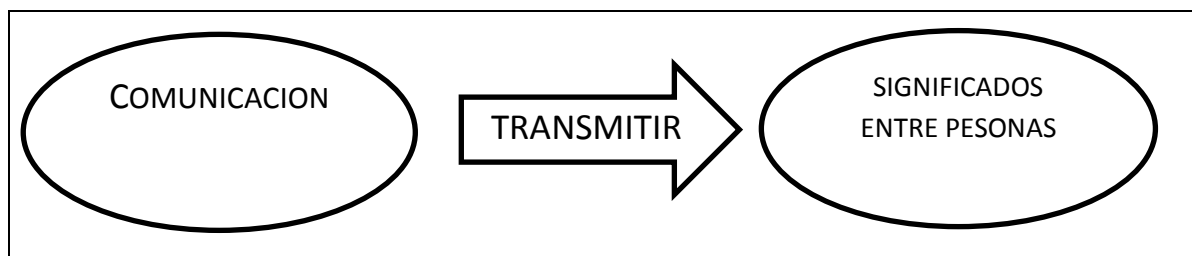
“El hombre es un ser para el
ENCUENTRO”

2. GUIA CONCEPTUAL

“El no ser entendido por los otros es una experiencia muy deprimente y desoladora. Yo he llegado a convencerme de que es precisamente esta experiencia la que hace psicóticos a muchos individuos” (Carl Rogers)

La comunicación, si es que podemos hablar de ella, partimos de la convicción de que se trata de un concepto extremadamente amplio. Por lo general con ella se designa el proceso a través del cual se transmiten significados entre personas. Su estudio comprende entonces un campo tan extenso como la vida misma, ya que la comunicación es un fenómeno que trasciende cualquier tipo de relación humana.

El origen de la comunicación, si es que podemos hablar de el, lo encontramos con la presencia del hombre en el mundo, pues es una de las características que lo identifican y definen como tal. Se manifestó primero a través de un lenguaje no verbal, evolucionando y complejizándose conforme el hombre mismo evolucionaba.



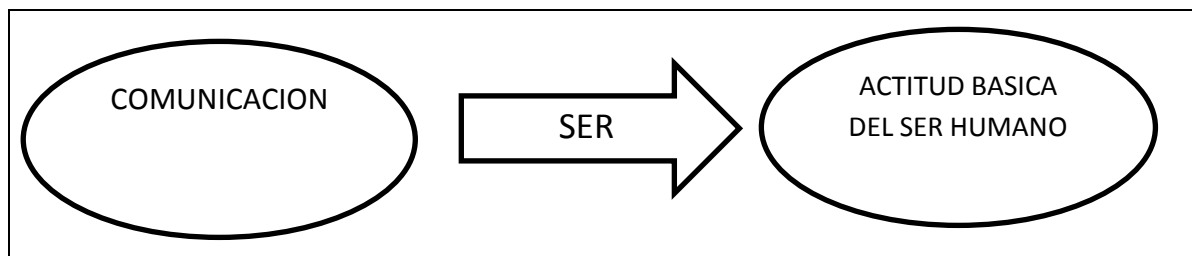
Desde el punto de vista etimológico, el vocablo comunicación viene del término griego Koinonia, que significa a la vez comunicación y comunidad. De aquí la estrecha relación que se ha establecido siempre entre comunicarse y estar en comunidad. O sea que se está en comunidad porque se pone algo en común a través de la comunicación. La comunicación no es un simple agregado a la convivencia, sino a un hecho



realmente esencial, intrínseco a la misma esencia del hombre como ser social.

La persona

humana no se realiza en el aislamiento. Después que nacemos vivimos vinculados a un grupo y en el desarrollamos nuestras capacidades. La comunicación constituye a una dimensión clave de la existencia humana. Casi podríamos decir que la totalidad de nuestras actividades o son comunicación directa o se asienta sobre algún hecho de comunicación. Ahora bien, al hablar aquí de comunicación, no la entendemos como un simple fenómeno exterior de intercambio o relación, sino como una capacidad y una actitud básica en el ser el hombre.



