



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**“PROPUESTA DE TALLER DE VALORES
PARA PAREJAS”**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

WENDY VELÁZQUEZ JÁCOME

**DIRECTORA DE TESINA:
MTRA. SUSANA PAVON FIGUEROA**

**COMISIÓN DICTAMINADORA:
MTRA. ALEJANDRA SÁNCHEZ VELASCO
DRA. IRIS XÓCHITL GALICIA MOYEDA**





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por todo el apoyo y la confianza brindados ya que gracias a eso he cumplido mi meta.

A mi hija que ha sido la motivación principal por la cual he llegado hasta aquí.

A mi asesora y compañera Susy, por su tiempo, dedicación y apoyo, por la confianza que deposito en mí, y por las facilidades prestadas para la elaboración de este trabajo.

A la Dra. Xóchitl por sus comentarios y apoyo, así como a la Mtra. Ale por su confianza y apoyo para la elaboración de este trabajo.

A ASUME por todas las facilidades prestadas, así como a su equipo de trabajo por toda la confianza, la atención y el apoyo brindado en la realización del presente trabajo.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de conocerla, y permitirme desarrollarme en el ámbito personal, académico y profesional.

GRACIAS A TODOS

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	4
Introducción	5
1. Antecedentes Históricos de la familia	7
2. Relación de pareja	12
3. Los Valores	29
4. Propuesta de taller de valores para parejas	48
5. Conclusiones	265
6. Referencias	267

RESUMEN

La propuesta de este trabajo surge a partir el reconocimiento de las diferentes etapas o crisis por las que pasa la pareja y que pueden afectar el nivel de contacto que tienen, el diálogo, el respeto, entre otros y hacer que la vida en común pueda caer en la rutina. Si estos factores que pueden representar obstáculos para una convivencia armoniosa en la pareja no logran enfrentarse haciendo uso de los valores que engrandezcan a la persona y a la relación, lo más probable es que la pareja termine separándose con lo cuál no solo se ven afectadas las personas directamente involucradas, sino también sus hijos y la sociedad en la que viven.

En el marco teórico que antecede a la propuesta del Taller de Valores para Parejas se abordan temas como los antecedentes históricos de la familia que nos permiten comprender las etapas por las que ha pasado esta institución que es la base de la sociedad y una de las principales educadoras en valores de los individuos que la conforman. Posteriormente se aborda el tema de la relación de pareja, parte fundamental para comprender cómo se conforma una pareja y las etapas por las que pasa para finalmente abordar la importancia de los valores para enfrentar cada una de estas etapas en la vida en común.

La propuesta de Taller de Valores para Parejas, parte fundamental de este trabajo, está basada en el Programa de Desarrollo Humano propuesto por la Asociación de Superación por México, el cual pretende brindar un espacio de reflexión, análisis y búsqueda de alternativas para mejorar la relación de pareja, ya sea que se trate de parejas recién formadas o de parejas que ya llevan mucho tiempo de convivencia. Para lograr el anterior objetivo, se ofrece una serie de materiales, sugerencias y una metodología encaminada al intercambio de experiencias que permitan, de forma vivencial, motivar a las personas que asistan a tomar la iniciativa para mejorar su relación de pareja, con la esperanza de que ello repercuta en la formación de mejores familias y una mejor sociedad.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo presenta la propuesta de un taller para parejas cuyo objetivo principal es contribuir a mejorar su relación y por ende su calidad de vida, considerando que al mejorar la pareja seguramente tendrá una repercusión positiva en la familia que ellos forman y finalmente, la sociedad se verá así también beneficiada.

Sin embargo antes de pasar de lleno a la propuesta de este trabajo es necesario hacer una revisión teórica que sirva de marco conceptual al taller.

En este capítulo 1, *Antecedentes Históricos de la Familia*, se habla de como se formaron las primeras familias y de cómo era su organización, se menciona varios tipos de familias que prevalecieron mucho tiempo atrás, algunos de ellos se han podido ver en nuestro país. También se habla del concepto de familia, así como de sus funciones y de los cambios que se han venido dando, a través del tiempo, como el que la mujer haya ingresado al área laboral remunerada y que por esto los papeles en la pareja se han venido modificando, ya que ahora el hombre debe cooperar en el hogar y en el cuidado y educación de los hijos.

En el capítulo 2, *Relación de Pareja*, se retoman algunas definiciones de pareja que proponen diferentes autores. También se habla de diferentes aspectos a considerar para elegir pareja así como de los factores que influyen en dicha elección. Otro punto que se menciona son los motivos que unen a las personas y las expectativas que tienen acerca del matrimonio además de las características que hacen que funcione la relación de pareja hasta llegar al compromiso del matrimonio. En esta parte se habla del concepto del matrimonio, así como de los aspectos que se deben tomar en cuenta para llegar a este compromiso y finalmente se mencionan las crisis o etapas por las que las parejas pueden pasar, así como de los factores que influyen en las diferentes problemáticas que pueden enfrentar.

En el capítulo 3, *Los Valores*, se mencionan brevemente 3 teorías psicológicas que analizan los valores las cuales son: la corriente psicoanalítica, la teoría conductual y el humanismo. Después se presenta varias reflexiones acerca de la naturaleza, características y tipos de valores. También se menciona la manera en que las personas eligen los valores y cual es la función que desempeñan en su vida, finalizando este capítulo con el papel que juega la familia en la transmisión de valores y como es que los inculca en los hijos.

En el capítulo 4, *Propuesta de Taller de Valores para Parejas*, se presenta el temario¹ (Introducción, Cortesía, Amistad, Amor, Matrimonio, Hogar, Educar, Diálogo, Confianza, Respeto, Libertad, Honradez, Valores, Superación constante, Ideal y Cierre de grupo), la metodología a seguir para formar el grupo, las sugerencias de trabajo en cada sesión, el programa de cada sesión y finalmente el material a utilizar en cada tema (teoría básica y teoría complementaria, ejercicio vivencial, historia de reflexión, tarea y guía de sesión).

Finalmente, se concluye haciendo mención de la utilidad que puede tener este taller para las parejas de novios como a los matrimonios, sin importar el tiempo que lleven viviendo juntos.

¹ Basado en el programa de Asociación de la Superación por México A.C.

CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FAMILIA

Para tratar de entender la relación de pareja es importante iniciar hablando de la familia, ya que es la principal formadora de cada uno de sus miembros. De la familia de origen las personas se ven influenciadas en sus valores, expectativas e ideales que en un momento dado llevarán a la pareja y familia que ellos formen.

La familia ha existido siempre y ha tenido que evolucionar y cambiar su organización a través de los años. A este respecto, Morgan (citado en Malpica y Zarazua, 1998), menciona varios tipos de familias a lo largo de la historia de la humanidad:

1. Familia consanguínea: Se fundaba en el matrimonio entre hermanos y hermanas, reinaba la promiscuidad sexual, sin embargo padres e hijos quedaban excluidos del comercio sexual.
2. Familia punalúa: La prohibición del comercio sexual se extiende a los hermanos y hermanas.
3. Familia sindiasmica: El hombre vive con una sola mujer aunque la poligamia y la infidelidad ocasional sea un derecho para él. Este tipo de familia se retoma como el comienzo de la familia monogámica.
4. Familia patriarcal: Se basaba en el matrimonio de un hombre con varias mujeres, las cuales se recluían. El padre tenía autoridad sobre la vida y muerte de sus hijos y sus descendientes, además gozaba del derecho absoluto de todos los bienes obtenidos por ellos.
5. Familia monogámica: Esta forma ha prevalecido hasta nuestros días y se funda en el matrimonio de un hombre con una mujer con cohabitación exclusiva, esto último da pie al elemento esencial del matrimonio.

Ejemplos de estas organizaciones familiares se pudieron ver en nuestro país con los nahuas y mixtecos de clases inferiores, quienes tomaban esposa en el seno de su comunidad, mientras que los nobles se casaban tanto con extrañas como con

parientes próximas, cuñadas o primas cruzadas. Los jefes de imperios o los hombres principales podían tener a dos o más mujeres viviendo con él y no era mal visto, sin embargo, con la llegada de los españoles y por medio de la iglesia, se institucionaliza el matrimonio para evitar cualquier situación como las antes mencionadas. Así, el hombre viviría con una mujer y si faltaba a esta regla era castigado (Bernard y Gruzinski, 1988).

Como se menciona anteriormente, la familia es un elemento básico en la estructura de la sociedad ya que es la más antigua de las instituciones sociales, es un sistema durable de interrelaciones humanas, transmisora de cultura y prestadora de servicios para asegurar su supervivencia. Dentro de la familia se comparte un proyecto vital en común, hay un compromiso personal entre sus miembros (como son padres, hijos, tíos, abuelos, nietos, sobrinos, entre otros) y se establecen relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (De la Fuente, 1999; Harris, 1986; Linton 1986 y Palacios y Rodrigo, 1998).

Para establecer en la familia esos lazos de intimidad y de dependencia la mayor influencia es en la infancia, ya que es ahí donde nos formamos y esta formación nos servirá más adelante en nuestra vida adulta, cuando seamos parte de un nuevo hogar. En la familia es donde nos vamos a formar primeramente con los valores, creencias e ideología que nuestros padres tengan, y quien deberá ver por nuestro bienestar cuando estamos pequeños y enseñarnos lo que es bueno y malo, más adelante en la educación escolar vamos aprendiendo de otras personas su ideología, sus valores y también de aquí tomamos lo que nos gusta y creemos nos servirá para nuestra formación. Como padres se debe transmitir a los hijos todo lo que sea necesario para que puedan hacer frente solos a la vida, tanto en bienes materiales como los morales, por ejemplo al alimentar al niño, protegerlo y enseñarlo a vivir y a convivir con los demás, de esta manera el niño incorpora, valores, metas y prejuicios de su familia (De la Fuente, 1999).

Según Palacios y Rodrigo (1998), la familia tiene varias funciones importantes como a continuación se describen:

- Construye personas adultas con determinada autoestima y determinado sentido de sí mismo.
- Es un escenario de preparación donde se aprende a afrontar retos así como asumir responsabilidades y compromisos.
- Se tiene un encuentro de lazos parentales (los padres, los hijos, los abuelos y los nietos).
- Es un apoyo importante en el ciclo de vida del adulto (búsqueda de pareja, de trabajo, de vivienda, de nuevas relaciones sociales, jubilación, vejez, entre otras actividades).
- Asegura la supervivencia de los hijos, su sano crecimiento y su socialización en conductas básicas de comunicación, diálogo y simbolización.
- Brinda a los hijos un clima de apoyo y afecto.
- Aporta a los hijos una estimulación adecuada para que sepan hacer frente a los conflictos, exigencias y demandas que se les presente

La familia ha venido experimentando algunos cambios en el modelo tradicional, donde el propósito de la mujer y el hombre era el de ser padres y hasta entonces se les consideraba como familia, al ser padres, tenían que ver primero por los hijos dando pie a olvidarse de verse como individuos y como pareja, esto provocaba alejamiento entre los esposos, incluso al grado de acordar estar juntos por no perjudicar a los hijos aun cuando fuera casi imposible la convivencia entre ellos (Torres y Ortega 2001). Actualmente, la pareja ha cambiado ya que la mujer empieza a laborar fuera de la casa, los hijos se quedan a cargo de los abuelos o en guardería si no se cuenta con el apoyo de estos, y los dos miembros de la pareja deben colaborar en el hogar y en la educación de los hijos. Otro punto importante es que la pareja puede optar por vivir en unión libre ya que no es forzoso casarse y se respeta la decisión que toma la pareja. En cuanto a la distribución de tareas se ha planteado que en un medio obrero se sigue considerando que el padre es el proveedor y la mujer es la encargada de las labores del hogar; en cambio en las parejas donde ambos tienen una profesión se adaptan a las labores en el hogar y el cuidado de los hijos para ambos (Tordjman, 1984).

Otro aspecto en la relación de la familia actual, es que la mujer tiende a deprimirse cuando no labora fuera del hogar a causa de las presiones de tener el hogar limpio, recoger a los niños de la escuela, entre otras cuestiones, aunque las mujeres que tienen el apoyo de su pareja pueden aliviar un poco esas presiones. Por otro lado, al hombre a veces le cuesta trabajo dejar que la mujer se realice profesionalmente y esto trae conflictos entre ellos, también cuando el hombre se queda sin trabajo es difícil para él, ya que siente que no ha sido un buen esposo y puede llegar a deprimirse al ver que no está cubriendo las necesidades de su familia (Tordjman, 1984).

Actualmente, las mujeres quieren ser tomadas en cuenta, en lo referente a su desarrollo profesional, ya que si son casadas y tienen una carrera pueden ayudar aportando para la casa, pero si no han terminado una carrera posponen su matrimonio y la formación de una familia hasta que concluyen la carrera. Ser soltera hoy es una opción aceptable. Carney y Wells (1987, citados en Rage, 1996), mencionan que muchas de las mujeres quieren o tienen que combinar hogar y trabajo, la cuestión es que se debe aprender a librar las demandas y dificultades que tiene cada labor y así elegir o ver si se puede llevar ambas labores.

Hoy en día las mujeres que son casadas y optan por trabajar tienen una carga más pesada de trabajo, ya que tienen que jugar varios papeles. Por ejemplo, con el esposo deben ser la amante perfecta al estar siempre dispuesta y ser un objeto sexual estimulante para no caer en la rutina o en la monotonía; como madre debe cumplir con los hijos, procurándolos en su limpieza, en su alimentación, en el lavado y el planchado, lo cual viene a cambiar sus planes, limita su libertad, sus juegos eróticos y modifica su imagen corporal ocasionando muchas veces que no se de el tiempo para ella y por lo tanto pierde contacto con sus propias necesidades (Tordjman, 1984).

Con respecto a lo anterior la pareja debe tenerse mucha confianza para dialogar y ponerse de acuerdo ya que en una relación sexual es importante que los dos miembros estén de acuerdo y lo quieran, ahora con la llegada de los hijos es bien cierto que cambian los horarios y rutinas, muchas veces son como una carga ya que sí no lo tenían planeado es difícil adaptarse y esto puede crear un alejamiento en la

pareja, por eso es importante que ambos cónyuges dialoguen y lleguen a un acuerdo para poder adaptarse a esta nueva etapa de su relación y organicen sus horarios (y mas aún si ambos trabajan) para que los dos participen en el cuidado de los hijos como en las labores de la casa.

Con la inserción de la mujer al trabajo se han venido dando movimientos como el feminista y la liberación masculina. La liberación femenina permite a la mujer ser más congruente con su ideología de género y le da opciones para que puedan escoger libremente. En este movimiento el objetivo es que la mujer pueda ser respetada y ayudada en su desarrollo como persona (Rage, 1996). En la liberación masculina se busca que el hombre encuentre aspectos de su personalidad que le han sido negados por siglos y que no se siga esta tradición.

Ambos sexos necesitan mantenerse abiertos uno al otro y cambiar sus actitudes, si en verdad están interesados en realizarse por sí mismos desde su estereotipado rol sexual, es decir, los hombres deben cooperar con las labores del hogar y más aun si ambos cónyuges trabajan, y las mujeres deben poner de su parte para distribuir igualitariamente las tareas. Es importante que haya una negociación entre ambas partes, que den su punto de vista para que lleguen a un acuerdo y puedan tener una relación duradera y estable.

Todos los cambios que la familia ha experimentado a lo largo del tiempo propicia que las expectativas, valores, y creencias con que se educa a los hijos vayan cambiando también y que a su vez, cuando los hijos eligen a su pareja y deciden casarse se vean influenciados, ya sea positiva o negativamente, por las vivencias que tuvieron en su familia de origen. De este proceso de conformación de la nueva pareja es en el que nos enfocaremos en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2. RELACIÓN DE PAREJA

La unión del hombre y la mujer es la más valiosa forma de la unión humana por las muchas oportunidades de desenvolvimiento que implica. Hay dos razones esenciales de la unión, la primera es el fin inmediato que normalmente se persigue: la felicidad de los consortes; la otra aparece como el resultado: la continuación de los consortes por sus hijos. El hombre verá sobre todo en el matrimonio el instrumento de la felicidad o de la fecundidad según sienta mayor preocupación por su descendencia o por su felicidad inmediata (Leclercq, 1979).

Para hablar de pareja se empezará retomando el concepto que algunos autores han dado de esta relación, y que a continuación se describen:

“La relación de pareja es un proceso dinámico en el que se establece un compromiso duradero, y en el que siempre se encuentra implicada la palabra amor, entendido este último como aquella relación que permite buscar la felicidad idealizada del amor, y por consiguiente de la pareja” (Alvarado-Sánchez, 1997, citado en Arroyo y Ortega, 2002).

“La relación de pareja es la relación profunda que se da libremente entre un hombre y una mujer, basada en un sentimiento amoroso” (Bueno, 1985 citado en Arroyo y Ortega, 2002).

“La relación de pareja es la unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos y a veces legales, y están motivadas por el deseo libre de los individuos de convivir con otra persona para compartir compañía, ayuda y placer” (Cáceres y Escudero, 1994).

“La relación de pareja es una relación interpersonal cuyo mantenimiento esta sujeto a la regla general del intercambio del reforzamiento. La pareja estabilizada es concebida como una relación satisfactoria, como un sistema de interacción en el que se produce un reforzamiento positivo para los dos miembros que la componen en un gran número de áreas de funcionamiento” (Costa y Serrat, 1995, citados en Arroyo y Ortega, 2002).

“La pareja es un grupo original, que se une para construir un vínculo propio y funcionar según su propia organización, la pareja, revela una identidad totalmente distinta a cada uno de sus miembros por separado” (Tordjman, 1981, citado en Ojeda, 1998).

Retomando el concepto de pareja de los autores anteriormente citados tenemos la siguiente definición:

La pareja son dos individuos que se unen voluntariamente para compartir un vínculo propio y funcionar según su propia organización, que revela una identidad totalmente distinta a cada uno de sus miembros por separado. La relación de pareja es un proceso dinámico en el que se establece un compromiso duradero que lleva implicada la palabra amor, cuyo fin es establecer relaciones profundas y satisfactorias.

Para poder elegir pareja es importante que nos agrade la persona primero físicamente para que posteriormente se pueda llegar a un acercamiento emocional, también son importantes los modelos parentales, la experiencia infantil, y las condiciones culturales como son escolaridad, nivel social, religión, pertenencia familiar, entre otros (Ojeda, 1998). A este respecto, Aguilar y Veles (2002), mencionan algunos factores que influyen en la elección de pareja como son:

La Familia: En ella se transmitirán los valores, normas y actitudes que van a condicionar y orientar la conducta individual y social de sus miembros, lo cual influye en la decisión de elegir pareja. Por ejemplo, si en casa nos enseñan el valor de la honestidad y lo llevan a cabo los propios padres vamos a aprenderlo y lo vamos a llevar a cabo en nuestra vida.

La Cultura: Es el conjunto de estímulos ambientales, valores creencias que son dominantes y que son creados por la transmisión de conocimientos y que de alguna manera rigen el actuar de la vida cotidiana y del contacto con el ambiente donde crece el individuo. Por ejemplo, cuando una persona empieza a desenvolverse en ámbitos como son la escuela y el trabajo, o si practica alguna religión o algún deporte se va aprendiendo de las personas con las que se convive en cada ámbito.

Historia de Vida: Son todas las experiencias y acontecimientos que el individuo ha tenido a lo largo de su vida, hayan sido significativos o no. En este aspecto, la relación de pareja puede llevarse acabo en cuanto a la relación que el individuo ha tenido con sus padres en su infancia, la relación de los padres en la actualidad y el papel del individuo frente a esa relación, así como los papeles que ha desempeñado en la familia.

Autoconcepto: Se refiere a la imagen o idea que una persona tiene de sí misma. Es importante por que influye en la elección de pareja, ya que va a determinar el tipo de relación que se tenga. Es decir, si una persona tiene su propia idea o imagen de ser responsable, capaz y se tiene confianza, esto se lo transmitirá a su pareja con sus actos.

Autoestima: Se refiere a que debemos trabajar en nuestra confianza, en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. Por ejemplo cuando una persona piensa que no es capaz de llamar la atención de alguien que le gusta, esto lo transmite en su forma de vestir, arreglarse, cuidarse etc.

Medio en que se desenvuelven: Cuando la pareja se conoce en algún lugar en específico, como la escuela, el trabajo, lugar donde viven, entre otros; el lazo de unión se vuelve más estrecho, ya que comparten algo en común.

Amigos: Los amigos son importantes en la elección de pareja, ya que se basa en la aceptación o rechazo que tengan los amigos sobre la pareja en cuanto al aspecto físico, nivel socioeconómico, nivel académico, entre otros aspectos. Es mejor cuando conocen al mismo grupo de amigos y no les cueste trabajo adaptarse.