La comunicación es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres vivos se comunican con sus semejantes para transmitir o intercambiar información. Comunicar significa poner en común e implica compartir.

Todos los días los seres vivos se comunican de diferentes maneras, pero solo los seres humanos podemos hacerlo racionalmente; llevando a cabo infinidad de actividades, tales como: dialogar, llorar, sonreír, leer, escuchar, ver televisión entre otras; por ello se dice que la comunicación humana es un proceso:

DINAMICO: Esta en continuo movimiento y no se limita a una relación.

INEVITABLE: Es imposible no comunicarse, es parte de la naturaleza.

IRREVERSIBLE: Una vez realizada no puede borrarse e ignorarse.

BIDIRECCIONAL: Existe una respuesta en ambas direcciones.

VERBAL Y NO VERBAL: Implica la utilización de ambos lenguajes, en algunos casos.

INTRAPERSONAL: Capacidad de comunicarse con el mismo a través del pensamiento.

Por lo anteriormente enunciado la comunicación autentica implica compromisos entre personas que mutuamente se dan algo de sí. La comunicación no es la transmisión de una información sino una relación que implica compromiso.

El hombre es una estructura abierta y este hecho pone de manifiesto dos dimensiones fundamentales del mismo: Es un ser necesitado y es un ser generoso. Hace falta darse para poder explorar todo lo que somos. La persona

se fundamenta en un don, en una entrega porque vivir es comunicarse. Un ser humano que corta capacidad de comunicarse consigo mismo y con los demás, perece. La plena comunicación consolida la conciencia de nuestro propio valor y de nuestra dignidad como personas.

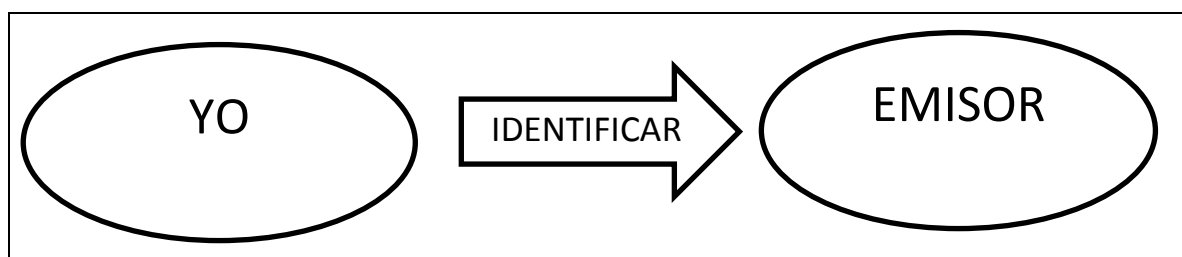


PROCESO Y ELEMENTOS DE COMUNICACIÓN.

En toda comunicación se pueden distinguir por lo menos cinco elementos esenciales:

1. YO:

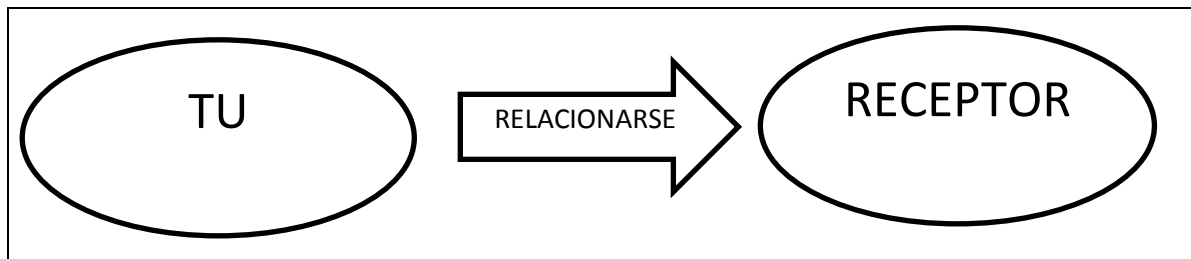
En toda comunicación en la que participa el YO como elemento central. La consideración de mi persona, de mis características de personalidad y de mi momento existencial, es central para lograr una comunicación efectiva. Se demuestra con ideas, intenciones, información y propósito de comunicar.