Afinidad: Tordjman (1981, citado en Ojeda, 1998), nos dice que hay una necesidad de buscar afinidad y semejanza en el cónyuge en cuanto a escolaridad, nivel socioeconómico, familia, religión, entre otros. Esto es como un mecanismo de defensa en el que hay una reafirmación a través del otro, de lo que uno es. Por ejemplo, si se tiene una pareja en la escuela puede ser que se tenga en común la misma carrera, se pueden apoyar en los trabajos, puede ser que se vean más seguido y puedan estar juntos más tiempo.

La elección de pareja se hace con un número relativamente reducido de personas que se encuentran en determinadas circunstancias en un momento específico, en la vida se concluye que no siempre la elección del cónyuge se hace por decisión propia, algunas veces se hace por las variables sociales que empujan a un hombre o a una mujer a contraer matrimonio (Ojeda 1998).

Diversos estudios citados en Ojeda (1998) han encontrado que lo que une a la pareja son algunas de las siguientes características:

- Complementariedad
- Personalidad del compañero o de la compañera
- Evaluación de la pareja (lo bueno, lo malo, lo ideal y lo irreal)
- El amor
- El poder
- La cercanía
- El apego

Otro autor, Fisher (citado en Rojas, 1994) nos habla que por medio de lo que llama “mapa del amor” las personas se enamoran de alguien determinado, estos mapas se forman en la niñez e incluyen aspectos físicos y temperamentales de figuras importantes para nosotros y que ejercieron un gran impacto.

A este respecto, Ojeda (1998), describe algunas circunstancias inconscientes para elegir pareja:

1. La pareja puede ser generosa y buena.
2. Querer casarse para huir de los problemas
3. Por no sentirse feliz en su casa
4. La atracción sexual también es un motivo para casarse, en donde el individuo no se da cuenta que no hay otro motivo razonable.
5. El deseo de tener hijos dejando en segundo grado a la pareja.
6. Algunas personas se casan por despecho, al ser rechazados por la persona elegida y buscan en el consorte el amor perdido.
7. La autoestima juega un papel importante en la relación ya que si esta baja, la persona se va a sentir insegura y con ansiedad.
8. Por que necesitan que los atiendan.
9. Por que ya fijaron la fecha.

- 10. Por que la familia así lo quiere.
- 11. Para no estar soltero.

Por otro lado Winch (1958, citado en Ojeda, 1998), menciona que la elección de la pareja se hace alrededor de ejes bipolares como a continuación se describen:

- Eje de afirmación y receptividad
- Eje de dominación y dependencia.
- Eje de tendencia de proteger y necesidad de ser protegido.
- Eje de pasividad y agresividad
- Eje de autonomía y sumisión.

Según Winch, en estos ejes bipolares la persona escoge a su pareja tomando en cuenta lo que este no tiene, por ejemplo: una persona dominadora escogerá a una sumisa, si una persona es afirmativa escogerá a alguien que no lo sea pero que se muestre receptiva, si la persona es protectora buscará a alguien que se deje proteger, y por último si la persona es autónoma buscara a alguien que se subordine.

A este respecto Alvarez (1996, citado en Arroyo y Ortega, 2002) menciona algunas características que se pueden dar en la elección y mantenimiento de la pareja. En primer lugar debe existir una atracción física, esto es, qué tanto nos gusta la persona. Ya que sabemos algo de ella, ver si hay una atracción intelectual, esto es, qué tan afines somos o qué cosas compartimos. Aquí es importante la comunicación que se entable tanto la verbal como la no verbal, en la cual vemos sus gestos, su manera de dirigirse a nosotros, movimientos, entre otras. Y por último, la atracción afectiva que se da después de que hemos convivido más tiempo y se refiere al cariño, al amor y todo lo que nos importa esa persona.

Otra característica importante para que la pareja permanezca unida es el papel que juega el enamoramiento, ya que va ha implicar imaginación e idealización. Cuando nos enamoramos nos encontramos en otro mundo, abstraídos sin aliento, inconscientes de nuestro entorno. Los enamorados se sienten abrumados por esa cascada incontrolable de emociones y sentimientos arrolladores de euforia, expansividad, excitación y embelesamiento, pero también se experimenta miedo de no ser correspondidos, aprehensión y tormento, ya que también implica exponerse, abrirse, mostrarse uno mismo como realmente es (Rojas, 1994).

El amor en la pareja tiene dos componentes, la compenetración física y la psicológica. La compenetración física, se refiere al acto sexual, el cual no es primordial pero es un elemento más en la pareja que ayudará a entenderse y a conocerse un poco más.

La compenetración psicológica es la que va a conducir a la intimidad ya que al amarse se descubren afinidades en ese aspecto, pero además debe haber afinidades en otros espacios y gustos comunes (Thibault, 1972).

A este respecto Fromm (1956, citado en Casado 1991), menciona que amar no es solo un sentimiento, si no que es un compromiso en dedicarle un espacio al otro, en cambio en el enamoramiento, el “amor” es pasajero, cuando ya no vemos en la persona las cualidades que tenía, pierde intensidad. El amor perdura y es lo que hace que muchas parejas se mantengan unidas.

Por su parte, Sánchez Aragón (1995, citado en Ojeda 1998), menciona que para que una pareja pueda funcionar debe tener en cuenta tres características importantes que a continuación se presentan:

1. Vivencia continua: es decir estando en pareja se pertenece a una estructura diferente a la personal, pero no ajena a esta última.
2. Intimidad: se refiere a que se ve al otro como miembro de la pareja antes que como individuo, es decir, que se vea al miembro de la pareja como del mismo equipo y que no hay que luchar contra él sino con él.
3. Mantenimiento de la personalidad de cada miembro de la pareja: Se refiere a que cada uno trae sus experiencias, vivencias, ideas pero hay que utilizarlo para un bien común y no para imponer cada uno esas ideas.

Dentro de la relación de pareja pueden existir algunas problemáticas que se atribuyen a las falsas expectativas que se tienen de la otra persona o de lo que es el amor. A continuación se enlista algunas de ellas (Satir 1989; Citada en Arroyo y Ortega, 2002):

- ⊗ Amor eterno. La persona cambia y lo mismo sucede con el amor, éste puede enriquecerse con los cambios, pero también puede separar a las personas, por eso es importante el diálogo para no perder el significado de amar.
- ⊗ Amor Fugaz. Cuando el amor se torna dudoso en un momento de crisis se puede dudar de la veracidad de ese amor. El verdadero amor es capaz de luchar para vencer las dificultades.

- ∞ El amor implica constante cercanía. Todas las personas poseen una necesidad de cercanía, pero al mismo tiempo necesitan tener su propia intimidad.
- ∞ Exclusividad en el amor. Existe la tendencia de pensar en el amor como limitado, sin embargo, mientras más amor damos más tenemos que seguir dando.

A este respecto, O'Neill y O'Nelly (1976, citado en Arroyo y Ortega, 2002) enlista una serie de esperanzas que la mayoría de las parejas tienen y que las llevan con frecuencia a estados de frustración, exigencias y constantes conflictos, dicha lista es la siguiente:

1. La relación será eterna.
2. Equivale a un compromiso total.
3. Aportará felicidad, comodidad y seguridad por sí misma.
4. Su pareja le pertenece.
5. Recibirá atenciones, preocupaciones, admiración y consideración constante de su pareja.
6. Nunca más volverá a sentir la soledad.
7. En todo momento su pareja preferirá estar con él (ella) que con cualquier otra persona.
8. Su pareja nunca se sentirá atraída por nadie más y le será eternamente fiel.
9. Estar celosos es una prueba de consideración.
10. La fidelidad es la verdadera medida del amor, del amor que uno tiene por el otro.
11. Las buenas relaciones sexuales resolverán todos los problemas de la pareja.
12. El uno se adaptará al otro gradualmente sin riñas, ni discusiones ni malentendidos.
13. No hay amor si existe un conflicto entre ambos.
14. La madurez y los años modificarán gradualmente a la pareja.
15. Cualquier otra clase de cambio es destructor y significa pérdida de amor.
16. Los papeles del hombre y mujer son diferentes y están determinados por la biología.
17. Debido a lo anterior, es lícito esperar una cosa distinta del hombre y otra más de la mujer.
18. El sacrificio es la auténtica prueba del amor.
19. Nuestra pareja puede satisfacer todas nuestras necesidades.

Por otro lado, Stern (1991, citado en Ortega y Arroyo, 2002) menciona que las falsas expectativas afectan a la relación de pareja debido a que:

1. Se basan en ilusiones y no en la realidad. Cuando uno de los miembros de la pareja cree que su compañero puede o debe hacerlo feliz y satisfacer sus necesidades, olvida que el mismo es responsable de su condición mental. Su pareja puede en diversos aspectos proveer placer, comodidad y compañerismo, pero su felicidad esta en sus propias manos.
2. Presuponen que uno de los miembros puede controlar las reacciones de su compañero. Uno de los integrantes de la pareja proyecta sus expectativas sin considerar lo que el otro quiere, necesita o es capaz de dar.
3. Son unilaterales, por que las expectativas están instaladas en el pensamiento de uno de los integrantes de la pareja.
4. Limitan lo que es posible en la relación. Uno de los integrantes está condicionado por sus expectativas y no da oportunidad de que el otro le proporcione lo que le quiere dar.

Cuando en la relación se llega al compromiso de unirse en matrimonio y tener una relación emocional, se originan algunos cambios como son el de dejar a la familia de origen, tomar responsabilidades de tipo social, económico y emocional, las cuales se llevarán acabo según haya sido los modelos a seguir en la familia de origen. La familia, según Sternberg (1988, citado en Ojeda 1998), puede ser un buen o un mal ejemplo para iniciar, mantener y desarrollar una relación de pareja.

En muchas parejas no se formaliza la relación por temor, ya que el matrimonio actualmente es considerado como una limitante para desarrollarse profesionalmente, así como una jaula, ya que se piensa que casándose se amarra u obstaculiza las metas individuales. Aunque en realidad, esto va a depender de la pareja, de la comunicación y la confianza que se tengan. Algunas personas tienen miedo a la posesión, sienten que van a pertenecer a alguien y esto conlleva al rechazo de todo vínculo afectivo profundo (Tordjman, 1984). Pero cuando la relación se formaliza o se quiere pasar a la siguiente fase, se llega al matrimonio.

Matrimonio

El matrimonio es una institución social, en donde se toma el compromiso de establecer un contrato conyugal en el cual hay deberes y derechos para cada uno de los miembros de la pareja, donde ponen sus expectativas afectivas, emocionales y de orden profesional y dentro del cual pueden procrear a sus hijos (Tordjman,1984; Van Den, 1983; Westermarck, 1984 y Esteva, 1992).

Las relaciones matrimoniales más satisfactorias y duraderas son las que se inician después de una adecuada deliberación y sin esperar demasiado de ellas, esto implica que las personas deben ser lo suficientemente maduras al elegir a su pareja de toda la vida. Pese a los casos aislados de románticos incurables o de adolescentes perpetuos, los matrimonios contraídos en la madurez tienden a ser altamente estables en todas las sociedades (Linton, 1986)

El verdadero problema consiste en dar a los jóvenes los conocimientos necesarios para la selección inteligente de un cónyuge permanente. Hay dos soluciones posibles a este problema; la primera requiere hacer totalmente conscientes las necesidades que espera satisfacer con el matrimonio, sin embargo, aunque se les habla de la comprensión, la correspondencia y de la camaradería, los jóvenes suelen ignorar estas recomendaciones, dándole prioridad a la satisfacción sexual inmediata, a la independencia del grupo familiar original o de seguridad económica. Este cambio de perspectiva resultará bastante difícil de llevar a cabo ante la actual mitología del amor y el matrimonio; sin embargo ha de resultar a la larga gracias a la creciente comprensión de los procesos mentales y emocionales por parte de los psicólogos y a la propagación de estos conocimientos entre el público en general (Linton, 1986)

La segunda solución es dejar que los jóvenes adquieran por sí mismos la experiencia y el conocimiento necesarios para la selección inteligente del cónyuge estableciendo previamente relaciones francamente transitorias. Los matrimonios contraídos después de esta experiencia tienden a resultar estables y a satisfacer las necesidades emocionales de los cónyuges. Se insiste en que el matrimonio ha de ser una condición preliminar a toda relación sexual y dejamos que la selección de los cónyuges se haga por vía romántica y accidental hemos de esperar una creciente fragilidad de los matrimonios jóvenes a medida que pierden fuerza las antiguas sanciones religiosas, sociales, y especialmente las económicas (Linton, 1986).

Muchas parejas jóvenes optan por experimentar el vivir juntos un tiempo, en esta época se puede ver un poco más esto ya que casi un 50 por ciento de los matrimonios se ven precedidos hoy, en los países avanzados, por una cohabitación de unos dos años. Son por lo general los hijos de personas con una muy buena estabilidad económica y los estudiantes universitarios quienes optan por este camino. No se trata de llevar una vida aventurera, sino de poner en común las comidas, el presupuesto, las tareas domésticas, las vacaciones y las diversiones. Ese “matrimonio sin papeles”, como lo llaman los daneses, comporta todos los privilegios y todas las obligaciones del matrimonio, aquí los miembros de las parejas tratan de cuidarse un poco más en cuanto a tener hijos. En esta cohabitación, el contrato interpersonal se funda en el vínculo afectivo y la unión termina en cuanto se altera la relación en este plano. Este contrato, permite que no haya ese miedo a sentirse propiedad del otro o a perder la libertad, preservando una intimidad afectiva (Tordjman, 1984).

Por otra parte, cuando una pareja está decidida a casarse o a vivir juntos debe tener presente los siguientes aspectos:

1. Amor: El amor hace que un matrimonio sea sólido, es lo esencial para un matrimonio sano.
2. Libertad: Para elegir a la persona y para decidir casarse con ella, pero la elección debe ser consciente.
3. Responsabilidad: Que cada uno provea las consecuencias de su decisión y pueda responder de ellas ante sí, ante el hogar, ante la sociedad. Es decir capaz de responder a las necesidades de pareja, de los hijos, de sí mismo, no sólo en lo material, sino también en lo afectivo, en su educación, formar en ellos una personalidad positiva para enfrentarse a la vida.
4. Para toda la vida: No podemos empezar un matrimonio pensando que es pasajero o haber cuanto dura. Si nos casamos debemos tener el convencimiento de que será para siempre. Si no se tiene esta mentalidad, la postura psicológica de ambas partes es de menos lucha. Hay que tomar la decisión habiéndolo pensando los dos muy seriamente recordando que todos tenemos defectos, que los dos tendrán que aprender a ceder, a perdonar, a comprender, en una palabra a amar
5. Fidelidad: La fidelidad vale tanto para el hombre como para la mujer. Ambos tienen igual dignidad e iguales derechos (ASUME, 2001).

A este respecto Hernández (s/f, citado en Esteva 1992), considera que hay “tipos de matrimonios” como los matrimonios que se realizan por conveniencia, como en el caso en que ambos se casan por asegurar una posición económica; dichos matrimonios en la actualidad son pocos pero los que logran realizarse tienen mayores probabilidades de fracasar. Otro tipo de matrimonio es el matrimonio por enamoramiento en el cual la pareja sumamente enamorada se lanza sin prever y sin pensar si ha elegido convenientemente siguiendo exclusivamente sus impulsos amorosos que necesitan satisfacción inmediata. Lo que sucede con estos tipos de matrimonios es que al principio todo es felicidad pero pronto la pasión se enfría y aparece la cruda realidad.

Independientemente que la relación de pareja se realice en unión libre o por un matrimonio formal, comúnmente se pasa por ciertas etapas o crisis que han sido identificadas por Attie (1991):

1. Etapa de adaptación o etapa de los dos primeros años
2. Etapa de la llegada del primer hijo
3. Etapa de la crisis de los cinco años de matrimonio o etapa del ingreso del hijo a la escuela
4. Etapa de los 7 a los 9 años de matrimonio
5. Etapa del periodo de la adolescencia de los hijos o etapa de los 15 o 20 años de matrimonio
6. La fase del nido vacío o cuando la pareja se queda sin hijos en la casa

En la etapa de adaptación el afrontar el compromiso con la pareja es generador de angustia en sí, para otros el pensar en el tiempo que se llevará en el matrimonio también genera angustia, el sentir que se está atrapado o que se renuncia a otras posibilidades, se cae en la duda y se cuestiona si se habrá escogido a la persona correcta, o el solo pensar que ya no vivirá más con los padres y que se tendrá que hacer una reorganización material y económica, así como del medio social y la adaptación del cónyuge, puede generar angustia y conflicto en esta etapa de la pareja.

En la etapa de primer hijo va a depender del momento en que se dé el embarazo, si fue deseado o planeado, si no es así por qué sucedió, si los dos están de acuerdo, y si no, como recibirán la noticia, lo cual puede implicar conflictos en la pareja.

El ingreso del hijo a la escuela, puede ser motivo de problema en cuanto a la atención que se tenía con la pareja, ya que ahora puede desviarse hacia el hijo por sus tareas y trabajos escolares, y más aun si ambos miembros de la pareja trabajan.

En la etapa de los 7 a los 9 años de matrimonio nos encontramos con parejas que han caído en la rutina, ya no salen solos, no tienen el tiempo para dialogar sobre ellos y en su relación sus conversaciones pueden estar enfrascadas en los hijos, y en lo económico y lo cual puede generar problemas.

En la etapa de adolescencia de los hijos, la pareja puede tener conflictos en cuanto a las reglas que se le pongan a los hijos, la disciplina que la pareja crea conveniente pero en algunas ocasiones no llegan a un acuerdo.

Y por último, el nido vacío puede causar una crisis tanto personal como en ambos cónyuges. En general la crisis de la pareja en esta etapa refleja las huellas de crisis que no han sido bien resueltas en su tiempo.

Durante el tiempo de matrimonio o de vivir juntos la pareja requiere de ciertos reajustes, los cuales a veces generan conflictos, como son los celos, crisis económicas, el trabajo, las relaciones sexuales, la familia de origen, las enfermedades, la muerte, el medio social e infidelidad, que a continuación se describen:

∞ Celos.

Otra causa de conflicto en la pareja son los celos, es una grave y dolorosa enfermedad humana que afecta tanto a quienes la sufren como a quienes son receptores o víctimas, y combina amargamente los sentimientos de posesión y desconfianza. La barrera de los celos puede surgir en cualquier momento de la relación: durante la fase pasional del enamoramiento, en etapas posteriores de unión y amistad, durante periodos de galanteo o incluso durante la ruptura final.

Aunque hombre y mujeres son igualmente celosos, los ataques de celos patológicos en el varón suelen ser más destructivos y llevan con más frecuencia a actos impulsivos de violencia física contra la pareja. En cierto modo, el hombre es más receloso y suspicaz de la infidelidad sexual, mientras que la mujer tiende a adoptar

una actitud comprensiva o quizá indiferente ante la infidelidad del compañero. Las mujeres, con el fin de mantener la relación, a menudo son capaces de separar el significado de un pasajero desliz sexual y el más trascendente involucramiento afectivo del compañero con otra fémina (Rojas, 1994).

∞ Relaciones Sexuales.

Las relaciones sexuales son también motivos de conflicto en la pareja pues constituyen un ingrediente importante del amor. La intensidad de la atracción física es uno de los mayores obstáculos para la continuidad del amor pasional, aunque somos conscientes de que es extremadamente difícil mantener con el tiempo la intensidad sexual original, la pérdida o incluso la disminución de la pasión puede ser devastadora para la supervivencia de la pareja. De hecho, a muchos cónyuges les resulta tan difícil enfrentarse con este problema que a menudo lo ignoran por completo hasta que la dolencia no tiene remedio. Pocas parejas rotas olvidan las noches en las que yacían separados en la cama matrimonial, lejos el uno del otro, sus cuerpos curvados, como dos lunas crecientes en diferentes universos, sin moverse, aparentando estar dormidos, preguntándose extrañados y en silencio qué les había sucedido, cómo habían llegado a tal estado de frialdad y alejamiento (Rojas, 1994).

∞ Crisis Económicas.

Existen otras causas que pueden crear conflictos en la pareja como son; las crisis económicas, ya que afectan el nivel de vida de la pareja, la cual tendrá que movilizarse para adaptarse a este nuevo modo de vida o para luchar para alcanzar su nivel anterior. Dependiendo del estado de cada uno de los cónyuges, y de las relaciones de pareja, este fenómeno exterior puede fortalecer o debilitar las relaciones conyugales (Attie, 1991)

∞ El trabajo.