2. TU:

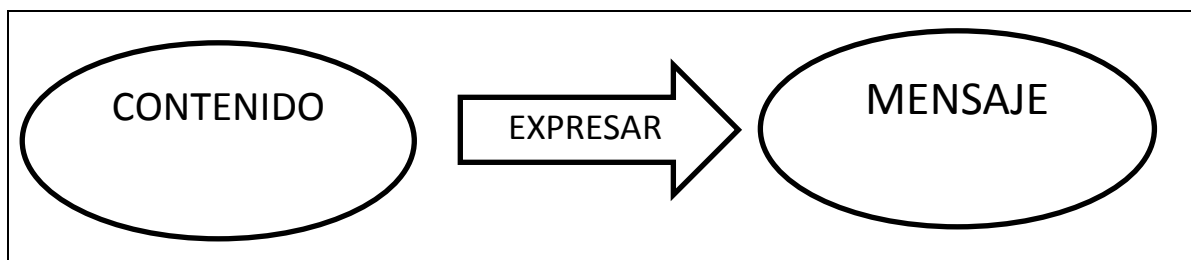
Toda comunicación que establezco supone otro con el cual YO interactúa.

La consideración de él/ella también es central en este proceso. Un proceso de comunicación que no toma en cuenta las características del otro se convierte en un monologo. El receptor interpreta el contenido del mensaje a la luz de sus propias experiencias previas y marcos de referencia.



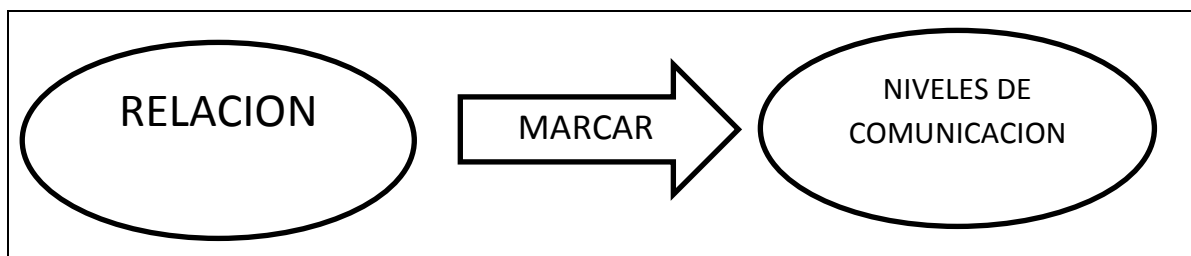
3. CONTENIDO:

Siempre hay “algo” que comunica. Considerando los otros dos elementos, se desprende que este mensaje es altamente personalizado, la forma que un mensaje adquiere en una interacción es única y exclusiva de esta interacción y va a adquirir un cariz distinto cuando el mismo mensaje se presente en otra relación y otro contexto, los cuales son los siguientes elementos de la comunicación.



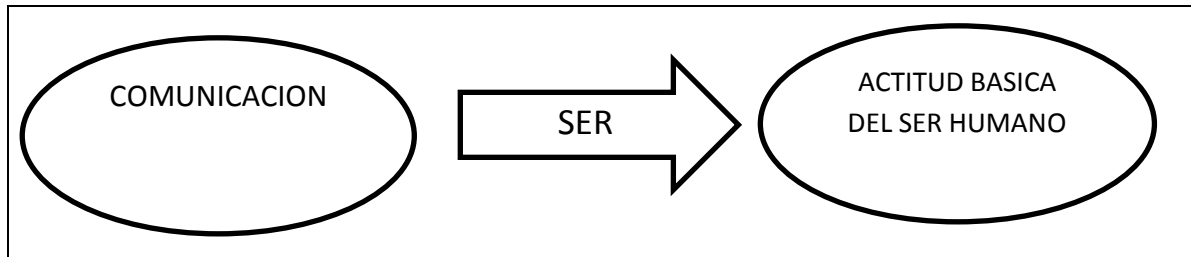
4. RELACION:

Es el objetivo principal de la comunicación entre los seres humanos. Al mismo tiempo que es expresado un mensaje (contenido), la forma en conjunto con el contexto, determinaran cual es la relación que establecen los interactuantes y como debe ser entendido el mensaje expresado.



5. CONTEXTO:

El contexto es el espacio físico y psicológico donde se efectúa la interacción. No es lo mismo decirle. Es de especial importancia preparar el espacio psicológico, para que la comunicación fluya en libertad y confianza.



Uno de los factores principales del espacio psicológico es el clima, si existe desconfianza, temor, tensión, etc...los mensajes vertidos no será interpretados de la misma forma, sino por el contrario, el clima es de confianza, seguridad, calido, los mensajes será bien interpretados.

3.- IDEAS- FUERZA

- Entendemos por comunicación como el proceso a través del cual se trasmiten significados entre personas.
- La comunicación es un fenómeno que trasciende cualquier tipo de relación humana.
- La comunicación humana no es solo la transmisión de una información sino una relación que implica un comportamiento.
- Se está en una comunidad porque se pone algo en común a través de la comunicación.

4- ACTIVIDADES A DISTANCIA

1. De acuerdo a las características mencionadas en el cuadro, ejemplifique con situaciones concretas dentro de su contexto social los casos de comunicación establecidos.

COMUNICACIÓN VERTICAL	COMUNICACIÓN HORIZONTAL/CIRCULAR
DOMINANCIA	DEMOCRATICA
MONOLOGO	DIALOGO
PODER	COMUNIDAD
VERTICAL	HORIZONTAL
UNIDIRECCIONAL	BIDIRECCIONAL
MONOPOLIZADA	PARTICIPATIVA
AL SERVICIO DE LAS MINORIAS	AL SERVICIO DE LAS MAYORIAS

7.- TEXTO PARA ORAR EL EJERCICIO

EJERCICIO .-

Jn. 4 Jesus y la Samaritana

1.-Elija a una persona o personas con las cuales se relaciona más. Inicie un dialogo tomando como referencia la denominada Ventana de Jaharí, que nos permite distinguir cuatro zonas por las cuales se focaliza cada estilo interpersonal de comunicación. Exige apertura y sinceridad de su parte.

ZONA ABIERTA: Incluye todos los factores en los cuales YO y los DEMAS tenemos percepciones compartidas. Las personas me ven como yo me veo.

ZONA DESCONOCIDA:
Comprende todos los factores que no veo en MI, ni ven los DEMAS en MI

ZONA OCULTA: Incluye todos los factores que veo en MI pero oculto a los DEMAS. No dejo que los demás vean mi verdadero YO.

ZONA CIEGA: Son todos los factores que otros perciben en MI pero que YO no veo, es decir las personas saben ciertas cosas de mi pero no me la dicen.

6- MI PLAN PARA DESARROLLAR MI I E

(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:

.....

.....

.....

7.- AUTOEVALUACION No.8

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

1. Comunicación es:

- a. El proceso por el cual se transmiten significados.
- b. Un fenómeno que trasciende cualquier relación humana.
- c. Transmisión de una información.
- d. (a-b)
- e. Ninguna de las anteriores.

2. La comunicación interpersonal:

- a. Exige salir de uno mismo y abrirse a los demás.
- b. Se basa en la comprensión y aceptación de los demás.
- c. Se manifiesta en la donación desinteresada.
- d. Todas las anteriores.