También el trabajo es causante de conflictos dentro de la pareja, ya que afecta si se perdió el trabajo, una baja en las actividades, un estancamiento o un ascenso brusco en el trabajo. Cuando se trata de una pérdida o una baja en el trabajo, en general hay una inseguridad, una baja autoestima, un sentimiento de fracaso. Por lo común cuando es la mujer quién pierde su posición laboral es menos amenazante el

equilibrio de la pareja que cuando se trata del hombre. La pérdida del trabajo de uno de los cónyuges conlleva a una nueva concepción de sí mismo, un nuevo concepto de la pareja, por que se instauran nuevos papeles, un cambio en la relación de dependencia y de poder, así como un cambio en la relación misma. Un ascenso brusco en el trabajo, cuando se trata del hombre, a veces se escucha quejarse de la esposa, que ella no lo apoya, que se quedo estancada, que no esta a su altura, que no cuenta con su apoyo en el nuevo puesto. En cuanto a las esposas, se oye decir que su esposo ha cambiado, que quiere mandar como en su trabajo, que él ya no es el mismo desde que lo ascendieron. Cuando es la mujer quién logra el ascenso, existe un cierto boicoteo activo o pasivo por parte del esposo, en relación a su vida laboral, hogareña, afectiva o cierta agresividad. A veces suele pasar que el esposo sufra una ligera depresión (Attie, 1991).

∞ La familia de origen.

Otro factor de conflicto es la intromisión de la familia, así como los padres de uno de los cónyuges, los cuñados, los hermanos, en la vida de la pareja. De hecho este factor se va a dar dependiendo de la organización que se tenga en la pareja al principio de su matrimonio. Sin embargo, algunos hechos o algunas situaciones en el desarrollo de la vida matrimonial pueden hacer que ciertas cosas que se toleraban al principio, se vuelvan intolerables para cada uno de los cónyuges a medida que la pareja evoluciona (Attie, 1991)

∞ Las enfermedades.

También otra circunstancia para desencadenar un conflicto en la pareja son las enfermedades ya sea de alguno de los padres de la pareja o de ellos, o de algún hijo. Cuando se trata de la enfermedad o envejecimiento de uno de los padres de algún cónyuge, puede acarrear una nueva reorganización de la pareja en torno a la familia de origen. En este caso también depende del reparto de las energías y de los cuidados que trae consigo esta nueva situación para que la vida conyugal pueda o no ser sacudida por cierto tipo de crisis.

Si la enfermedad es en uno de los cónyuges, la situación requiere una reorganización de la pareja. El cónyuge sano tendrá que cumplir con los papeles del cónyuge enfermo, así como los propios. En cuanto al enfermo, podrá sentirse inútil, con culpas

y/o mostrarse más exigente o agresivo. Si la situación de la pareja o de la familia se vuelve muy tensa, es preferible buscar una ayuda profesional. También es recomendable buscar ayuda cuando la enfermedad es una disfunción sexual en la pareja.

En el caso de que el enfermo sea un hijo, es preferible que la pareja busque el apoyo del medio exterior, sería excelente que la pareja pudiera salir adelante sola de algo así, pero cuando se trata de una enfermedad crónica, puede despertar sentimientos de culpa, resentimientos o rencores hacia el cónyuge, así como tensión o agresividad en la pareja (Attie, 1991).

∞ La muerte.

La muerte también genera crisis dentro de la pareja, esto es tratándose de los padres de alguno de los cónyuges, va a haber un cambio en el mundo de la persona, superar esta crisis va a depender de la persona misma, así como del apoyo que le brinde su cónyuge. En el caso de la muerte de algún hijo, es preferible buscar ayuda ya que se pueden desencadenar sentimientos negativos y pueden causar hasta la ruptura del matrimonio (Attie, 1991).

∞ Medio Social.

El medio social desempeña un papel importante en cuanto al ámbito laboral. En los medios obreros, la mujer se debe dedicar solo al hogar y al cuidado de los hijos, mientras que el hombre debe ser el proveedor de la alimentación, vestido y sustento. No ocurre lo mismo en ciertos medios profesionales, social y económicamente más favorecidos, donde son mayores las similitudes y la flexibilidad de los papeles del hombre y la mujer. La pareja tiende a compartir todas sus funciones, ambos cónyuges acuerdan participar en las ganancias profesionales y en la organización del hogar. De acuerdo con sus gustos y su disponibilidad de tiempo, se ocupan por turnos de la intendencia doméstica, de la elaboración del presupuesto, de las reparaciones que deben efectuarse, de las compras o del cuidado de los niños (Tordjman, 1984).

En estas parejas, la mujer desempeña habitualmente una actividad profesional, bien porque desea proseguir su carrera, bien por que tal actividad procura un desarrollo personal, o bien por que le proporciona un considerable beneficio económico. Pero no

todas las parejas suelen aceptar que sus esposas trabajen. Por ejemplo, en los últimos veinticinco años se ha duplicado el número de mujeres en el mundo laboral en Estados Unidos y coincide que durante ese mismo periodo las separaciones y divorcios también se duplicaron.

Así, la separación es más frecuente en matrimonios en los que el sueldo de la mujer es más alto que el del marido; ocurre lo mismo entre las mujeres que son profesionales, con trabajos liberales. La independencia económica femenina implica más seguridad y un mayor número de opciones, esto no quiere decir que las mujeres sean más culpables que los varones del incremento en la incidencia de rupturas de parejas, pues aunque hoy el 60 por 100 de los divorcios son iniciados por la mujer, en el fondo, casi nunca se sabe con certeza quién sembró realmente la semilla del conflicto (Rojas, 1994).

∞ Infidelidad.

La infidelidad es uno de los acontecimientos más desestabilizadores del equilibrio de la pareja, ya que desgasta la calidad de la relación, sobre todo cuando se da por parte de la mujer, ya que es elemento definitivo y frecuente de la ruptura del matrimonio.

Se calcula que en el 72 por 100 de las 56 sociedades más importantes del momento, el adulterio es frecuente. En Estados Unidos, en el Instituto Kinsey de investigación sobre el sexo, se calcula que el 37 por 100 de los hombres casados y el 29 por 100 de las mujeres casadas han tenido relaciones extramaritales en algún momento de su vida matrimonial.

La mayoría de las personas que buscan relaciones sexuales fuera de la pareja intuyen que puede ser una forma indirecta de mejorar la relación, al compensar algunas de sus limitaciones o satisfacer ciertas necesidades que no pueden gratificar en el hogar. Otros usan sus escapadas como una excusa, más o menos consciente, para romper con la pareja, para experimentar mayor autonomía o para llamar la atención y forzar el planteamiento de una situación conflictiva. Los hay que persiguen el “amor perfecto” o el sentimiento de ser especial para otra persona, de ser deseado, de sentirse más atractivo, más masculino o más femenina o más comprendido. Algunos buscan mejor comunicación, más intimidad o simplemente placer sexual. Otros casi por naturaleza,

constantemente anhelan la aventura, el drama, el peligro, las emociones intensas o el suspenso (Rojas, 1994).

A este respecto Tordjman (1984) menciona tres factores socioculturales que favorecen la infidelidad:

1. El descubrimiento y difusión de una contracepción altamente eficaz a la libre disposición de las mujeres es, a nuestro modo de ver, tan importante a la humanidad como el descubrimiento del fuego por el hombre de las cavernas.
2. El cada vez mayor número de mujeres que trabajan fuera del hogar es también un factor importante. La mujer que va a su trabajo tiene más ocasiones de entablar relaciones extraconyugales que la que permanece en casa. No es difícil que una amistad, y pronto una intimidad, nazca sin casi advertirlo. A la hora de las comidas o en la pausa para el café se intercambian confidencias, la mirada cálida, la comprensión del colega de trabajo, colman el vacío de un vínculo conyugal que ha perdido todo su misterio.
3. Y finalmente, el papel de los medios de comunicación fomentando esta actitud. El tema de la emancipación de la mujer ha dado lugar a un sin fin de publicaciones, de películas y de programas televisivos.

Algunos autores consideran que la infidelidad, como cualquier crisis, puede resultar positiva si se enfrenta de forma constructiva, ya que ayuda a explicitar alguna disfunción en la relación. En cualquier caso habrá que tener en cuenta el contrato que la pareja tenga al respecto y el deterioro que pueda ocasionar en la relación.

La pareja puede o no atravesar por todos o algunos de los problemas presentados en este capítulo, al igual que las fases dentro de la relación de pareja, esto va a depender de la pareja, de su comunicación, del medio en que se desenvuelvan y de la comprensión y apoyo que se tengan los miembros de la relación.

Como se puede ver, hay muchas circunstancias para que la pareja tenga algún conflicto, por eso es de gran importancia que la pareja tenga una buena base de valores, la cual debe estar presente desde la niñez en nuestra formación con la familia de origen, ya que es en la familia donde se van a obtener las herramientas necesarias, para poder resolver sus conflictos de una manera más eficaz, los cuales se abordaran en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 3. LOS VALORES

Para abordar el tema de valores es importante iniciar con algunas definiciones de lo que es el valor:

Valor: es sinónimo de creencias personales, creencias que nos impulsan a la acción, a cierto tipo especial de conducta a la vida (Hunter, 1998).

Valor: Convicción perdurable de un modo específico de conducta o estado final de existencia personal o socialmente preferible, a un modo de conducta o estado final de existencia opuesto o contrario (Rokeach, 1975, citado en García, 1999).

Valores: Son metas u objetivos de carácter general que permanecen estables a través de las distintas situaciones, guían la conducta de los seres humanos y se ordenan según su importancia subjetiva (Schwartz, 1992; citado en Palacios y Rodrigo, 1998).

Valores: Son preferencias conscientes e inconscientes que tienen vigencia para la mayoría de los integrantes de una sociedad y están socialmente regulados (García y Vanella, 1992).

Valores: Cualquier estado u objeto específico por el cual el individuo lucha, o busca, enaltece, elige, consume voluntariamente, los valores mueven a la persona (Jones y Gerard, 1967; citados en Reich y Adcock, 1980).

Valor: Es una convicción en base a la cual un hombre actúa libremente (Allport, 1963; citado en Reich y Adcock, 1980).

Como se puede en las definiciones anteriores los autores coinciden en que un valor es lo que hace que la persona se conduzca o se guíe, quedando la siguiente definición para el presente trabajo:

El valor es una convicción, meta u objetivo, que hace actuar, dirigirse y pensar de una manera específica, además es estable en diferentes situaciones, y se ordena según sea de importancia para la persona. Los valores son comunes a los integrantes de una sociedad, están relacionados con estados ideales de vida que responden a nuestras necesidades como seres humanos, proporcionándonos criterios para evaluar

a las personas, a sucesos y a nosotros mismos aunque también es cierto que el individuo es el que va a elegir lo que tiene validez para él como las actitudes, las cosas, los procesos, las instituciones, entre otras cosas que él hombre determine de valor. El valor expresa una relación entre los sentimientos de una persona y determinadas categorías cognoscitivas.

Cuando las personas actuamos de acuerdo con nuestros valores estamos promoviendo y reforzando el sentimiento de autocompetencia y de reconocimiento social y al contrario, la discrepancia entre nuestra conducta y nuestros principios generará malestar, por lo que promoveremos nuevas soluciones que ayuden a satisfacer la necesidad generada. Los valores asumidos nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Los valores tienen por tanto, una función motivadora y activadora de la acción (Palacios y Rodrigo, 1998).

Los valores han sido estudiados en las diferentes corrientes psicológicas como a continuación menciona Jiménez (1998), el cual describe el concepto de valor en cada una de las siguientes teorías psicológicas: el Psicoanálisis, el Conductismo y el Humanismo.

Psicoanálisis

El principal exponente y fundador de esta teoría es Freud, quien maneja que la personalidad está estructurada psíquicamente por: el Ello, Yo y Super yo. El Ello, busca la satisfacción total e inmediata de los impulsos instintivos, aunque estos sean contradictorios y estén en desacuerdo con la realidad. El yo, controla el impulso del Ello y satisface necesidades de acuerdo a la realidad del sujeto, sustituye el principio del placer por el de la realidad. El super yo, está formado por las normas que el individuo ha recibido en la escuela, las instituciones, la familia, entre otras y su función es la de aprobar o rechazar actos, pensamientos o impulsos. En esta teoría se vislumbra la función que cumple el yo, que es una especie de regulador entre el querer y el actuar, que de alguna manera configura en el individuo un esquema de valores que lo llevan a actuar.

Según Freud, por nosotros no podemos discernir entre lo que es bueno y malo, lo aprendemos de factores externos y situaciones psíquicas más primitivas. Para que el sujeto logre adquirir y determinar en él esos criterios (bueno y malo), los padres o la familia con la que crecemos, tienen el papel de enseñar lo que es bueno y que malo para nosotros. Más adelante el super yo cubre ese papel, el cual nos dice los deberes o las prohibiciones cumpliendo así el papel de conciencia moral. Freud determina la raíz de la conciencia moral en el complejo de Edipo, dentro del cual tiene su proceso haciendo la renuncia pulsional, para que desistan las primitivas tendencias edípicas (Pérez-Delgado, García y Gimeno 1991).

En esta teoría se vislumbra la función que cumple el super yo, que es una especie de regulador entre el querer y el actuar, que de alguna manera configura en el individuo un esquema de valores que lo llevan a actuar.

Con respecto a la conciencia moral hubo otros psicoanalistas que abordaron el tema como Melanie Klein (1948, citada en Pérez-Delgado, García y Gimeno 1991), la cual menciona que la instauración del super yo comienza desde los 3 o 4 años, ya que el niño pone sus fantasías en las figuras parentales (padres o familia), pero a la vez se siente perseguido por ellos, el super yo proyecta a los padres como figuras amenazadoras imaginarias, lo cual viene de la agresividad reprimida y proyectada sobre esas figuras parentales y a su vez es introyectada e interiorizada.

“La conciencia, mientras permanezca en esa primera fase de su desarrollo, en el estado de inmadurez infantil, posee un carácter persecutorio, angustiante y anulador en la personalidad. Un ejemplo de esto sería en la religión cuando una persona tiene mucha fe en Dios ya que fungiría la figura paterna, a la que tiene que sublimar” (M. Klein, 1948, citada en Pérez-Delgado, García y Gimeno, 1991).

Según Klein el super yo tiene un proceso de maduración en el cual el individuo podrá interiorizar las normas recibidas de las autoridades externas (padres y/o familia) y podrá llegar a ser la conciencia autónoma, que puede regular el comportamiento ético. Klein menciona que hay un estadio más avanzado del desarrollo psíquico ya que las figuras amenazadoras parentales van perdiendo fuerza, y las relaciones con el “objeto bueno” (ya no se ve a los padres como figuras amenazadoras) va acrecentándose dominando la compasión y el deseo de reparar.

Freud tuvo algunos seguidores, uno de ellos fue Carl Jung, quien maneja la personalidad como psique dividida en el yo, el inconsciente personal y sus complejos, el inconsciente colectivo y sus arquetipos, conformado por la persona, el anima y el animus, la sombra y finalmente el sí mismo que es la persona desarrollada totalmente. Sobre el sí mismo, Jung nos habla que representa los esfuerzos del hombre por alcanzar la unidad, la totalidad, la integración de la personalidad. Este sí mismo de Jung se pudiera comparar con lo que es el esquema de valor, podría decirse que es lo que ayuda a regular la acción del hombre y en donde el entorno social contribuye con su aporte cultural a que sea parte del individuo.

Teoría Conductual

El iniciador de esta teoría fue John B. Watson en 1913, quién tuvo como uno de sus precursores a Tolman y a su vez influyó en el pensamiento de Skinner. El principio fundamental en el pensamiento sistemático de Tolman sobre la conducta es que el organismo va a tomar las herramientas necesarias del mundo exterior para poder llegar a su meta o fin. El modelo de Tolman incluía tres construcciones principales:

1. El sistema de necesidades, con estrecha relación con las nociones ortodoxas sobre los impulsos.
2. El espacio de la conducta, como la totalidad de factores psicológicos que representan situaciones significativas en la vida para una persona dada en algún momento en particular.
3. La matriz de creencia – valor, que consiste en la jerarquía de experiencias aprendidas respecto a objetivos ambientales y de su papel en relación con la conducta.

Hasta aquí todo parece indicar que Tolman es el primero en hacer mención del concepto de valor apoyándose en fundamentos cognoscitivistas sin apartarse de la doctrina conductual que promovió.

Por otra parte, B. F. Skinner se encargó de profundizar en el análisis experimental de la conducta y su interés fundamental fue establecer las relaciones funcionales entre acontecimientos definibles físicamente y susceptibles de ser medidos. Para Skinner la gente se comporta de manera que se adapta a los patrones éticos, gubernamentales o religiosos por que se les refuerza de este modo. Señala que cualquier lista de valores es una lista de reforzadores, condicionados o no. Considera que el individuo

aprende del grupo un amplio repertorio de costumbres y hábitos, lo cual depende en parte de las costumbres del grupo del cual es miembro, ya que una conducta llega a adaptarse a las normas de una comunidad cuando determinadas respuestas son reforzadas y otras son dejadas sin reforzar o castigadas. Los valores para el conductismo están determinados por parámetros como la estimulación ambiental, las contingencias y los reforzadores.

Humanismo

La creación de esta teoría se atribuye a Abraham Maslow quién considera que los seres humanos tienen una jerarquía de necesidades empezando por las fisiológicas en la parte inferior para seguir con la seguridad, las de amor y pertenencia, las de estima y finalmente en la parte superior, las necesidades de autorrealización. De acuerdo con Maslow, no se pasa a las superiores hasta no satisfacer las inferiores (Ver figura 1).

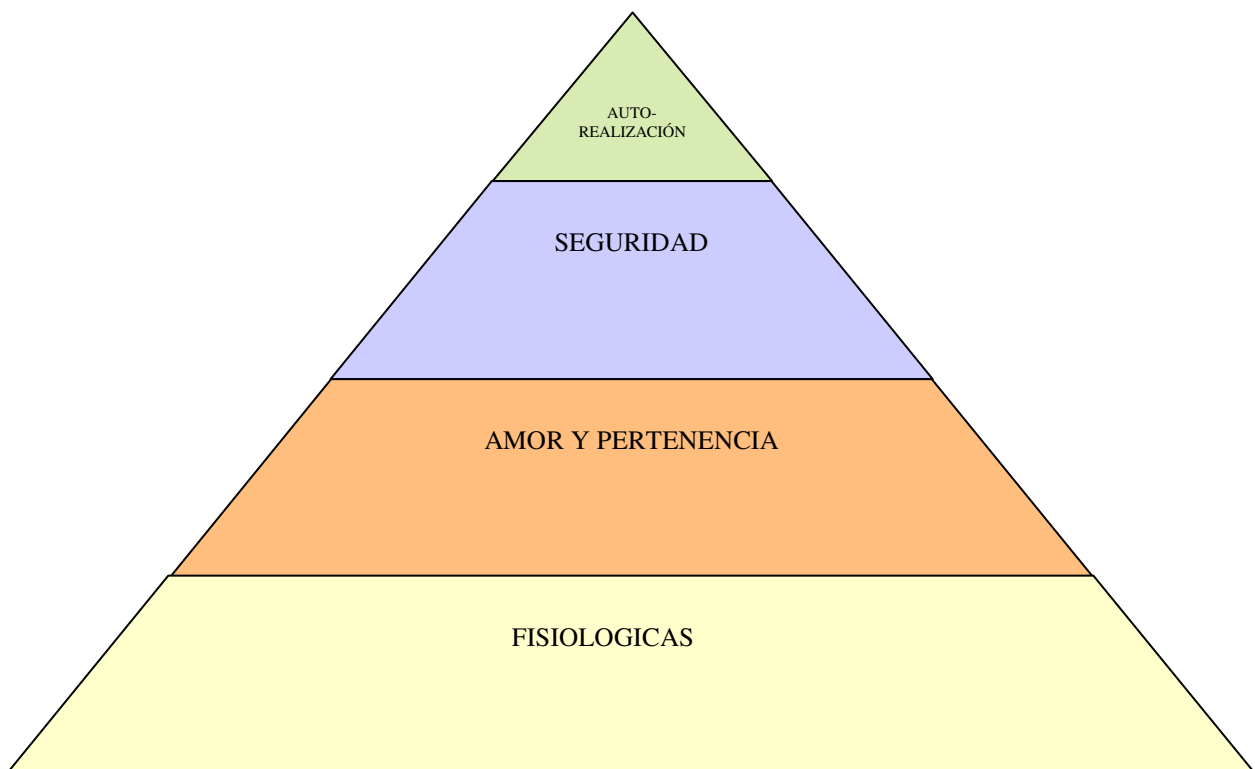


Figura 1.- Pirámide de necesidades humanas propuesta por Maslow.