3. ¿Por qué es importante la comunicación?:

- a. Constituye una dimensión clave esencial de la existencia humana.
- b. Afirma la existencia del hombre con el hombre.
- c. Promueve la realización del ser humano.
- d. Establece una escala de valores.
- e. Es un instrumento de encuentro consigo mismo y los demás.
- f. Todas las anteriores.

4. Comunicación viene del vocablo griego Koinonia que significa:

- a. Comunidad.
- b. Información.
- c. Unidad de criterios.
- d. Ninguna de las anteriores.
- e. (a)

SOLUCIONES

AUTOEVALUACION No. 1
INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOEVALUACION No. 2

SEXUALIDAD

1. (f). Todas las anteriores
2. (d). Todas las anteriores
3. (e). Todas las anteriores
4. d. (a-b)
5. f. (e)

AUTOEVALUACION No. 3

EXCELENCIA

1. F
2. F
3. F
4. F
5. F
6. V
7. F

AUTOEVALUACION No. 4

1. (e)
2. (e)
3. (c)
4. (e)

AUTOEVALUACION No. 5

CONFLICTOS

AUTOEVALUACION No. 6

EMPATIA

AUTOEVALUACION No. 7

SANACION DE HERIDAS

AUTOEVALUACION No. 8

COMUNICACIÓN

1. (d)
2. (d)
3. (e)
4. (e)

MENSAJE FINAL

Si no quiere enfermarse...

... TOME DECISIONES

La persona indecisa permanece en duda, en la ansiedad, en la angustia.

La indecisión acumula problemas, preocupaciones, agresiones.

La historia humana es hecha de decisiones.

Para decidir es preciso saber renunciar, saber perder ventajas y valores para ganar otros.

Las personas indecisas son víctimas de dolencias nerviosas, gástricas y problemas en la piel.

Si no quiere enfermarse...

...BUSQUE SOLUCIONES

Personas negativas no consiguen soluciones y aumentan los problemas.

Prefieren la lamentación, la murmuración, el pesimismo. Mejor es encender un fósforo que lamentar la oscuridad. Una abeja es pequeña pero produce lo más dulce que existe. Somos lo que pensamos.

El pensamiento negativo genera energía negativa que se transforma en enfermedad.

Si no se quiere enfermar...

...NO VIVA DE APARIENCIAS

Quien esconde la realidad finge, hace poses, quiere siempre dar la impresión de estar bien, quiere mostrarse perfecto, bonachón, etc... está acumulando toneladas de peso.

Una estatua de bronce con pies de barro. Nada peor para la salud que vivir de apariencias y fachadas. Son personas con mucho barniz y poca raíz. Su destino es la farmacia, el hospital, el dolor.

Si no quiere enfermarse...

... CONFIE

Quien no confía, no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea relaciones estables y profundas, no sabe hacer amistades verdaderas. Sin confianza, no hay relacionamiento.

La desconfianza es falta de fe en sí, en los otros y en Dios.

Si no se quiere enfermar...

...NO VIVA SIEMPRE TRISTE

El buen humor, la risa, el reposo, la alegría, recuperan la salud y traen larga vida. La persona alegre tiene el don de alegrar el ambiente donde vive.

“El buen humor nos salva”

VIII. GLOSARIO

AFECTIVIDAD: Conjunto de fenómenos afectivos, que permite el desarrollo y la propensión a querer algo.

AGRESIVIDAD: Conducta que supone mostrarse hostil frente a algo o alguien.

COMPORTAMIENTO ETICO: Surge de pensar, de sentir, d hacer cosas placenteras con los cinco sentidos que se auto-definen como sexualidad (la relación sexual) y provocan la respuesta sexual.

COMPULSION: Es un acto repetitivo para escapar a los miedos. Es contra-fóbica: se hace lo contrario al miedo básico.

CONDUCTA: Forma particular de comportamientos humanos y animal consiste en las reacciones y actitudes que produce un estímulo o situación determinada.

EMOCION: Es una reacción breve global del organismo a un acontecimiento inesperado que afecta la personalidad.

ESTILO DE VIDA: Modos o maneras que establecemos para desarrollar nuestras relaciones interpersonales a través de las cuales expresamos nuestra sexualidad.

EMPATIA: Afinidad personal o social. Capacidad de participar en los sentimientos o ideas de otra persona.

GENITALIDAD: Es el conjunto de órganos genitales y sus características sexuales primarias.

IDENTIDAD SEXUAL: Se entiende como el estado psicológico que reconoce a que sexo pertenecemos, si es varón o si es mujer.

IMPULSO: Deseo, pensamiento o afecto súbito que mueve a hacer algo.

MONOLOGO: Acción de hablar a una persona sin dirigirse a otra, como si se pensara en voz alta, no permitir hablar a otra persona.

MADUREZ: Edad de las personas que han alcanzado ya su plenitud vital y todavía no ha llegado a la vejez.

SENTIMIENTOS: Acción y afecto de sentir, impresión que causa en el alma las cosas espirituales. Estado de ánimo afligido por un suceso.

SEXO: Es el conjunto de características biológicas o rasgos anatómicos y fisiológicos que diferencian al hombre de la mujer, es ser hombre o mujer.

SEXUALIDAD: Son las manifestaciones bio-psico-sociales de cada hombre y mujer, o de una persona que se expresan mediante un conjunto de rasgos que involucran todas las acciones, pensamientos, actitudes, deseos, en consecuencia, nada en la existencia queda al margen.

PERFIL: Forma de línea que indica el límite de una cosa para el que la observa. Aspecto propio con que una cosa se presenta ante la vista o la muerte.

TRASCENDENTE: Que es de mucha importancia o gravedad por sus consecuencias.

VALOR: Cualidad de ánimo que mueve a cometer resueltamente grandes empresas. Coraje, determinación, empuje, resolución, valentía.

VINCULO: Unión o atadura de una cosa con otra.

IV BIBLIOGRAFÍAS.

- 1.-STEINER, Claude y Perry Paul, EDUCACION EMOCIONAL, Grupo Zeta, Argentina, 1998.
- 2.-HERMAN Rodríguez, S.J., El difícil arte de escuchar.
- 3.-PALMES, Carlos, S.J., Afectividad Herida.
- 4.-TIERNO, Bernabe, Aprendo a vivir, Editorial Temas de Hoy.
- 5.-CARLOS ALEMANY, El difícil arte de... "Escuchar": Un arte complejo, Sal Terrae, enero 1995, 55-65 y aprender a escuchar bien, en 14 aprendizajes vitales, DB, Bilbao, 1998, 63-77
- 6.-ROJAS, Enrique, La Conquista de la Voluntad. Editorial Temas de Hoy.
- 7.-WILLIAMS, A.L. Como superarse a sí mismo. Editorial Grijalbo
- 8.-CARLOS CABARRUZ, S.J., Terapias
- 9.-Sagradas Escrituras
- 10.-ROBERT CARKHUFF, Psicólogo Humanista
- 11.-Internet.

INDICE

PRESENTACION.....	2
ESTRUCTURA Y METODOLOGIA.....	3
PROPOSITOS.....	3
ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO	4
ESQUEMA TEMATICO	5
EVALUACION	5
TEMA 1 INTELIGENCIA EMICIONAL.....	6
TEMA 2 ETICA Y SEXUALIDAD.....	20
TEMA 3 EXCELENCIA EN EL SERVICIO.....	30
TEMA 4 LIDERAZGO.....	39
TEMA 5.CONFLICTOS.....	51
TEMA 6 EMPATIA.....	61
TEMA 7 SANACION DE HERIDA.....	70
TEMA 8 COMUNICACIÓN.....	82
SOLUCIONES.....	91
MENSAJE FINAL.....	92
GLOSARIO.....	93
BIBLIOGRAFIA.....	94