Según Goble (1988, citado en Jiménez, 1998) dice que la idea de Maslow es que hay valores y principios morales que son comunes a toda la especie humana, mismos que pueden confirmarse científicamente, ya que en su opinión, existe un sistema de valores que a través de la historia de la humanidad se han buscado como guías o principios que establezcan qué es lo bueno y qué lo malo. Maslow afirma que al dar un enfoque científico a los valores, el psicólogo de esta corriente puede resolver los problemas de índole genuinamente humano, mismos que durante siglos han inquietado al individuo.

Otro teórico del Humanismo es Carl Rogers cuyo punto central de su teoría es la creencia de que la gente se autodirige y autorealiza. Rogers cree que el organismo humano libre y sin estorbos lucha por realizarse, por superarse y sostenerse. Los seres humanos, sin embargo, no se pueden realizar efectivamente si no simbolizan sus experiencias y escogen caminos que lleven a la superación.

Lafarga y Gómez del Campo (1989, citados en Jiménez, 1998) mencionan que para Rogers, el ser humano tiene desde lactante un claro enfoque de los valores pues prefiere algunas cosas o experiencias y rechaza otras. Del estudio de su conducta, se puede inferir que prefiere aquellas experiencias que mantienen, mejoran o actualizan su organismo, y rechaza aquellas que no sirven a este fin.

Como se puede ver cada corriente Psicológica tiene su propia versión o manera de ver el valor, en donde coinciden que el individuo va a aprender de su medio exterior las costumbres e ideologías que se le inculquen o enseñen, y que más adelante va a tener las herramientas suficientes para escoger lo que crea conveniente para llegar a su meta.

Pasemos ahora a comentar cómo se han clasificado los valores y cómo llegamos a adquirirlos.

Existen diferentes clasificaciones de los valores, algunos de los cuales son mencionados por Rokeach (1973, citado en Palacios y Rodrigo, 1998) y García (1999), quienes hacen una distinción de valores como a continuación se describe:

- Valores instrumentales. Son valores que nos ayudan a la consecución de ciertos fines o metas más globales que reflejan modos ideales de conducta. Dentro de estos se encuentran los siguientes valores:

- ⊗ Valores de competencia: como ser capaz, curioso, imaginativo, entre otros.
- ⊗ Valores morales: como ser honesto, responsable, entre otros.

- Valores terminales: Son objetivos generales o estados finales de existencia que generan autoconcepciones más significativas que ocupan posiciones más centrales en el sistema cognitivo y son más persistentes en el tiempo. Dentro de estos valores se tienen los siguientes valores:

- ⊗ Valores Personales: Como la felicidad, armonía interior, entre otros.
- ⊗ Valores Sociales: Como la paz, la igualdad y la justicia.

Por su parte, Herrera (1995), menciona que los valores tienen las siguientes propiedades:

- ⊗ Inherencia; los valores no existen en sí, sino que siempre en un sujeto.
- ⊗ Polaridad; los valores se presentan en dos polos (opuestos entre sí).
- ⊗ Trascendencia; los valores no se identifican con los objetos, están más allá.
- ⊗ Preferibilidad; la atracción que ejercen en nosotros.
- ⊗ Jerarquía; están ordenados según su importancia (para la sociedad o para el individuo).
- ⊗ Heterogeneidad; se diferencian cualitativamente, ni son totalmente diferentes ni son idénticos.
- ⊗ Objetividad; los valores se dan en los objetos pero por y para el hombre.

Rokeach (1973, citado en García 1999) menciona 5 suposiciones acerca de la naturaleza de los valores y que son complementarios a las características que Herrera (1995) menciona que tienen los valores:

1. El número de valores que una persona posee es relativamente pequeño.
2. Todas las personas en cualquier lugar poseen los mismos valores pero en grados diferentes.
3. Los valores están organizados dentro de un sistema personal de valores.

4. Los antecedentes de los valores humanos pueden estar dirigidos hacia la cultura, la sociedad y sus instituciones, y la personalidad del individuo, todo al mismo tiempo.

Los valores como las creencias tienen un componente cognitivo, uno afectivo y un conductual. Un valor es una cognición acerca de lo deseable, cuando decíamos que una persona tiene un valor, nos referimos a que cognitivamente sabe la forma correcta para comportarse o el estado final de existencia por esforzarse. Un valor es afectivo en el sentido de que se puede sentir emoción acerca de este, ya sea a favor o en contra. Un valor tiene un componente conductual en el sentido de que es una variable que interviene para dirigir la acción cuando esta es activada.

Rokeach (1973, citado en García, 1999) habla de 4 funciones del valor:

1. Estándares que guían las actividades de una persona.
 - ⊗ Conducen a tomar una posición particular o indicador social.
 - ⊗ Predisponen a favor de una ideología (por ejemplo, política o religiosa) sobre otra en particular.
 - ⊗ Guían comportamientos de nosotros mismos y a su vez de otros.
 - ⊗ Evalúa y juzga para reunir halagos y culpas a nosotros mismos y a otros.
 - ⊗ Los valores están centrados para el estudio y la comparación de procesos, se emplean como estándares para averiguar si somos tan morales y competentes como otros.
 - ⊗ También son estándares empleados para persuadir e influir en otros, para decirnos cuales creencias, actitudes, valores y acciones de otros son valoradas intentando influir para cambiar.
 - ⊗ Los valores son estándares que dicen como racionalizar, las creencias, actitudes y acciones que de otro modo serían personalmente y socialmente inaceptables, terminando con sentimientos personales de dependencia y competencia, ambos indispensables ingredientes para el mantenimiento y realce de la autoestima.
2. Sistemas de valores como planes generales para la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Dada una situación típica, se activarán algunos valores

de todo un sistema de valores de una persona, más que uno sólo. Un sistema de valores es una organización aprendida de principios y reglas para ayudarnos a elegir entre alternativas para resolver conflictos y tomar decisiones.

3. Función de tipo motivacional. Los valores terminales son motivantes por que representan los superobjetivos inmediatos, además a nivel conceptual se emplean como herramientas y armas para mantener y realzar la autoestima.
4. Jerarquización de valores. Existen valores más deseables que permiten que la persona sea completa y se logre, esto va a depender de cada persona de su jerarquización de valores.

Por otra parte, Hunter (1998), propone que para elegir los valores hay seis maneras que a continuación se presentan:

1. La autoridad: Es aceptar la palabra de otro, tener fe en una autoridad externa. Por ejemplo, fe en la iglesia o en la Biblia.
2. El pensamiento deductivo: Someter las creencias a las diversas pruebas de coherencia que subyacen al razonamiento deductivo. Por ejemplo: Si A es verdad y B es consecuencia de A, luego B también es verdad.
3. La experiencia: Cuando se logra un conocimiento directo a través de nuestros cinco sentidos. Por ejemplo: Cuando se sabe que es verdad cierto suceso, por que se vio, se olió, si se pudo paladear, se toca y se escucha.
4. La emoción: Tener la sensación de que algo es correcto: si bien no solemos asociar la idea de sentir con la de pensar o juzgar, de hecho constantemente “creemos” y “juzgamos” a través de nuestras emociones.
5. La intuición: Es el pensamiento inconsciente que no es emocional. Se considera a la mente dividida en tres partes: la mente consciente, las emociones, y la mente intuitiva (inconsciente pero no emotiva). La consciente intuitiva es más poderosa que una microcomputadora, de allí que los descubrimientos más creativos se produzcan intuitivamente y que sólo después se les disfrace mediante la lógica, la observación o alguna otra técnica consciente.
6. La “ciencia”: Técnica sintética que se funda en la experiencia sensorial para reunir los datos observables; intuición para plantear una hipótesis demostrable

acerca de los hechos; lógica para desarrollar la prueba (experimento), y experiencia sensorial una vez más para completar la prueba. El autor menciona que es un método viable que puede utilizarse para diferenciar, separar, comparar y contrastar, de modo que la persona pueda comprender mejor las elecciones que realiza.

La forma en que cada persona elige sus propios valores es importante porque de ella depende la convicción con que los asuma en su vida y la coherencia que logre entre lo que cree y lo que hace.

Con respecto a la relación de pareja, es probable que cada miembro de la misma haya hecho su elección de valores a partir de diferentes experiencias de vida y que no necesariamente van a corresponder con los valores que su pareja ha elegido. Esta situación tiene una repercusión importante porque, como ya se mencionó en un capítulo anterior, la pareja puede pasar por etapas o crisis en su relación (embarazo, maternidad, el paso de la niñez de los hijos a la pubertad y la adolescencia, la salida de los hijos del hogar o nido vacío), las cuales suponen un reto para la pareja, reto al que se enfrenta de forma diferencial en función de los valores asumidos y que implica el llegar a un acuerdo si la pareja tiene valores diferentes ante una misma situación.

Además otro aspecto importante respecto a los diferentes valores que tiene cada miembro de la pareja es que repercutirán en la educación de los hijos. Los padres son el primer contacto de aprendizaje de las reglas sociales, y por tanto el primer agente socializador de los valores que adquieren sus miembros. Desde la familia se le dan al niño las claves para que construya sus representaciones globales acerca del funcionamiento de la realidad social. Entre estas claves, envueltas en el clima afectivo familiar, están las propias representaciones de los padres, los modelos de interacción familiar, las expectativas y demandas sociales que pesan sobre el niño y la definición de las tareas evolutivas a las que debe enfrentarse (Palacios y Rodrigo, 1998).

En este sentido, en la familia se enseña a alcanzar su objetivo y se proporciona una red de apoyo ante las transiciones y crisis vitales, que acepte la diversidad de opciones ante la vida, y que proporcione seguridad para afrontar los diferentes retos del desarrollo, supone una gran ayuda para recorrer con éxito el camino hacia la madurez y por lo tanto incrementa la autoestima (Palacios y Rodrigo, 1998; Reiko, 1996).

La construcción de valores en la familia requiere tener en cuenta, entre otras cosas, el papel activo que tienen los hijos para asumir o no los valores de los padres. Algunos estudios realizados en España (Martín Serrano, 1991; Musitu y Molpeceres, 1992; Orizo, 1996; García y Ramírez; 1995 citados en Palacios y Rodrigo, 1998) analizan los valores que para los padres son importantes que aprendan sus hijos y son:

- Valores que faciliten el desarrollo personal como son: independencia, autonomía, libertad, autorrealización personal, entre otros.
- Valores que faciliten las relaciones interpersonales como son: cortesía, respeto a los demás, honradez, tolerancia, entre otros.
- Valores que faciliten su aprovechamiento escolar o laboral como son: el gusto por el trabajo, la perseverancia, entre otros.

Estos valores que escogieron los padres se vieron influenciados por variables como; la cultura, nivel socioeconómico, edad de los padres, nivel de estudios y la edad y el sexo de los hijos, entre otras. Por ejemplo, en la variable edad, los padres más jóvenes escogían valores como la libertad, independencia y autorrealización personal, mientras que los padres de mayor edad elegían valores que tenían que ver con la vida familiar y la responsabilidad. En la variable nivel socioeconómico, los valores elegidos por los padres de nivel medio y alto eran los de tolerancia y autorrealización personal; mientras que los padres de nivel socioeconómico bajo escogían el valor del reconocimiento social.

Para que los hijos aprendan los valores que los padres tratan de enseñarlas, es importante la eficacia con que los padres enseñan valores a sus hijos, es decir la disciplina que aplican en su hogar. Baumrind (1991 citado en Palacios y Rodrigo, 1998), describe tres estilos educativos o de disciplina que son el autoritario, el democrático y el permisivo.

El estilo permisivo al reducir al mínimo el control parental, reduce su capacidad de influencia en los hijos. En el estilo autoritario, si los valores se transmiten de manera impositiva y autoritaria, probablemente serán aceptados sumisamente, pero no será algo sólido en la estructura de la persona, será poco duradero y difícil de interiorizar.

El estilo democrático es el que se debe dar en las relaciones de padres a hijos para una mejor transmisión de valores para que los hijos puedan captar el mensaje por parte de los padres, lo puedan hacer suyo y lo utilicen.

Los padres deben ser el modelo a imitar, ya que si se pretende enseñar el valor de la tolerancia o el respeto y si los padres actúan con poder e imposición sería una incongruencia y no se aprende de manera eficaz.

Otro punto importante dentro de la transmisión de valores es el afecto que haya dentro de la familia. Si en una familia hay afecto, expresan sentimientos de incondicionalidad y favorecen márgenes de autonomía, permiten a los hijos sentirse seguros y confiados para formarse su propio criterio (Rollins y Thomas, 1979 citado en Palacios y Rodrigo, 1998).

Los valores familiares deben ser conocidos, comprendidos y asumidos y en esta tarea juega un papel esencial la comunicación familiar. Los diferentes estilos de comunicación familiar conforman diferentes estructuras de valores (Smith, 1981, 1982; Acok y Bengston, 1980 citados en Palacios y Rodrigo, 1998). Es importante que los padres de familia den mensajes claros, legibles, razonables, que se pongan en el lugar del otro, hagan un esfuerzo por escuchar activamente a los hijos, realicen una comunicación personalizada y respetuosa con la dinámica interna de las personas para que sean más efectivos en la labor de enseñar valores.

Como se puede notar, los valores son la base para una mayor y mejor organización dentro de la familia, si sabemos transmitir a nuestros hijos eficazmente los valores, ellos podrán aplicar esos valores a su propia familia, empezando por su relación de pareja.

La crisis de valores que se vive actualmente en la sociedad se refleja en las parejas en diversas formas, por ejemplo, hay muchos jóvenes que establecen relaciones de pareja sin un compromiso real de lo que implica esta unión y por lo cual, dicha relación muchas veces conlleva el fracaso, debido a que son menores de edad y buscan una salida para ser "libres" y poder tomar sus propias decisiones, algunas veces deciden unirse por que la chica salió embarazada y deciden casarse o vivir juntos sin tomar en cuenta que es una gran responsabilidad. Es por esto que la propuesta del taller de valores pueda ser una base para que las parejas jóvenes tengan en cuenta algunos conflictos que pueden enfrentar y a las parejas que tengan

tiempo viviendo juntas o casadas tengan una base más sólida para poder hacer frente a las crisis o poder tener una relación más placentera.

Para poder implementar el taller de valores para parejas, se tomo como base el curso de Desarrollo Humano que promueve la Asociación de Superación por México A. C. (ASUME), debido a que su metodología es sencilla, requiere de pocos materiales de uso común y enfatiza mucho en lo que es la parte vivencial de cada sesión, esto es importante por que aquí la gente refuerza lo que aprendió además de que no requiere el asesoramiento por parte de un especialista para su coordinación.

El curso de ASUME para Adultos está compuesto de 26 temas, sin embargo a partir de la experiencia previa en dos grupos (como participante y como facilitadora), se hizo una selección de los temas considerando aquellos que estuvieran mas directamente vinculados a la relación de parejas y ordenándolos de los más sencillos a los más profundos, los cuales se mencionan a continuación: Cortesía, Amistad, Amor, Matrimonio, Hogar, Educar, Diálogo, Confianza, Respeto, Libertad, Honradez, Valores, Superación Constante y para finalizar el tema del Ideal.

En cada sesión se manejan valores que pueden ser implícitos o explícitos y hay de tipo instrumental (que son valores que ayudan a la consecución de fines o metas como son: colaboración, responsabilidad, respeto, honradez, reflexión, confianza, reciprocidad, solidaridad, cortesía, paciencia, fidelidad, prudencia, comunicación, comprensión, educación, iniciativa y voluntad) y de tipo terminal (que son objetivos generales o estados finales de existencia que generan autoconcepciones significativas y son más persistentes en el tiempo: igualdad, amor, y superación constante, libertad, dignidad, autovaloración y autenticidad).

A continuación se presenta el cuadro de valores que se manejan en cada sesión del programa del Taller de Valores para Parejas ya sea explícita o implícitamente.

TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR
LA CORTESÍA	Ejercicio vivencial	Mis derechos	Respeto	Instrumental
			Compartir	Instrumental
		Dos renglones	Confianza	Instrumental
			Amor	Terminal
			Cortesía	Instrumental
	Historia de reflexión	Cien perritos	Respeto	Instrumental
			Reciprocidad	Instrumental
		Quiero ser visita	Compartir	Instrumental
			Respeto	Instrumental
			Cortesía	Instrumental
		Lilí y su suegra	Amor	Terminal
			Respeto	Instrumental
			Paciencia	Instrumental
			Dignidad	Terminal
			Cortesía	Instrumental
Tarea		Cortesía	Instrumental	
		Gratitud	Instrumental	
		Respeto	Instrumental	
		Reflexión	Instrumental	

TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR
LA AMISTAD	Ejercicio vivencial	Reclutando amigos	Amistad	Instrumental
			Igualdad	Terminal
		Semillas	Compartir	Instrumental
			Libertad	Terminal
	Historia de reflexión	La arena y la piedra	Amistad	Instrumental
			Perdonar	Instrumental
			Solidaridad	Instrumental
	Tarea		Comprensión	Instrumental
			Reflexión	Instrumental
			Amistad	Instrumental
EL AMOR	Ejercicio vivencial	Luz del amor	Amor	Terminal
			Amor	Terminal
		Listones Azules	Confianza	Instrumental
			Diálogo	Instrumental
	Historia de reflexión	La vida sin amor	Gratitud	Instrumental
			Amor	Terminal
		El verdadero amor	Amor	Terminal
			Reflexión	Instrumental
	Se quién es ella	Amor	Terminal	
		Respeto	Instrumental	
Tarea		Amor	Terminal	

			Autovaloración	Terminal
TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR
EL MATRIMONIO	Ejercicio vivencial	Debate	Respeto	Instrumental
		Perfiles plurales	Colaboración	Instrumental
			Respeto	Instrumental
			Diálogo	Instrumental
			Igualdad	Terminal
		Mano a mano	Respeto	Instrumental
			Diálogo	Instrumental
	Colaboración		Instrumental	
	Historia de reflexión	Mi mamá no tiene novio	Amor	Terminal
		Historia indígena	Libertad	Terminal
	Tarea		Responsabilidad	Instrumental
			Libertad	Terminal
Fidelidad			Instrumental	
EL HOGAR	Ejercicio vivencial	Hogar, dulce hogar	Valores (varios)	Instrumental
			Familia	Instrumental
		¿Cómo compartimos?	Responsabilidad	Instrumental
			Colaboración	Instrumental
			Compartir	Instrumental
		Es posible	Colaboración	Instrumental
	Responsabilidad		Instrumental	
	Historia de reflexión	La unión hace la fuerza	Colaboración	Instrumental
			Amor	Terminal
			Unión	Instrumental
		No es tan difícil	Colaboración	Instrumental
	Responsabilidad		Instrumental	
	Tarea		Responsabilidad	Instrumental
			Colaboración	Instrumental
Iniciativa			Instrumental	
Reflexión			Instrumental	

TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR	
¿QUÉ ES EDUCAR?	Ejercicio vivencial	Construcción de cadenas	Colaboración	Instrumental	
			Orden	Instrumental	
			Diálogo	Instrumental	
			Educación	Instrumental	
	Historia de reflexión	Media Cobija		Solidaridad	Instrumental
				Gratitud	Instrumental
				Educación	Instrumental
		Cuando creías que no te miraba		Educación	Instrumental
				Valores (varios)	Instrumental
		Limites de ser padres		Responsabilidad	Instrumental
				Libertad	Terminal
				Educación	Instrumental
Tarea		Reflexión	Instrumental		
		Educación	Instrumental		
EL DIALOGO	Ejercicio vivencial	Expresión en tres fases	Diálogo	Instrumental	
		¿Cómo nos comunicamos?	Diálogo	Instrumental	
			Iniciativa	Instrumental	
		Yo lo tengo y tu lo quieres	Diálogo	Instrumental	
		Autoevaluación	Reflexión	Instrumental	
			Comprensión	Instrumental	
			Respeto	Instrumental	
			Confianza	Instrumental	
	Prudencia		Instrumental		
	Historia de reflexión	Interpretación de sueños	Prudencia	Instrumental	
			Honestidad	Instrumental	
		Peleas constructivas	Diálogo	Instrumental	
			Amor	Terminal	
			Respeto	Instrumental	

TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR
EL DIALOGO	Tarea		Iniciativa	Instrumental
			Humildad	Terminal
			Prudencia	Instrumental
			Respeto	Instrumental
			Honestidad	Instrumental
			Responsabilidad	Instrumental
LA CONFIANZA	Ejercicio vivencial	Te acompaño, te conduzco	Responsabilidad	Instrumental
			Confianza	Instrumental
			Diálogo	Instrumental
	Historia de reflexión	Control remoto	Responsabilidad	Instrumental
			Confianza	Instrumental
	Historia de reflexión	Yo creo	Confianza	Instrumental
	Tarea		Autovaloración	Terminal
			Reflexión	Instrumental
Confianza			Instrumental	
EL RESPETO	Ejercicio vivencial	No hagas a otros	Respeto	Instrumental
	Historia de reflexión	Tolerancia	Respeto	Instrumental
		Actitud interior	Respeto	Instrumental
			Cortesía	Instrumental
	Tarea		Diálogo	Instrumental
			Colaboración	Instrumental
			Honradez	Instrumental
			Amor	Terminal
			Respeto	Instrumental
			Confianza	Instrumental

TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR
LA LIBERTAD	Ejercicio vivencial	Trazando la libertad	Libertad	Terminal
		Animal enjaulado	Libertad	Terminal
	Historia de reflexión	Quién se siente más libre	Libertad	Terminal
			Igualdad	Terminal
	Tarea	El sentido de la libertad	Libertad	Terminal
			Reflexión	Instrumental
			Libertad	Terminal
			Responsabilidad	Instrumental
			Voluntad	Instrumental
			Confianza	Instrumental
LA HONRADEZ	Ejercicio vivencial	Cuestión de escrúpulos	Honradez	Instrumental
	Historia de reflexión	Menuda Honestidad	Honradez	Instrumental
			Honradez	Instrumental
			Autenticidad	Terminal
	Tarea	La esencia de tu ser	Reflexión	Instrumental
			Honradez	Instrumental
			Sinceridad	Instrumental
LOS VALORES	Ejercicio vivencial	Dilema moral	Dignidad	Terminal
			Honradez	Instrumental
		Subasta	Valores (varios)	Instrumental
	Historia de reflexión	Las piedras de la vida	Valores (varios)	Instrumental
	Historia de reflexión	No olvides lo principal	Valores (varios)	Instrumental
		Ser o tener	Valores (varios)	Instrumental
	Tarea		Reflexión	Instrumental
			Honradez	Instrumental
Sinceridad			Instrumental	

TEMA	MATERIAL	NOMBRE	VALORES	TIPO DE VALOR
SUPERACIÓN CONSTANTE	Ejercicio vivencial	Cinco cambios	Reflexión	Instrumental
			Superación	Terminal
		Distintos pasos un camino	Autenticidad	Terminal
			Colaboración	Instrumental
			Diálogo	Instrumental
			Voluntad	Instrumental
			Libertad	Terminal
	Historia de reflexión	El niño y el mundo	Reflexión	Instrumental
		Si yo cambiara	Responsabilidad	Instrumental
	Tarea		Superación	Terminal
			Reflexión	Instrumental
			Responsabilidad	Instrumental
EL IDEAL	Ejercicio vivencial	Buscando el sentido de la vida	Reflexión	Instrumental
			Valores (varios)	Instrumental
			Iniciativa	Instrumental
		Intención y querer	Voluntad	Instrumental
			Responsabilidad	Instrumental
		Proyectos compartidos	Colaboración	Instrumental
			Libertad	Terminal
	Diálogo		Instrumental	
	Historia de reflexión	La esperanza de un sueño	Confianza	Instrumental
			Voluntad	Instrumental
	Tarea		Reflexión	Instrumental
			Iniciativa	Instrumental
Superación			Terminal	
Voluntad			Instrumental	

CAPÍTULO 4.- PROPUESTA DE TALLER DE VALORES PARA PAREJAS

ÍNDICE

	Pág.
1. Presentación	49
2. Manual del multiplicador	51
3. Material por sesión	52
Tema 1. Sesión Introductoria	56
Tema 2. Cortesía	60
Tema 3. Amistad	73
Tema 4. Amor	81
Tema 5. Matrimonio	100
Tema 6. El Hogar	116
Tema 7. ¿Qué es educar?	131
Tema 8. Diálogo	145
Tema 9. Confianza	173
Tema 10. Respeto	182
Tema 11. La Libertad	189
Tema 12. La Honradez	204
Tema 13. Los Valores	214
Tema 14. Superación Constante	227
Tema 15. El Ideal	241
Tema 16. Cierre de curso	255
4. Autoevaluación	258

PRESENTACIÓN

La propuesta de Taller de Valores para Parejas que se presenta a continuación está basada en el curso de Desarrollo Humano que promueve la Asociación de Superación por México A. C. (ASUME), el cual ha probado su utilidad con grupos de adultos, sin embargo, de acuerdo al propósito de este trabajo, del programa original se ha hecho una selección de temas que se complementan con materiales de apoyo para su fácil aplicación en grupos para parejas.

Objetivo General: Brindar un espacio de convivencia, reflexión y análisis de algunos valores importantes para el ser humano que motive a las personas a mejorar su vida personal y reafirmar su proyecto de vida en pareja (no tiene propósitos terapéuticos).

Dirigido a: Parejas que vivan juntas, no importa la edad, tiempo de convivencia o el estado civil (se recomiendan grupos de entre cinco y diez parejas).

Contenidos: El taller tendrá el siguiente temario.

- Cortesía
- Amistad
- Amor
- Matrimonio
- Hogar
- ¿Qué es educar?
- Diálogo
- Confianza
- Respeto
- Libertad
- Honradez
- Valores
- Superación constante
- Ideal

Duración: Dieciséis sesiones semanales, equivalentes a cuatro meses.

Días y horario de sesiones: Se recomiendan sesiones semanales de hora y media o dos horas, en el día y horario que la institución o el multiplicador lo decidan, considerando también las necesidades de las parejas a quienes se invitará.

Sede: Las sesiones se pueden llevar acabo en algún lugar que cuente con sillas para cada participante y espacio suficiente al número de parejas, que se tenga un pizarrón o que se puedan colocar hojas de rotafolios.

Requisitos de ingreso: Tener la voluntad de participar en el taller con el fin de mejorar su vida personal y de pareja

Requisitos para recibir constancia: Asistir puntualmente al 80% de las sesiones y participar activamente en las mismas, ya sea dando alguna opinión, compartiendo vivencias o coordinando algún tema del curso **

Estructura: En cada sesión se verá un tema diferente. Las sesiones se llevan acabo con la participación de los asistentes propiciando un clima de confianza y respeto para que todos sientan el deseo de aportar sus ideas y vivencias y a su vez, que aprecien el punto de vista de sus compañeros aunque no necesariamente lo compartan. El propósito de esta forma de trabajo es que los participantes se den cuenta de que hay otras opciones u otros puntos de vista respecto al tema y traten de aprender unos de otros.

Las primeras sesiones serán llevadas por un multiplicador y conforme se vaya avanzando en los temas se les invitará a que cada pareja coordine al menos una sesión, esto con el fin de promover la autogestión y responsabilidad del grupo. En ésta etapa del taller, la función del multiplicador es apoyar en la sesión y entregar el material a la pareja que coordinará el siguiente tema.

* Para la elaboración de constancias por parte de ASUME deberán reportar el inicio del grupo al 52 22 51 36

MANUAL DEL MULTIPLICADOR

Función del multiplicador

Es importante señalar que la persona que se hará responsable de la coordinación del grupo se le llamará multiplicador, debido a que parte del objetivo de la metodología del programa de ASUME es que las personas que toman el curso se animen a multiplicar el mismo en otros grupos de parejas. Para ser multiplicador es necesario tener habilidades para manejar grupos, facilidad de palabra, y que pueda crear un clima de confianza entre los participantes, no es requisito indispensable tener estudios universitarios o formación terapéutica, pero si debe tener interés en el desarrollo humano personal y en el de otras personas.

El trabajo del multiplicador es básico, ya que consiste en convertirse en guía del grupo, tomando el papel del líder que ayuda a reflexionar con orden y provecho.

Es importante que el multiplicador, establezca una corriente de confianza entre los participantes para que la reunión se desarrolle en forma óptima y produzca los efectos deseados. Para conseguirlo, es necesario que se evite:

- Adoptar una actitud de profesor que dicta una clase sobre el tema
- Plantear tantas cuestiones de entrada capaces de engendrar confusión
- Adoptar aires de superioridad y echar mano constantemente de la autoridad.
- Permitir discusiones y alusiones personales.
- Imprimir un ritmo demasiado lento o demasiado rápido.
- Salirse del tema de la sesión

El multiplicador deberá interesar a los participantes para que asistan y participen con gusto en las sesiones, su función es:

- Preparar la sesión (dinámicas, tema y propósito práctico)
- Presentar el tema y fomentar la participación de los asistentes para que el tema sea resultado de lo que todos aportaron con ideas, ejemplos y opiniones.
- Despertar el interés en el tema de la sesión.
- Mantener el orden dando la palabra a las personas que deseen hablar e integrar sus comentarios al tema.

- Procurar que se cumpla el objetivo
- Invitar a los asistentes a hacer comentarios que sugieran alternativas de solución o mejora para que al finalizar la sesión, todos los asistentes se lleven el compromiso de hacer un cambio en su vida que les permita superarse.
- Insistir en que los asistentes trasladen lo que aprendieron a su vida diaria a través de realizar el propósito práctico sugerido en cada sesión.

Descripción general del material por sesión.

Cada sesión estará estructurada con en el siguiente material:

- Guía de sesión. El objetivo de este material es dar una propuesta al multiplicador, de cómo puede organizar la sesión. La guía de sesión contiene varias preguntas de los puntos importantes que se recomiendan en cada tema y que al plantearse a los asistentes, se pretenda fomentar la participación entre ellos al dar su opinión, y/o experiencia, para posteriormente tratar de llegar a una idea que resuma el punto de vista de los integrantes del grupo. Es importante recalcar que esta guía no necesariamente debe ser tomada al pie de la letra, ya que el multiplicador podrá hacer las adaptaciones necesarias de acuerdo a las características y dinámica de su grupo.
- Teoría básica de ASUME. Este material tomado del libro de ASUME se trata de una breve descripción del tema de cada sesión y que deberá tomarse como base para que el multiplicador decida como abordar creativamente dicha información con el grupo. Es de especial importancia hacer énfasis en las sugerencias para mejorar en la vida cotidiana el valor revisado.
- Teoría Complementaria. Algunos temas tendrán material adicional al libro de ASUME con el propósito de que multiplicador de grupo pueda ahondar más en el tema o en su caso pueda tener una perspectiva más amplia para conducir la sesión.
- Ejercicios vivenciales. Son actividades que se realizarán en cada sesión de manera individual o por equipo con la finalidad de complementar el tema a partir de la vivencia de cada valor tratado en las sesiones, además de fomentar la reflexión, integración de grupo y hacer amena la sesión. En cada tema se

propondrá al menos dos ejercicios para que el multiplicador pueda elegir cuál es el más adecuado de acuerdo al número de participantes, material a utilizar, características del grupo o tiempo disponible.

- Historias de reflexión. Son historias o cuentos que llevan consigo un mensaje de reflexión relacionado con cada tema y por ello refuerzan lo aprendido en la sesión lo hacen más fácilmente recordable.
- Tareas. Las tareas son una serie de actividades que se sugieren en cada tema para que los pongan en práctica en casa y de esta manera lo aprendido en el curso trascienda a un beneficio en su vida diaria. Por ello, cada participante deberá aceptar las sugerencias de actividad a realizar en su vida diaria a su contexto de vida en particular o a sus características personales. Las tareas se comentaran al inicio de la siguiente sesión con el fin de reflexionar acerca de los beneficios obtenidos y / o de los obstáculos encontrados a partir del cambio de conducta o actitud que realizaron.

En la sesión primera que es la Introducción, y la sesión última que es el cierre de grupo no se seguirá la estructura anteriormente descrita, ya que no se vera algún tema en específico pues estas sesiones tienen otro objetivo. En la primera el objetivo es que se conozcan, se les explique en que va a consistir el taller y ver las expectativas que tienen acerca del taller, y en la sesión de cierre de grupo se pretende hacer la despedida, los agradecimientos, además de hacer una evaluación del taller y una auto evaluación de lo aprendido y de los beneficios que este tuvo en su vida.

Sugerencias para Preparar una Sesión

Las sesiones no deben considerarse como una clase en la que el multiplicador "expone" el tema a sus compañeros, acaparando la palabra todo el tiempo. La sesión tiene el objetivo de que los asistentes compartan experiencias y opiniones en un clima de confianza y respeto, por lo tanto, la persona que sea multiplicador de una sesión debe procurar que todos los asistentes participen, de coordinar las dinámicas que hagan reflexionar a los asistentes acerca del tema de la sesión y de "facilitar" el aprendizaje de sus compañeros, lo cual rara vez se logra dándoles la respuesta o hablando todo el tiempo con el afán de "transmitir conocimientos", sino más bien a

través de incitarlos a la reflexión e intercambio de opiniones para que ellos construyan sus propias conclusiones.

¿Cómo preparar una sesión?. Aquí les proponemos algunas sugerencias.

ANTES DE LA SESIÓN:

Lee la teoría básica de ASUME. Si consideras que es insuficiente puedes consultar otras referencias complementarias que te sirvan para tener una visión más amplia acerca del tema aunque no necesariamente todo lo que lees debes incluirlo o comentarlo en la sesión, recuerda que lo más importante es que tus compañeros participen y lleguen a sus propias conclusiones. Para lograr lo anterior, puedes realizar preguntas enfocadas a la vida de pareja y basadas en el material teórico que ASUME te propone para iniciar la reflexión en el grupo.

Lee el ejercicio vivencial que se propone para el tema que vas a coordinar y analiza si es factible de aplicación en tu grupo de acuerdo al número de integrantes y si te sientes cómodo para realizarlo en el grupo y cómo puedes integrarlo a la sesión.

Si consideras que el ejercicio vivencial propuesto no es de tu agrado, puedes buscar algún otro ejercicio alternativo o poner tu creatividad a funcionar para crear alguna actividad que tus compañeros realicen considerando que se cumpla el objetivo de la sesión. Recuerda que el ejercicio vivencial es una actividad que nos invita a la reflexión y hace más atractiva la sesión.

Si el ejercicio vivencial propuesto te agrada, analiza el orden que le darás dentro de la sesión. Puedes realizarlo al principio, antes de cualquier reflexión o análisis grupal con la finalidad de que las conclusiones del ejercicio sirvan de inicio a la reflexión. Otra alternativa es realizarlo al final de la sesión para que sirva de integración o cierre acerca de las reflexiones que se compartieron acerca del tema. Incluso, si lo consideras conveniente, puedes realizarlo en la mitad de la sesión.

Lee la historia de reflexión que se propone para el tema y decide si la lees ante el grupo, le sacas una copia para que cada uno de ellos la lean por su cuenta o tal vez no la incluyas.

Considerando que tienes dos horas para la sesión, planea las actividades y el orden de las mismas, así como los tiempos que emplearás para cada una de ellas. No es necesario que incluyas todo el material que se te propone o incluso el material que tu mismo buscaste, lo importante es cumplir el objetivo de la sesión haciendo que todos participen dando sus comentarios, opiniones y sobre todo, sus vivencias. Puedes apoyarte en la guía de sesión que se sugiere para cada tema.

DURANTE LA SESIÓN:

No te pongas nervioso (a), recuerda que estás en un grupo donde puedes sentir confianza. Trata de poner lo mejor de ti mismo. De ser posible, inicia dando un ejemplo de tu vida personal, pues no hay nada mejor para fomentar la confianza y participación en el grupo que iniciar poniendo el ejemplo.

Realiza las actividades de acuerdo a lo planeado previamente pero si en el momento las circunstancias lo ameritan, trata de ser flexible modificando un poco tus planes originales con el propósito de cumplir los objetivos de la sesión.

Procura mantener el orden de la sesión respetando los tiempos (comenzando y terminando puntualmente), asignando el orden en que tus compañeros participarán de acuerdo a quien levantó primero la mano y si es necesario centra los comentarios en el tema.

Cuando tus compañeros participen y den su opinión, procura no juzgar sus comentarios, pues esto inhibe sus participaciones futuras. De igual manera, invita a que los demás compañeros respeten los comentarios de todos los asistentes aunque no estén de acuerdo.

Es muy importante que procures que los comentarios se encaminen a sugerencias para superarnos con respecto al tema de la sesión. Al finalizar la sesión, no olvides recomendar a tus compañeros que realicen la tarea que se sugiere para cada tema con la finalidad de aplicar lo que aprendieron en la sesión en su vida diaria. Finalmente, elijan a la pareja que coordinará la siguiente sesión y dale el material necesario para que prepare el tema.

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 1. INTRODUCCIÓN

Ejercicio vivencial: Chismógrafo

Presentación asume y del taller de valores para parejas

- **Historia del programa ASUME.** Hablar que ASUME significa Asociación de Superación por México que es una asociación que se fundó en 1980 con el propósito de motivar a las personas a la superación personal para hacer mejores familias, mejores comunidades y un mejor país.
- **Alcances.** Comentar que actualmente hay grupos de ASUME a lo largo y ancho de la República Mexicana en diferentes ámbitos como el educativo, empresarial, hospitalario, comunitario, religioso, político, entre otros. Se aclara que el objetivo del taller no es tener terapias de pareja para analizar problemáticas particulares, sino crear un espacio de reflexión encaminado a mejorar la relación de pareja a partir de la práctica de valores que el taller contempla.
- **Presentación del Taller.** Aquí se les comenta sobre el programa sobre que se van a reunir un día por semana y que la duración de cada sesión es de aproximadamente de 2 horas, así como darles a conocer el temario.
- **Metodología de trabajo.** Mencionar que en cada sesión se realizará un ejercicio para vivencia además de la reflexión en común que se haga del tema y las actividades, para finalizar se les dará una pequeña tarea con la finalidad de practicar lo aprendido durante la semana, buscando formar nuevos hábitos para ser mejores cada día. Se les propondrá traer un cuaderno en el cual puedan hacer sus anotaciones de cada sesión. También se les comenta que es muy importante que todos participen con sus opiniones, comentarios y experiencias además de que al menos en una ocasión durante el curso participarán como coordinadores de la sesión a partir del material que les entregará el responsable del taller.
- **Duda.** Se les pide que comenten las dudas que tengan sobre el taller.

Ejercicio vivencial: Dibujo y reglas del grupo

Se da por terminada esta sesión invitándolos a continuar en el taller.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 1.- INTRODUCCIÓN****CHISMÓGRAFO***

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: Se les pide a los participantes que formen equipos de 4 parejas para compartir con su equipo las respuestas a las siguientes preguntas:

Preguntas individuales:

- ¿Cómo me llamo?
- ¿Qué pienso de mi pareja?
- ¿Qué admiro de mi pareja?
- ¿Qué es lo que no me gusta de mi pareja?
- ¿Qué siento por mi pareja?

Preguntas para contestar en pareja

- ¿Cómo nos conocimos?
- ¿Cuánto tiempo llevamos juntos?
- ¿Cuál ha sido el momento más difícil de nuestra relación?
- ¿Cuál ha sido el momento más feliz de nuestra relación?
- ¿Qué espero de este taller de ASUME?

Se finaliza el ejercicio comentando qué tanto permitió esta actividad lograr el conocimiento de los compañeros que formarán el Taller de Valores para Parejas.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Susana Pavón Figueroa

COMIENZA CONTIGO MISMO

Cuando era joven y libre y mi imaginación no tenía límites, soñaba con cambiar al mundo, cuando madure y me volví sabio descubrí que el mundo no cambiaría, así que modere mis aspiraciones y decidí cambiar únicamente a mi país, pero también ese parecía inamovible.

Al llegar a mis años crepusculares, en un último intento desesperado, resolví cambiar únicamente a mi familia, a los miembros más cercanos a mí, pero ¡hay!, de ninguna manera lo permitirían.

Y ahora, yaciendo en mi lecho de muerte, de pronto caigo en la cuenta. ¡Si tan sólo hubiera cambiado primero a mí mismo! Entonces con mi ejemplo habría cambiado a mi familia.

Con su inspiración y aliento, habría podido entonces mejorar a mi país y quien sabe, quizá podría haber cambiado incluso al mundo.

GUIA DE SESIÓN

TEMA 2.- LA CORTESÍA

¿Qué es la cortesía?

¿Con quién debemos ser corteses especialmente?

Reflexión: Quiero ser visita

¿En qué momentos de mi relación de pareja he actuado con falta de cortesía o en qué momentos he permitido ser tratado (a) sin cortesía?

¿Qué me motivo a actuar de esa manera, es decir, cuáles son los obstáculos que me impiden ser corteses en algunos momentos?

¿Qué consecuencias hubo a partir de esa actitud?

¿Cuál es la importancia de la cortesía en mi relación de pareja y mi vida familiar?, ¿cuáles son los beneficios?

¿Cómo expreso la cortesía con mi pareja?

¿Esta forma de expresar mi cortesía ha cambiado a lo largo del tiempo y de qué manera?

Ejercicio vivencial: Mis derechos

¿Cómo puedo fortalecer en mi vida de pareja el valor de la cortesía?

- Valorar a mi pareja
- Ponerme en su lugar y ver su realidad (preguntarme ¿me gustaría ser mi pareja?)
- Dialogar
- Comprender
- Amar
- Evitar etiquetar o prejuzgar
- Agradecer las cortesías que recibo

Ejercicio vivencial: Dos renglones

Ser cortés cuando soy tratado con cortesía no es un gran mérito, el verdadero reto es ser cortés especialmente en los momentos difíciles de mi relación de pareja.

TEORÍA BÁSICA

TEMA 2.- LA CORTESÍA

OBJETIVO: Lograr que los participantes se convenzan de todas las consecuencias favorables que trae el buen trato a los demás.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

CORTESÍA: Deriva su significado de la palabra corte. En las antiguas cortes se usaba un tratamiento de mucho respeto. Actualmente significa el trato amable de la gente con todas las personas.

EDUCACIÓN: Se usa con el mismo significado de cortesía, una persona educada es una persona cortés.

INTRODUCCIÓN: Hablar de las diversas actividades y comportamientos descorteses que adoptamos con los demás: con los familiares, vecinos, amistades y desconocidos.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: Podríamos considerar como fundamento de la educación la frase tan conocida: "No hagas al otro lo que no quieras para ti". Esto es lo más importante: tratar a los demás como queremos que nos traten a nosotros mismos.

El hombre es un ser racional que convive con los demás hombres en una sociedad que se comporta conforme a normas y leyes para el bien de todos. Tiene derecho a que se le trate como a persona humana y digna. Este trato digno se realiza con la cortesía o buena educación.

Las primeras personas a quienes debemos un trato de cortesía es a nuestros familiares: padres, esposo (a), hermanos, hijos, etc. El trato que quisiéramos para nosotros se lo debemos dar a ellos.

Al ser corteses hemos de actuar siempre con sinceridad, con sencillez, con naturalidad; no adoptar un trato de aparente bondad.

Nuestro trato exterior deberá ser reflejo de nuestros sentimientos. Si realmente los amamos los trataremos bien aun en los momentos más difíciles; en esta forma seremos corteses con ellos.

Cuando notemos a alguno de ellos alterado por algún problema que le esté afectando, lo que sucede muy frecuentemente, por sus relaciones de trabajo o con los amigos, actuaremos con mucha discreción, prudencia y tacto. Muchas veces vale más el silencio v una actitud atenta, condescendiente y amorosa.

Tenemos que aprender a ponernos en los zapatos del otro (esposo (a), hijos, jefe, amigos, etc.), y ver SU realidad: el ambiente que lo rodea, las circunstancias por las que está pasando, su carácter, etc. y tratar de comprenderlo. No debemos emplear palabras malsonantes y tampoco debemos perder el control irritándonos. Esto en lugar de resolver problemas los complica.

Fundamentalmente nuestras relaciones estarán basadas en el conocimiento y en el amor. Mientras más conozcamos a las personas que nos rodean en su modo especial de ser de cada uno, más nos interesaremos por ellos y en sus cosas y nuestro trato vendrá a ser afable y comprensivo a la vez que firme y seguro.

El trato con las demás personas es algo muy enriquecedor, si estamos atentos y observamos su conducta, encontraremos muchas cualidades que imitar y también defectos en los que no caer. Busquemos que la convivencia con los que nos rodean sea nuestro maestro en la superación.

Ciertamente es muy difícil conservar siempre la serenidad y el equilibrio en el trato con los demás; sin embargo, hemos de tratar de hacerlo. Tratar de ni levantar la voz más de lo necesario, ni gritar. La norma es el amor. Como dice el dicho: el que se enoja pierde.

Debemos hacer un esfuerzo por no etiquetar a las personas como buenas o malas. Esto se da mucho en la relación padre-hijo, jefe-empleado, maestro-alumno, etc. En realidad no hay personas ni buenas ni 'malas' todos tenemos un poco de las dos, la perfección no existe.

Sería muy importante que de vez en cuando nos preguntáramos: ¿Me gustaría ser mi propio esposo (a), hijo, jefe, amigo?

CORTESÍA CON NUESTROS VECINOS: Cuántas veces nos toca vivir con vecinos de trato difícil, huraños, agresivos, pedantes, etc., o de costumbres muy diferentes a las nuestras.

Cuántas veces de problemas insignificantes se hacen problemas serios, y, casi siempre, todo tiene su origen en la falta de cortesía. Hemos de anticiparnos nosotros con un trato cortés, así ganaremos su simpatía y evitaremos los problemas. Hemos de estar siempre dispuestos a ayudar y servir a nuestros vecinos. Alguna vez tendremos nosotros también necesidad de esa ayuda. Debemos tratar de que haya ambiente de amistad y buen trato hacia todos en nuestra colonia.

CORTESÍA CON DESCONOCIDOS: Todos los días hemos de encontrarnos con gente que no conocemos: en una tienda, en el camión, en una oficina pública, etc., no olvidemos nunca que la primera norma en el trato es la cortesía.

Hemos de tener presente siempre los signos de la cortesía: el saludo, que a nadie se le niega; el compartir con los demás los acontecimientos felices de nuestra vida: un cumpleaños, una boda, un nuevo hijo, etc. Al mismo tiempo debemos atender con gusto las invitaciones que se nos hagan, sin descuidar nuestras obligaciones y, sobre todo, debemos acompañar a nuestros hermanos en las ocasiones difíciles: visitar enfermos, compartir un duelo, etc.

RESUMEN

La convivencia con los demás está basada en el respeto a la dignidad humana.

La cortesía es la muestra básica de este respeto que facilita las relaciones humanas, nos enriquece y nos hace la vida más placentera y alegre.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Esta semana hacer un esfuerzo por ser más corteses en nuestras relaciones con nuestra familia.

MIS DERECHOS*

RECURSOS MATERIALES: Hojas de rotafolio, plumines y mesas de trabajo

DESARROLLO:

- Se solicita a los participantes que formen dos equipos, uno de hombre y uno de mujeres y se les pide que tomen una hoja de rotafolio y plumones para que elaboren su declaración de derechos
- Con la participación de todos, cada equipo elaborará una lista de derechos que considera tener como personas y que reflejen el trato que se merecen de los demás y específicamente de su pareja.
- Se da el tiempo suficiente para esta actividad y posteriormente se pasa a la presentación por equipos de su declaración de derechos.
- Se invita a los participantes que escriban como título de la lista TODOS tenemos derecho a, mencionando que todas las personas tienen esos derechos que escribieron (pareja, hijos, etc.) y reflexionando qué tanto son ellos respetuosos de esos derechos al ser corteses o no con los demás
- Se discute la experiencia, haciendo la reflexión de los sentimientos que se tuvieron al compartir sus pensamientos y deseos a sus compañeros, si descubren aspectos de la cortesía en que puedan mejorar con su pareja, si dan el mismo trato que piden para sí mismos, cómo agradecen la cortesía que reciben de su pareja, entre otros.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Susana Pavón Figueroa

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 2.- LA CORTESIA****DOS RENGLONES***

RECURSOS MATERIALES: Hojas tamaño carta, pluma y mesas de trabajo

DESARROLLO:

- Se solicita a los participantes que tomen hojas carta y una pluma o lápiz
- Cada uno deberá escribir a su pareja una carta donde le exprese con cortesía y amabilidad lo que la otra persona significa en su vida. Pueden escribir acerca de las cualidades de su pareja, agradecerles algo en especial, expresar los sentimientos positivos que les inspira, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de éstos.
- Al terminar se intercambian las cartas, para que cada uno lea lo que su pareja le escribió
- Finalmente, se discute la experiencia, haciendo la reflexión de los sentimientos que se tuvieron al compartir sus pensamientos y deseos a su pareja y al leer los pensamientos o buenos deseos que les dedicaron así como la importancia de tener este tipo de detalles para fortalecer la relación de pareja

* Acevedo Alejandro (1998). Aprender Jugando. Tomo II

CIEN PERRITOS

Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa. El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir las escaleras se topó con una puerta semi-abierta; lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta que dentro de ese cuarto habían 100 perritos observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos. El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los 100 perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los 100 perritos también le sonreían y ladraban alegremente a él. Cuando el perrito salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo: ¡Qué lugar tan agradable! ¡Voy a venir más seguido a visitarlo!

Tiempo después, otro perrito entró al mismo sitio, pero a diferencia del primero, este perrito al ver a los otros 100 perritos del cuarto se sintió amenazado, ya que lo estaban viendo de una manera agresiva. Posteriormente empezó a gruñir; obviamente vio como los 100 perritos le gruñían a él. Comenzó a ladrarles ferozmente y los otros 100 perritos le ladraron también a él. Cuando este perrito salió del cuarto pensó: "¡Qué lugar tan horrible es éste! ¡Nunca más volveré a entrar allí!

En el frente de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía: "La casa de los 100 espejos". Todos los rostros del mundo son espejos...

QUIERO SER VISITA

Hace poco, estando en una charla ante unos 400 muchachos de secundaria, tratábamos el tema de las metas. Uno de ellos, de los más chicos, pasó al estrado y dijo: “Cuando yo sea grande quiero ser visita”. “¿Visita?”, le dije asombrada. “Si, me contestó, porque cuando hay visitas en mi casa, mi mamá se baña y se arregla. Cuando hay visitas en mi casa mi papá llega temprano, pone música y juega con nosotros. Cuando hay visitas en mi casa, cenamos rico y nos dejan entrar al comedor: Cuando hay visitas soy muy feliz”

Este muchacho nos dio una gran lección de vida. Si la aplicamos a diario, puede decirnos muchas cosas. Cambiemos nuestra mentalidad y pensemos que cada día vamos a atender a las visitas más importantes: nuestro esposo, nuestros hijos, etcétera, así todo cambiará y seremos más felices.

LILI Y SU SUEGRA

Hace mucho tiempo, una joven llamada Lili se casó y fue a vivir con el marido y la suegra. Después de algunos días, no se entendía con ella. Sus personalidades eran muy diferentes y Lili fue irritándose con los hábitos de la suegra, que frecuentemente la criticaba.

Los meses pasaron y Lili y su suegra cada vez discutían más y peleaban. De acuerdo con una antigua tradición china, la nuera tiene que cuidar a la suegra y obedecerla en todo.

Lili, no soportando más vivir con la suegra, decidió tomar una decisión y visitar a un amigo de su padre. Después de oírla, él tomó un paquete de hierbas y le dijo: "No deberás usarlas de una sola vez para liberarte de tu suegra, porque ello causaría sospechas. Debes darle varias hierbas que irán lentamente envenenando a tu suegra. Cada dos días pondrás un poco de estas hierbas en su comida. Ahora, para tener certeza de que cuando ella muera nadie sospechará de ti, deberás tener mucho cuidado y actuar de manera muy amigable. No discutas, ayúdala a resolver sus problemas. Recuerda tienes que escucharme y seguir todas mis instrucciones". Lili respondió: "Sí, Sr. Huang, haré todo lo que el señor me pida". Lili quedó muy contenta, agradeció al Sr. Huang, y volvió muy apurada para comenzar el proyecto de asesinar a su suegra.

Pasaron las semanas y cada dos días, Lili servía una comida especialmente tratada a su suegra. Siempre recordaba lo que el Sr. Huang le había recomendado sobre evitar sospechas, y así controló su temperamento, obedecía a la suegra y la trataba como si fuese su propia madre.

Después de seis meses, la casa entera estaba completamente cambiada. Lili había controlado su temperamento y casi nunca la aborrecía. En esos meses, no había tenido ni una discusión con su suegra, que ahora parecía mucho más amable y más fácil de lidiar con ella. Las actitudes de la suegra también cambiaron y ambas pasaron a tratarse como madre e hija.

Un día Lili fue nuevamente en procura del Sr. Huang, para pedirle ayuda y le dijo: "Querido Sr. Huang, por favor ayúdeme a evitar que el veneno mate a mi suegra. Ella se ha transformado en una mujer agradable y la amo como si fuese mi madre. No quiero que ella muera por causa del veneno que le di".

El Sr. Huang sonrió y señaló con la cabeza: "Lili no tienes por que preocuparte. Tu suegra no ha cambiado, la que cambió fuiste tú. Las hierbas que le di, eran vitaminas para mejorar su salud. El veneno estaba en su mente, en su actitud, pero fue echado fuera y sustituido por el amor que le diste a ella".

En la China existe un adagio que dice: "La persona que ama a los otros, también será amada". La mayor parte de las veces recibiremos de las otras personas lo que les damos y por eso ten cuidado.

TAREA**TEMA 2.- LA CORTESÍA**

NOMBRE _____ FECHA: _____

1. ¿Qué cortesías noté de mi pareja durante esta semana?

2. ¿Cómo agradecí la actitud de cortesía en mi pareja?

3. ¿Qué hice para ser cortés con mi pareja?

4. ¿Cómo me sentí al ser cortés?

5. ¿Qué beneficios identifiqué en mi vida personal, de pareja y familiar esforzarme por ser cortés?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 3.- LA AMISTAD

¿Qué diferencia hay entre un compañero y un amigo?

¿A mi pareja la considero un amigo (a) o un compañero (a)?

Ejercicio vivencial: Reclutando amigos

¿De qué manera fomento esas cualidades o características de la amistad en mi relación de pareja?

En mi relación con otras personas, ¿existen las “malas amistades”?

¿Qué puedo hacer para evitar la influencia de las “malas amistades” y que no afecten mi relación de pareja?

¿Cómo puedo distinguir a alguien que realmente es mi amigo de alguien que no lo es?

¿Qué beneficios existen en mi vida al tener amigos?

¿Procuramos mi pareja y yo tener algunos amigos en común?

Ejercicio vivencial: Las semillas

¿Qué puedo hacer (acciones concretas) para fomentar la amistad con las personas con quienes convivo, especialmente con mi pareja?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 3.- LA AMISTAD

OBJETIVO: Que los participantes comprendan el verdadero significado de la amistad y sus implicaciones; que sepan distinguir entre un amigo y un compañero; que sepan valorar a sus amigos y ser fieles a ellos.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

Todas estas actividades nos sirven para conocer más y mejor a otras personas, para conocer sus criterios, sus puntos de vista, sus experiencias, para cambiar impresiones, en fin, para aprender algo de ellas y aportar algo nosotros. Estos encuentros con otras personas nos sirven para poder empezar una nueva amistad.

Si alguna de estas personas nos "cae bien", nos simpatiza, está de acuerdo con nuestras ideas e inquietudes y respeta las de los demás, puede ser un candidato para empezar una nueva amistad. Generalmente cuando empezamos una nueva amistad los encuentros con la otra persona serán más o menos frecuentes, dependiendo del tiempo que tengamos para estar con ella, de la distancia donde viva, de los intereses comunes, etc.

Estos encuentros estarán basados en una simpatía mutua y en una aceptación de los dos, no puedo ser amigo de alguien que no quiera mi amistad.

Cabe aclarar que no todos los compañeros de clase, de trabajo, de juego o de otras actividades, así como los viejos conocidos, serán necesariamente amigos.

La amistad es una relación de confianza, de apertura y entrega al otro. Esta relación no puede darse en profundidad hasta que la propia persona aprenda a conocerse y así podrá compartirlo con el otro.

La amistad puede surgir de un encuentro de media hora o puede ser el resultado de un proceso largo (depende de las personas). No hay regla de tiempo para la amistad.

En una amistad hay que poner de su parte los dos y siempre buscar el bien del otro, aceptándolo como es, con sus cualidades y defectos y no como yo quisiera que fuera.

Elementos de una verdadera amistad:

- Encuentros periódicos.
- Interés por el bien del otro.
- Apoyo efectivo constante.
- Ambiente de comunicación y dialogo abierto.
- Adelantarse a las necesidades del otro.
- Aceptación de virtudes y defectos propios y del otro.
- Confianza y lealtad absoluta.
- Compromiso personal serio.
- Compartir desgracias, alegrías, triunfos y fracasos.
- Actitud de apertura, servicio, entrega y respeto.
- No abusar ni defraudar.
- Procurar ser detallista.
- Estar con él en las buenas y en las malas.
- Aclarar dudas y malos entendidos.

Con un compañero se comparten algunos de los aspectos de la vida, con un amigo se comparte toda la vida. En las relaciones humanas se pueden dar casos de una mala influencia, de una "amistad" negativa y perjudicial. Hay que estar alertas con esos "amigos". Si otra persona influye o cambia mi actitud, de tal forma que mis criterios rectos cambien a incorrectos, será una "mala amistad", que probablemente favorezca el desarrollo de vicios.

Si yo me muevo y me rodeo de un ambiente sano, deportivo, con actividades positivas y atractivas, será difícil que ahí encuentre malas influencias. Si me dejo llevar por la vida fácil, de poco esfuerzo y compromiso, será probable que cambie y me deje influenciar por esos "amigos".

Es importante no depender en todo y para todo del amigo, yo debo ser el principal responsable de mi propia vida y de mis decisiones.

La mayor parte de los amigos tienen criterios básicos en común. Es posible también tener amigos con criterios radicalmente diferentes, pero se debe dar un respeto absoluto y un deseo de ayudarse mutuamente a encontrar la verdad. Se necesita madurez de ambos.

La amistad deberá tener sus bases o su raíz en una lucha continua por la superación de ambos y por el desarrollo integral de todas las facultades del ser humano.

RESUMEN

- Un amigo es una persona con quien comparto muchas cosas: simpatías, ideas, inquietudes, gustos.
- La condición previa para la amistad es la aceptación incondicional y el respeto.
- Es una relación basada en la confianza, la apertura y la entrega al otro.
- Pueden existir amistades negativas que nos perjudiquen, debemos estar alerta.
- La base de la amistad será una lucha por la superación de ambos.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Fomentar la amistad con mi pareja.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 3.- LA AMISTAD****RECLUTANDO AMIGOS***

RECURSOS MATERIALES: Hojas de rotafolio y plumones para cada participante

DESARROLLO: Se invita a los asistentes a elaborar un anuncio donde se solicite un amigo. El anuncio debe contener la siguiente información: 1) Nombre de quien esta solicitando o anunciando su vacante; 2) Puesto que ofrece (puede usarse el título del “el mejor amigo”), 3) Requisitos que cada uno considere necesarios para que el candidato se haga merecedor al puesto del “mejor amigo”, y 4) Beneficios que se ofrecen a quien obtenga el puesto. Este anuncio deberá hacerse en una hoja de rotafolio y se pegará en el salón para que sus compañeros puedan observarlo. Posteriormente se dará tiempo para que cada participante revise el anuncio que elaboró su pareja y conteste las siguientes preguntas ya sea por pareja o en grupo:

- ¿Pido muchos requisitos para establecer una amistad o no pongo condiciones para darme a los demás? y ¿qué repercusiones tiene esta forma de ser en mi vida personal o en su caso de pareja?
- ¿Ofrezco lo mismo que solicito de un amigo o pido más de lo que estoy dispuesto a dar?
- ¿Procuró que la amistad sea recíproca (es decir, dar lo mismo que pido a mis amigos) o solo quiero recibir y no comprometerme?
- ¿A partir de este ejercicio puedo considerar que tengo una relación de verdadera amistad con mi pareja?
- ¿Cuáles de los requisitos que mi pareja piden me hace falta cubrir?
- ¿Cuáles de los requisitos que yo pido le hace falta a mi pareja cubrir para obtener el puesto del “mejor amigo”?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi relación de amistad con mi pareja y en su caso con otras personas?

Se pide a los participantes comenten el aprendizaje que les dejó haber realizado este ejercicio y cómo se sintieron

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Susana Pavón Figueroa

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 3.- LA AMISTAD****LAS SEMILLAS***

RECURSOS MATERIALES: Semillas de frijol, arroz, lenteja, haba, etc.

DESARROLLO: El multiplicador reparte a los asistentes una bolsa con una pequeña porción de semillas, cada bolsa con un tipo diferente de ellas (alguna bolsa contendrá sólo frijol de un mismo color, otra bolsa arroz, otra lenteja, etc), después se les pide a los participantes que hagan con ellas lo que quieran en ese momento.

Se espera que al menos algunos participantes decidan repartirlas, se procede entonces a ello y si alguien no hace nada, se le deja en libertad. El multiplicador debe estar atento a observar todas las reacciones de los participantes y después se realiza el análisis en relación a la forma cómo se repartieron las semillas. Algunos puntos que pueden servir de guía son: ¿hubo alguien que terminada con menos semillas de con las que empezó?, ¿algún participante decidió no compartir sus semillas?, ¿qué criterios se tomaron para repartir las semillas?

La reflexión grupal, se establece a través de una analogía entre la amistad y las semillas: la manera en que compartimos con los demás nuestros dones; la importancia de compartir lo que tenemos; cómo en el compartir existe enriquecimiento; la diversidad de colores y formas de las semillas en relación a la importancia de respetar las diferencias de personalidad con nuestros amigos; las semillas, al igual que la amistad, dan frutos; dar sin importar si el otro me da a mi, etc.

* Asociación de Superación por México A.C. Manuel de dinámicas. Aportación de Vicente Fuentes Vera

LA ARENA Y LA PIEDRA

Cuenta una historia que dos amigos iban caminando por el desierto. En algún punto del viaje comenzaron a discutir, y un amigo le dio una bofetada al otro. Lastimado, pero sin decir nada, escribió en la arena: MI MEJOR AMIGO ME DIO HOY UNA BOFETADA.

Siguieron caminando hasta que encontraron un oasis, donde decidieron bañarse. El amigo que había sido abofeteado comenzó a ahogarse, pero su amigo lo salvó. Después de recuperarse, escribió en una piedra: MI MEJOR AMIGO HOY SALVO MI VIDA.

El amigo que había abofeteado y salvado a su mejor amigo preguntó: Cuando te lastimé escribiste en la arena y ahora lo haces en una piedra, ¿porqué?

El otro amigo le respondió: Cuando alguien nos lastima debemos escribirlo en la arena donde los vientos del perdón puedan borrarlo. Pero cuando alguien hace algo bueno por nosotros, debemos grabarlo en piedra donde ningún viento pueda borrarlo.

***APRENDE A ESCRIBIR TUS HERIDAS EN LA ARENA Y GRABAR EN
PIEDRA TUS VENTURAS.***

TAREA**TEMA 3.- LA AMISTAD**

Nombre: _____

Fecha: _____

¿En cuál o cuáles de los elementos de una buena amistad que se vieron en la sesión de ASUME te hace falta poner más atención para ser un buen amigo con tu pareja?

¿Qué pequeñas acciones concretas te propones durante esta semana para fortalecer tu amistad con tu pareja?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Después de haber realizado dichas acciones comenta: ¿qué beneficios tuvo tomar la iniciativa para fortalecer la amistad entre ustedes?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 4.- EL AMOR

¿Qué es el amor?

¿Cómo he vivido el amor en mi vida?

¿Cómo es que los seres humanos aprendemos a amar?

Ejercicio vivencial: La luz del amor

¿Qué beneficios trae a mi vida el amor?

¿Cómo poder distinguir cuando lo que siento es amor verdadero?

¿Qué características deben existir en el amor verdadero?

¿Puedo decir que me amo a mi mismo (a)?

¿Mi relación de pareja tiene estas características?

¿El amor se acaba?

¿Cómo puedo alimentar el amor que siento por los seres queridos, especialmente mi pareja?

- Conocer
- Aceptar
- Valorar
- Superarse
- Disfrutar la relación

¿Por qué es importante demostrar el amor hacia los demás?

Ejercicio vivencial: Listones Azules

TEORÍA BÁSICA

TEMA 4.- EL AMOR

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

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

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

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

¿Por qué las personas no quieren aprender a amar? Porque actualmente se da más importancia y se dedica más energía a alcanzar otros objetivos, como son el éxito, prestigio, dinero, poder, popularidad, comodidad, etc.

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

Debemos aprender el arte de amar. No es algo fácil, implica: cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada. Cuando la satisfacción, la seguridad y el desarrollo del otro son tan significativos para ti como tu propia satisfacción, seguridad y desarrollo, ahí sí existe el amor.

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

- 1) **Conocer**: Yo no puedo amar a quien no conozco. Conocer su manera de ser y de pensar, sus reacciones, sus ideas, sus costumbres, etc.
- 2) **Aceptar**: No pensar en cambiar a la persona, sino aceptarla con sus defectos y cualidades.
- 3) **Valorar**: Apreciar el valor de la otra persona.
- 4) Si hay que corregir, que sea en bien del otro no para mi bien.
- 5) **Superarse**: Mientras más lucho yo por mi superación, más supero al otro.
- 6) **Disfrutar** de la relación.

Sólo con el amor es posible: 1) Estimular y afirmar el valor único e incondicional de la persona amada (s). 2) Conocer y tratar de llenar las necesidades de la persona amada, 3) Perdonar y olvidar las caídas y los errores de la persona amada.

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

RESUMEN

El hombre fue creado para amar. Nuestra vida será más completa y agradable si sabemos "sazonarla" con amor.

El amor implica cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada.

La actitud básica del amor es la que puedo traducir en acciones.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Pensar en todas las cualidades de los miembros de nuestra familia, especialmente de mi pareja, a fin de que podamos llegar a amarlos más (se recomienda que se apunten).

TEORÍA COMPLEMENTARIA

TEMA 4. EL AMOR

La mayoría de la gente piensa que el amor es algo que recibes sin tu dar nada y de ahí que surjan los siguientes problemas:

1. Creer que el amor consiste en ser amado y no en amar.
2. Suponer que el amor es en si una persona u objeto y no algo que se tiene que alcanzar y desarrollar en una relación.
3. Confusiones entre enamorarse y estar enamorados para siempre.

Estas personas llegan a creer que el hecho de que amen a determinada persona es prueba de la intensidad de su amor; creen que lo único necesario, es encontrar a alguien a quien amar. Es como si una persona quiere pintar y piensa que tiene que encontrar primero el objeto que quiere pintar y que una vez que lo encuentre pinta maravillosamente.

¿Qué pasa con estas personas? No se han dado cuenta que para amar a alguien en particular, debemos aprender amando (es decir: ayudando, apoyando, reconociendo cualidades) a los que nos rodean y, lo más importante, debemos aceptarnos y querernos a nosotros mismos para aceptar y querer a los demás.

Amar no es fácil, implica: cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada. A veces no somos capaces de dar amor por que nos mantenemos llenos de dudas, de miedo, de sentimientos de culpabilidad. Para amar de verdad se requiere un cambio profundo. Hay que modificar los hábitos, revisar las actitudes y las meta, desenmarañar prejuicios y entregarse a los demás.

Esto por supuesto no es rápido ni fácil. Es un riesgo que debe tomarse lentamente..., pero una cosa si es segura, más importante que cualquier teoría, enseñanza o técnica terapéutica, lo que sana y motiva al cambio y al crecimiento del ser humano es, la relación tú a tú en el amor.

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

A veces identificamos al amor como un sentimiento de atracción o gusto o una emoción. Creemos que amar es sentir bonito cuando vemos a alguien o cuando nos dicen palabras que nos gustan. Por eso hay tanto que se enamoran y se desenamorán tan fácilmente. La llama del amor se extingue en sus vidas, solo hasta que un nuevo cerillo de amor se encendió otra vez. Los sentimientos son como los yoyos, suben y baja, dependiendo de las cosas superficiales que los motivan: el estado de ánimo, el clima bonito, el ambiente, la música. Los sentimientos son inconstantes y volubles. Por eso el amor, además de sentimientos, implica esfuerzo, decisión y compromiso.

El amor es una decisión, es un comprometerme con el otro y conmigo mismo. Es un vivir mi vida generosamente para también ayudar a los demás a vivir sus vidas plenamente. El amor no es egoísta, el amor se da.

El amor implica:

- Estimular y afirmar el valor único de la persona amada.
- Conocer y tratar de llenar las necesidades de esta persona.
- Perdonar y olvidar sus caídas y errores.

El amor implica también, esfuerzos de mi parte, no puedo solamente dejarme llevar por lo que siento. La gente que identifica el amor con los sentimientos; no decide su vida, si no que los acontecimientos, unidos a los sentimientos que provocan, van decidiendo por ellos. No son capaces de comprometerse; son inestables. Su inteligencia y su voluntad no entran en el juego.

Es obvio que los sentimientos están relacionados con el amor y que éste los necesita para sostenerse. Ahora bien, yo no puedo poner tu satisfacción, seguridad y desarrollo a la par con lo mío si solamente cuento con buenos sentimientos. Debo poder ofrecerte más: esfuerzo, comprensión, ayuda, apoyo.

Por lo tanto, sería fatal identificar el amor con un sentimiento por lo inconstantes que estos son; pero, sí reconocer que juegan un papel muy importante en una relación de amor.

La relación interpersonal en el amor tiene varios niveles. Yo puedo amar y ser amado por otro como mi padre o madre, hermano o hermana, amigo cercano, mi mejor amigo (a) o confidente, o por mi pareja. La manifestación del amor será diferente en cada uno de estos casos. El regalo más grande que puedo dar a otra persona es mi amor y debo escoger con mucho cuidado a aquellos en los que invertiré esa capacidad tan importante.

El amor sólo se puede dar de dos maneras: condicional e incondicionalmente. No hay otra posibilidad. Puedo amarrar mi amor con condiciones o puedo no hacerlo. Ahora bien, sólo el amor incondicional es el que puede lograr un cambio en la persona a quien es ofrecido.

Si recordamos nuestra infancia, la mayoría de nosotros recibimos un amor condicional. Si nos portábamos bien, cumplíamos con nuestras obligaciones, no nos ensuciábamos, etc., las manifestaciones de amor por parte de nuestros mayores eran notorio. Si hacíamos lo contrario, o no las recibíamos o se nos daba en menor cantidad. De alguna manera, hemos incorporado esto a nuestra vida y, muchas veces, incluso sin pensarlo, tendemos a actuar así.

El primer impulso para cambiar viene no de sentirse retado, sino de sentirse amado; solamente en un ambiente de amor incondicional el ser humano siente que no tiene que defenderse ni hacer ajustes en su personalidad. Cuentan de una mujer que decía que el amor de su esposo parecía condicionado a que ella estuviera de muy buen humor todo el tiempo. Ella necesitaba saber si él la amaba, estuviera de muy buen humor o no, para poder tener la fuerza de estar contenta. Si entendemos este punto, entendemos la idea principal. El único tipo de amor que nos puede ayudar a cambiar y crecer es el incondicional.

El amor condicional casi siempre degenera en un amor de balanza, cada uno espera que el otro dé algo para que la balanza esté en equilibrio. Pero tarde o temprano una tensión, un dolor, un problema, distraerá a alguno de los dos y no podrá dar lo que le correspondía a tiempo. Entonces el otro, como no quiere ser estafado, quita parte de su “contribución” para asegurarse que no está dando más de lo que está recibiendo. Hasta que no queda más remedio que una separación.

También hay otra pregunta y no es tan simple. ¿Podemos esperar que una de las dos partes en una relación de amor continúe haciendo su contribución y siga con su compromiso de amor sin tener respuesta del otro? Si la persona que da su amor incondicionalmente no está recibiendo nada a cambio para alimentar su propia capacidad y renovar su fuerza para amar, la relación terminará en un inevitable fracaso.

El amor trabaja si trabajamos en él y la fidelidad será siempre la prueba y la medida del amor humano. Este amor incondicional debe ser interpretado como un ideal, una meta a la que todo amor debe aspirar.

Como hemos dicho, la habilidad de sentirse bien con uno mismo, de amarse y apreciarse es la clave para una personalidad sana y el ingrediente básico de la felicidad humana. De esto se deriva que la mayor contribución que puede hacer el amor a la otra persona es darle la fuerza para amarse y apreciarse a ella misma.

Debemos juzgar nuestro éxito en el amor no por los que nos admiran por nuestras cualidades, sino por aquellos que se sienten más fuertes gracias a nuestro amor por ellos. Somos espejos unos de otros. Nadie puede saber como se ve hasta que ve su reflejo en algún tipo de espejo. Es una verdad humana absoluta que nadie puede saber su propia belleza o percibir lo que vale hasta que no le ha sido reflejado en el espejo de otro ser humano.

Por lo tanto, el sentido de su propio valor es lo más grande que podemos dar a otro ser humano, la mayor contribución que podemos hacer a cualquier vida. Esto sólo lo podemos hacer a través del amor. Sin embargo, es esencial que nuestro amor sea liberado y no posesivo.

Debemos en todo momento dar a aquellos que amamos la libertad de ser ellos mismos. El amor afirma al otro como "otro". No lo posee y lo manipula. Tanto el amor como la amistad son liberados. El amor y la amistad deben dar la fuerza a los que amamos para ser mejores, de acuerdo a sus propias iniciativas.

Esto significa que querer lo mejor para el otro es dejarlo en libertad para tener sus propios sentimientos, sus propios pensamientos y hacer sus propias decisiones. Si tu persona me es tan querida a mí como la mía propia, debo respetarla con cuidado y delicadeza. Cuando te afirmo, mi afirmación está basada en tu valor como persona única e irrepetible. Así cuando evaluemos nuestro amor por alguien debemos preguntarnos si es posesivo y manipulativo o si realmente nos afirma y nos libera.

¿Cómo podríamos definir una relación del amor? Una relación de amor es aquella en la cual uno puede mostrarse franco y honesto con la otra persona, sin el temor de ser juzgado. Es sentirse seguro sabiendo que ambos son los mejores amigos mutuos y que, no importa lo que suceda, siempre estará el uno al lado del otro.

Una relación de amor implica ayudar a la otra persona a alcanzar sus metas personales y es un mutuo y saludable intercambio de pensamientos, sentimientos y experiencias. Amar es darse plenamente. No buscar mi felicidad solamente sino también la felicidad del otro.

LUZ DEL AMOR*

RECURSOS MATERIALES: Una vela o veladora para cada participante, Un cartón o papel debajo de la vela, una grabadora (para acompañar el ejercicio de música relajante)

DESARROLLO: El multiplicador apaga las luces del salón donde se encuentra el grupo y pide a los participantes que se coloquen en una posición cómoda, que realicen cinco respiraciones profundas, que cierren los ojos y traten de visualizar una luz en medio de sus ojos y cómo esa luz va creciendo hasta iluminar una pantalla grande donde se observan a sí mismos en un momento de sus vidas donde hayan experimentado amor. Se les pide que recuerden los colores y formas de los objetos y personas que observan, los aromas que perciben, los sonidos que rodean a esa escena así como las texturas que están presentes. Después se les indica que se introduzcan en esa escena, contactando con las sensaciones y emociones que experimentan en ese momento. Por último se les pide que poco a poco, a su ritmo y a su tiempo, regresen a este salón donde se encuentra el grupo, conectándose con algún sonido que escuchen en el aula, por ejemplo el sonido de la voz del multiplicador que recuerden cómo están dispuestos los objetos y personas que están dentro del aula. El multiplicador enciende una veladora grande colocada en el centro del salón y les pide a los participantes que abran sus ojos. Después el multiplicador comenta con voz pausada y amable que la luz que se encuentra al frente es una forma de representar al amor como esa luz que nos permite vencer las tinieblas de la soledad, la desesperanza, el temor, la depresión, etc. También la luz alrededor de la cual se congregan los seres que son

* Luka E. y García C. (2002) De la vida fugaz. Ediciones Lag, México

importantes para cada uno de nosotros; la luz que es el faro que nos guía para tomar las mejores decisiones y llegar hacia donde queremos llegar, etc.

Posteriormente el multiplicador ilumina con esa luz la veladora de algún participante del grupo, mencionando la importancia que para él tiene el amor y cómo lo ha vivido y por qué eligió a esa persona para comunicarle la luz; quien recibe la luz realiza lo mismo y encendiendo la vela de otro participante, así hasta que todas las velas queden encendidas. Se pregunta en general cómo se sienten al ver todo el salón iluminado. Al final se retoman las experiencias de los participantes en este ejercicio.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 4.- EL AMOR****RECONOZCO EN TI***

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: Se pide a los participantes que formen parejas. Cada uno completa esta frase dirigiéndose a su pareja: “Yo reconozco, o admiro de ti ” mencionando alguna cualidad de éste. Al terminar intercambian los roles y repiten el ejercicio.

Se retoma la experiencia, preguntando a los asistentes: ¿Qué experimentaron al escuchar lo expresado por su pareja?, ¿Qué sintieron al poder expresar su afecto?, ¿Se sintieron cohibidos, apenados, satisfechos y por qué? ¿Qué tiene que ver este ejercicio con la forma en que reciben y expresan su amor en su vida cotidiana?

Es pertinente mencionarles a los participantes que eviten mencionar consejos o recomendaciones a su pareja respecto de sus áreas de oportunidad.

* González Ana Ma. (2002) El niño y la educación. Adaptación de Vicente Fuentes Vera

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 4.- EL AMOR****LISTONES AZULES***

RECURSOS MATERIALES: Cuatro listones o moños de color azul con la frase “eres importante para mi” y una copia de la reflexión del mismo nombre para cada participante.

DESARROLLO: El multiplicador leerá la historia de los cuatro listones azules (si es posible, entregará una copia de la historia a cada participante) y al terminar hará la reflexión de la importancia de demostrar nuestros sentimientos de amor hacia nuestros seres queridos a través de detalles como decirles lo importante que son para nosotros por medio de los listones azules. Se les entregarán los listones y se les pedirá que en el transcurso de la semana los entreguen a alguien importante para ellos y que comenten su experiencia la siguiente sesión.

La historia de los cuatro listones azules es la siguiente:

Una profesora universitaria inició un nuevo proyecto entre sus alumnos. A cada uno le dio cuatro listones de color azul, todos con la leyenda “eres importante para mi”. La profesora les explicó que se debían poner un listón en su blusa o camisa porque cada uno de ellos era muy importante para ella puesto que reconocía el esfuerzo y dedicación que hacían para aprender y vivir. También les dijo que tenían que darle los tres listones restantes a una persona que fuera importante para ellos, explicándoles el motivo y pidiéndole que continuara con la cadena y diera los dos listones restantes a una persona importante para el o ella. El propósito del experimento era ver cuánto podía influir en las personas ese pequeño detalle.

Todos salieron de la clase platicando a quien darían sus listones. Algunos mencionaban a sus padres, hermanos o novios, pero entre aquellos estudiantes había uno que estaba lejos de casa. Este muchacho había conseguido una beca para esa universidad y al estar lejos de casa no podía darle ese listón a sus padres o sus hermanos. Pasó toda la noche pensando a quien daría el listón. Al otro día muy temprano tuvo la respuesta. Tenía un amigo, un joven ejecutivo que le había orientado en todas las cosas que no iban tan bien como él esperaba.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Vicente Fuentes Vera

Saliendo de clases fue a visitar a su amigo y le explicó el propósito de su visita. Le entregó tres listones, le pidió que se pusiera uno y le dijo que al estar lejos de casa, él era la persona más indicada para portarlo ya que le había dado su apoyo incondicional y por eso era importante para él. El joven ejecutivo se sintió halagado ya que no recibía ese tipo de reconocimiento muy a menudo y prometió que seguiría con el experimento le informaría de los resultados.

El joven ejecutivo regresó a su trabajo y ya casi a la hora de salida se le ocurrió una arriesgada idea, le quería entregar los dos listones restantes a su jefe, una persona huraña y siempre muy atareada, por lo que tuvo que esperar a que estuviera desocupado. Cuando por fin pudo verlo en su oficina, repleta de reconocimientos y papeles, el jefe gruñó, “¿qué desea?”. El joven ejecutivo le explicó tímidamente el propósito de su visita y le entregó los dos listones. El jefe, asombrado, le preguntó: “¿por qué cree que soy el más indicado para portarlo?”. El joven le respondió que él lo admiraba por su capacidad y entusiasmo en los negocios, además de que de él había aprendido bastante y estaba orgulloso de estar bajo su mando. El jefe titubeó pero recibió con agrado los dos listones, ya que no muy a menudo se escuchan esas palabras con sinceridad estando en el puesto donde él se encontraba.

El jefe, acostumbrado a estar hasta altas horas en la oficina, esta vez se fue temprano a casa. En la solapa llevaba uno de los moños y el otro lo guardó. Se fue reflexionando mientras manejaba. Al llegar a casa la esposa se extrañó de verlo tan temprano y de buen humor. El jefe llamó a su hijo y le pidió que platicaran, le dijo lo siguiente: “hijo, sé que no he sido un buen padre, que muchas veces me perdí de aquellos momentos que sabía eran importantes para ti, sin embargo, he decidido cambiar y quiero pasar más tiempo con mi familia, ya que tu madre y tú son lo más importante que tengo”. Le mencionó lo de los listones azules y su joven ejecutivo y le dijo que quería darle el último listón a él, ya que era lo más importante, lo más sagrado para él y que el día que él nació fue el más feliz de su vida y estaba orgulloso de él. Todo esto mientras le ponía el listón que decía “eres importante para mí”.

El hijo, con lágrimas en los ojos le dijo: “papá, no sé que decir, mañana pensaba suicidarme porque creía que no te importaba... te quiero papá, perdóname...”. Ambos lloraron y se abrazaron. El experimento de la profesora dio resultado, había logrado cambiar no una, sino varias vidas con solo expresar lo que se siente.

Es muy importante expresar lo que sientes y darle el valor a los detalles de la gente que te ama, por eso tú para mí “eres muy importante....” una gran frase.

LA VIDA SIN AMOR

La inteligencia sin amor, te hace perverso.

La justicia sin amor, te hace implacable.

La diplomacia sin amor, te hace hipócrita.

El éxito sin amor, te hace arrogante.

La riqueza sin amor, te hace avaro.

La docilidad sin amor, te hace servil.

La pobreza sin amor, te hace orgulloso.

La verdad sin amor, te hace hiriente.

La autoridad sin amor, te hace tirano.

El trabajo sin amor, te hace esclavo.

La sencillez sin amor, te envilece.

La ley sin amor, te esclaviza.

La política sin amor, te hace ególatra.

La vida sin amor, no tiene sentido.....

EL VERDADERO AMOR

Un sabio maestro se encontró frente a un grupo de jóvenes que se declaraban en contra del matrimonio. Los muchachos argumentaban que el romanticismo constituye el verdadero sustento de las parejas y que es preferible acabar con la relación cuando éste se apaga en lugar de entrar a la hueca monotonía del matrimonio.

El maestro les escuchó con atención y después les relató un testimonio personal: - Mis padres vivieron 55 años casados. Una mañana mi mamá bajaba las escaleras para prepararle a papá el desayuno cuando sufrió un infarto y cayó. Mi padre la alcanzó, la levantó como pudo y casi a rastras la subió a la camioneta. A toda velocidad, condujo hasta el hospital mientras su corazón se despedazaba en profunda agonía. Cuando llegó, por desgracia, ella ya había fallecido.

Durante el sepelio, mi padre no habló, su mirada estaba perdida. Casi no lloró. Esa noche sus hijos nos reunimos con él. En un ambiente de dolor y nostalgia recordamos hermosas anécdotas. Él pidió a mi hermano teólogo que dijera alguna reflexión sobre la muerte y la eternidad. Mi hermano comenzó a hablar de la vida después de la muerte. Mi padre escuchaba con gran atención. De pronto pidió "llévenme al cementerio".

"Papá" respondimos "¡Son las 11 de la noche! No podemos ir al cementerio ahora!" Alzó la voz y con una mirada vidriosa dijo: - "No discutan conmigo por favor, no discutan con el hombre que acaba de perder a la que fue su esposa por 55 años". Se produjo un momento de respetuoso silencio. No discutimos más. Fuimos al cementerio, pedimos permiso al velador y, con una linterna llegamos a la lápida.

Mi padre la acarició, oró y nos dijo a sus hijos que veíamos la escena conmovidos: - "Fueron 55 buenos años... ¿saben?, Nadie puede hablar del amor verdadero si no tiene idea de lo que es compartir la vida con una mujer así". Hizo una pausa y se limpió la cara.

"Ella y yo estuvimos juntos en todo. Alegrías y penas. Cuando nacieron ustedes, cuando me echaron de mi trabajo, cuando ustedes enfermaban", continuó "Siempre estuvimos juntos. Compartimos la alegría de ver a nuestros hijos terminar sus carreras, lloramos uno al lado del otro la partida de seres queridos, rezamos juntos en la sala de espera de muchos hospitales, nos apoyamos en el dolor, nos abrazamos y perdonamos nuestras faltas... hijos, ahora se ha ido y estoy contento, ¿saben por qué?, porque se fue antes que yo, no tuvo que vivir la agonía y el dolor de enterrarme, de quedarse sola después de mi partida. Seré yo quien pase por eso, y le doy gracias a Dios. La amo tanto que no me hubiera gustado que sufriera..."

Cuando mi padre terminó de hablar, mis hermanos y yo teníamos el rostro empapado de lágrimas. Lo abrazamos y él nos consoló: - "Todo está bien hijos, podemos irnos a casa; ha sido un buen día". Esa noche entendí lo que es el verdadero amor. Dista mucho del romanticismo y no tiene que ver con el erotismo. Más bien es una comunión de corazones que es posible porque somos imagen de Dios. Es una alianza que va mucho más allá de los sentidos y es capaz de sufrir y negarse cualquier cosa por el otro."

Cuando el maestro terminó de hablar, los jóvenes universitarios no pudieron debatirle. Ese tipo de amor les superaba en grande. Pero, aunque no tuviesen la valentía de aceptarlo de inmediato, podían presentir que estaban ante el amor verdadero. El maestro les había dado la lección más importante de sus vidas.

HISTORIA DE REFLEXIÓN**TEMA 4.- EL AMOR****SÉ QUIEN ES ELLA**

Un hombre de cierta edad vino a la clínica donde trabajo para hacerse curar una herida en la mano. Tenía bastante prisa, y mientras se curaba le pregunté qué era eso tan urgente que tenía que hacer.

Me dijo que tenía que ir a una residencia de ancianos para desayunar con su mujer que vivía allí. Me contó que llevaba algún tiempo en ese lugar y que tenía un Alzheimer muy avanzado. Mientras acababa de vendar la herida, le pregunté si ella se alarmaría en caso de que él llegara tarde esa mañana.

No, me dijo. Ella ya no sabe quién soy. Hace ya casi cinco años que no me reconoce.

Entonces le pregunté extrañado. Y si ya no sabe quién es usted, ¿por qué esa necesidad de estar con ella todas las mañanas?

Me sonrió y dándome una palmadita en la mano me dijo: "Ella no sabe quién soy yo, pero yo todavía sé muy bien quién es ella".

Esa es la clase de amor que quiero para mi vida. El verdadero amor no se reduce a lo físico ni a lo romántico. El verdadero amor es la aceptación de todo lo que el otro es, de lo que ha sido, de lo que será y de lo que ya no es...

TAREA**TEMA 4.- EL AMOR**

Nombre: _____ **Fecha:**

¿A través de qué acciones, grandes o pequeñas, identificas que tu pareja te demuestra su amor?

¿A través de qué acciones te das amor a ti mismo (a)?

¿Qué acciones concretas te vas a proponer, especialmente durante esta semana, para demostrar el amor a:

1) ti mismo (a)

2) a tu pareja

¿Cómo te sentiste?

¿Qué beneficios tuvo para su relación expresar un sentimiento como el amor a través de acciones concretas?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 5.- EL MATRIMONIO

¿Cuáles son las diferentes razones o motivos por los que las parejas deciden unirse o vivir juntos?

¿Cuáles de esas razones hacen mas probable que la relación de pareja sea satisfactoria y perdurable?

¿Cuáles motivos me llevaron a casarme con mi pareja y qué resultados he tenido?

Ejercicio vivencial: Debate

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de vivir en pareja?

Haciendo un balance entre las ventajas y desventajas del matrimonio, para ti ¿ha valido la pena vivir en pareja?

¿Cuáles son las principales dificultades que he vivido en mi matrimonio y cómo las he enfrentado?

Ejercicio vivencial: Perfiles plurales

¿Cómo puedo tomar la iniciativa para mejorar mi matrimonio y no caer en la rutina (a través de que acciones concretas)?

Vídeo de Jhony Lingo

Desde tu propia experiencia, ¿cuáles son los elementos que hacen un buen matrimonio y porqué?

Ejercicio vicencial: Mano a mano

TEORÍA BÁSICA

TEMA 5.- EL MATRIMONIO

OBJETIVO: Que los participantes comprendan que el amor verdadero en el matrimonio es fundamental y reconocer la importancia de tener claro su criterio de selección al buscar pareja ya que se deben compartir intereses, ideales, formación, educación y lo que esperan del futuro (si son ya casados; enfocarlo para que ayuden a sus hijos o alumnos).

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

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

¿Pero si no se aman, por que casarse? El amor verdadero es lo esencial para que haya matrimonios sanos. Si éste falta todo lo demás sobra. El amor es el elemento que hace que un matrimonio sea sólido por eso nuestra elección debe ser:

LIBRE: para elegir a la persona y para decidir casarse con ella. Pero hay que elegir conscientemente. El amor no puede ser obligado pero si debe ser razonado.

RESPONSABLE: que cada uno prevea las consecuencias de su decisión y pueda responder de ella ante sí, ante el hogar, ante la sociedad. Es decir capaz de responder a las necesidades de la pareja, de los hijos, de sí mismo, no solo en lo material, sino también en lo afectivo, en su educación, formar en ellos una personalidad positiva para enfrentarse a la vida.

PARA TODA LA VIDA: no podemos empezar un matrimonio pensando en que es algo pasajero, momentáneo. Si nos casamos debemos tener el convencimiento de que será para siempre. Si no se tiene esta mentalidad, la postura psicológica de

ambas partes es de menos lucha. Hay que tomar la decisión habiendo pensando los dos muy seriamente recordando que todos tenemos defectos, que los dos tendrán que aprender a ceder, a perdonar, a comprender, en una palabra a amar. Tampoco apresurarse en la decisión sin haber dejado que madure el amor.

FIEL: la fidelidad vale tanto para el hombre como para la mujer. Ambos tienen igual dignidad e iguales derechos. La mujer sobre todo comprende y exige la fidelidad profundamente. Al hombre le es más difícil comprenderlo. Él debe aprender la fidelidad exclusiva a su mujer. Los hijos también así lo exigen: si ellos no tienen un hogar normal, donde no encuentren el amor de su padre y de su madre, sufren graves consecuencias en su equilibrio. La fidelidad da también paz interna. Cuando no la hay aunque se trate de tapar y esconder es imposible. La fidelidad se percibe y daña la comunicación y pone en mucho riesgo la relación.

En nuestra sociedad se está apoyando por todos los medios el llamado “amor libre” que, según encuestas que se hicieron en México y otros países, causa una angustia enorme a la pareja ya que dicen es vivir “en la cuerda floja”; no saben en que momento los puede dejar su compañero (a) y, por lo tanto, viven sin poder pensar en un futuro. Esto lo que hace es destruir el amor y acabar con la vida familiar.

Independientemente de las creencias religiosas que las personas tengan, la sociedad pide que el matrimonio conste ante la ley y se haga con seriedad, para que puedan ser protegidos los derechos de los contrayentes y de los hijos y, por lo tanto, los de la misma sociedad.

Por otra parte, así la sociedad se obliga también a cumplir sus deberes para con la familia.

RESUMEN

El amor es y debe ser la base de cualquier matrimonio.

El amor en el matrimonio debe ser libre, responsable, para toda la vida y fiel.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Proponerme durante esta semana reflexionar sobre la dinámica de mí matrimonio, y analizar que puedo hacer yo para mejorarla.

TEORÍA COMPLEMENTARIA***TEMA 5.- EL MATRIMONIO**

El hombre necesita abrirse a los demás, pues tiene necesidad de comunicarse de compañía. El matrimonio no es por tanto, efecto de la casualidad o consecuencia de instintos naturales inconscientes. El matrimonio es una institución por medio la cual los esposos se perfeccionan y crecen mutuamente.

El matrimonio es una comunidad de amor, lo que implica dar, buscar la felicidad del otro, no solo la propia. El matrimonio implica una entrega total al otro, una donación de todo el ser. Significa "servir" a los demás por amor.

Esto supone "renuncia" y "desprendimiento". Renuncia en el aspecto, que muchas veces nos tendremos que desprender de "nuestros gustos", de "lo que yo quiero" para el beneficio de toda la familia. Si esperamos a que mejor nos hagan felices a nosotros, seguramente vamos hacia el fracaso.

El ser humano necesita del amor, pero podemos confundir el verdadero amor con lo que es una simple atracción, y esto, desgraciadamente, tendría unas consecuencias desfavorables para nosotros. Por ello, es de suma importancia conocer lo que es el verdadero y auténtico amor.

Nosotros hemos encontrado a una persona del sexo opuesto que despierta un interés especial. Esa persona llena los anhelos, las ilusiones, los sueños de compartir nuestra vida con alguien. Y de repente, se desea estar con esa persona todo el tiempo y comienzan los planes...

Sabemos que estar enamorado es maravilloso, que el amor es bonito. Pero el verdadero amor no es egoísta. Cuando esperamos que los demás nos den, antes de que nosotros demos, estamos siendo totalmente egoístas. Siempre hay que

* Juventud y Familia Misionera. (s/f). Manual de preparación para el sacramento del matrimonio

pensar en hacer feliz al otro, ante todo. Cuando lo logremos encontraremos la verdadera paz y felicidad.

El amor egoísta no trae felicidad, ni paz, sino hay que ocasiona grandes problemas. Por ejemplo: Cuántas veces hay distanciamiento entre hermanos porque los dos son orgullosos y ninguno quiere ceder, ni perdonarse. ¡ Cuántos matrimonios deshechos por no querer dar su brazo a torcer!

El que verdaderamente ama disculpa, cree, acepta. No importa si es una relación de pareja o en cualquier otra circunstancia de la vida. Preguntémonos ¿Sabemos perdonar? ¿De verdad olvidamos de corazón las ofensas que recibimos? ¿Estamos dispuestos a ayudar a todos por amor?

Si analizamos muchos de los casos de matrimonios que han fracasado, llegaremos a la conclusión de que, desde un principio, la unión no debía haber existido. Podríamos decir que desaprovecharon el noviazgo, como una etapa para conocerse y meditar sobre el amor que se tenían.

En ocasiones las parejas inician una relación de noviazgo porque se atraen muchísimo, y todo el día desean estar juntos y demostrarse uno al otro lo mucho que se quieren. Cuando una relación se estanca en la pura atracción, no hay un verdadero amor, y a las primeras de cambio, terminan de la greña y adiós, cada quién por su lado.

No ven en su noviazgo la oportunidad, si, "OPORTUNIDAD" de poder descubrir si la persona que creen amar es la que es la adecuada para pensar en algo serio, y formar una familia. Por ejemplo:¿ Qué aspectos de la vida de la otra persona se han de ir descubriendo?. Forma de ser de la persona: gustos, sus habilidades, sus cualidades y defectos, su capacidad intelectual, su forma propia de amar y como le gusta ser amado, sus aspiraciones humanas, sus anhelos más profundos, si estamos de acuerdo en la educación que queremos darle a nuestros hijos. Capacidad de compartir pensamientos, sentimientos, problemas; para ayudarse mutuamente y aprender a pensar en común. Unir poco a poco los ideales de la pareja: lecturas comunes, cursos de orientación matrimonial frecuentes en

conjunto, pláticas, etc. Reflexionar sobre puntos de vista sobre la vida matrimonial, hogar, manejo de casa, números de hijos, etc.

Comúnmente en el matrimonio se producen problemas que podían haberse evitado, sí estuviésemos conscientes de las diferencias que existen en la manera de pensar y actuar del hombre y la mujer. Estas diferencias no deben de asustarnos, sino, todo lo contrario, pues en ellas radica la manera de complementarnos el hombre y la mujer. En ello se encuentra la belleza de la relación entre el hombre y la mujer.

Vamos a reflexionar sobre estas diferencias: El hombre y la mujer son diferentes en cuanto a rasgos físicos, en forma de caminar de vestir, y de comportarse. Así como la manera de pensar, diferentes proyectos a futuro, manera de expresarse, entre otras características ya que esto va a depender en gran parte de lo que se les inculco en familia y de las experiencias adquiridas en los medios en que se han desenvuelto.

En resumen, el objetivo de comentar todas estas características que distinguen a los hombres de las mujeres, es darnos cuenta, que a pesar de ser diferentes, uno necesita del otro y viceversa, y el ser diferentes hacen que su relación se enriquezca. A pesar de las diferencias físicas y emocionales, no olvidemos que el hombre y la mujer son iguales en dignidad como personas.

Aplicaciones en la vida diaria. Para vivir acertadamente nuestra diferencia y complementariedad entre hombre y mujer: Primero, hay que aceptar realmente que hemos sido creados diferentes. Segundo, respetar la dignidad de la otra persona y sus valores propios. Tercero; descubrir y apreciar lo que nos une y nos complementa.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 5.- MATRIMONIO****DEBATE***

RECURSOS MATERIALES: Ninguno.

DESARROLLO: Se forman dos equipos, quienes defiendan las ventajas del matrimonio y quienes argumenten las desventajas del matrimonio.

El multiplicador fungirá como moderador en el debate, animará a los equipos a participar y deberá anotar en el pizarrón los argumentos que cada uno de los equipos den a favor o en contra del matrimonio. Los equipos tomaran turnos para hablar y solo podrán expresar un argumento a la vez.

El ejercicio termina cuando el animo decaiga o cuando hay se hayan puestos todos los argumentos posibles en ambos equipos.

Algunos puntos de reflexión que se sugieren son: ¿son más las ventajas o las desventajas del matrimonio?, ¿se puede hacer algo para que las desventajas se conviertan en ventajas?, ¿existen algunos argumentos que se hayan mencionado en ambos equipos (por ejemplo, que un equipo haya mencionado como una ventaja la libertad y el otro equipo la haya mencionado como una desventaja), y a que se debe?, ¿por qué es importante tener en cuenta las ventajas y desventajas al tomar una decisión como el matrimonio?

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Susana Pavón Figueroa

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 5.- EL MATRIMONIO****PERFILES PLURALES***

RECURSOS MATERIALES: Hojas tamaño carta para cada pareja, plumines de colores, mesa de trabajo

DESARROLLO:

- Se forman parejas de preferencia de hombre y mujer.
- Se les informa que se realizará un dibujo cuyo contenido será el mismo para todas las parejas, a saber: un sol, una luna, un árbol y un perfil de un hombre y de una mujer observando la escena.
- Se les pide que saquen de su envoltura los plumines para que puedan utilizarlos con facilidad
- Se aclaran las condiciones en las que se realizará la tarea:
 - a) el dibujo se llevará a cabo en absoluto silencio
 - b) cada miembro de la pareja tendrá que escoger el plumín al mismo tiempo que su compañero y seguir los trazos de las figuras juntos, sin soltarlo.
 - c) La selección de los colores que crean pertinentes, tendrá que ser una negociación sin palabras y de alguna manera resuelta por la pareja.
- Se les dan 15 minutos para esta actividad
- Terminado el dibujo se les solicita que entre los dos miembros de la pareja describan en el reverso del dibujo ¿qué es lo que están pensando esas personas que están viendo la escena? (si la pareja de participantes es de hombre y mujer, el hombre escribirá lo que piensa la mujer del dibujo y viceversa)
- Se dan 10 minutos para esta actividad.

* Acevedo A. (1998). Aprender Jugando. Tomo II

- Terminada la narración se procede a la reflexión por equipos o grupal dependiendo del tamaño del grupo (si es en equipos se usan las hojas de rotafolio para anotar sus conclusiones y exponerlas al grupo)
- La reflexión se realiza tomando en cuenta:
 1. ¿Qué tan difícil fue realizar el dibujo con el mismo plumín y al mismo tiempo y que tan difícil es conjuntar el plan de vida individual con el de nuestra pareja?
 2. ¿Cómo fueron seleccionados los colores con que se hizo el dibujo y como se toman las decisiones en mi matrimonio?
 3. ¿Cómo se determinó la posición de la hoja para que los miembros de la pareja pudieran ver desde el ángulo correcto lo que se estaban haciendo? ¿En nuestro matrimonio nos preocupamos por dejar ver a nuestra pareja el ángulo que lo estamos viendo la vida y los objetivos que tenemos en ella pensando en que nos encontremos en la misma sintonía?
 4. ¿Qué dificultad se tuvo, en general, para trabajar en pareja y cual fue la principal causa de ésta? ¿Pasa lo mismo en nuestro matrimonio?
 5. ¿Sintieron que hubo sumisión o dominación por parte de algún miembro de la pareja? ¿Tomo alguno de estos roles en mi matrimonio?
 6. ¿Cuáles son las ideas o imágenes más recurrentes de las narraciones?
 7. Si existieron parejas de hombre y mujer ¿Cuál es la visión que cada persona tiene del pensamiento de otro género? ¿podemos aprender algo de esta experiencia?

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 5.- EL MATRIMONIO****MANO A MANO***

RECURSOS MATERIALES: ninguno, se ocuparan las manos de cada uno de los participantes.

DESARROLLO: Se le pide a cada persona que elija a otra para trabajar, si asisten en pareja se sugiere que trabajen en pareja.

Se les indica que decidan entre ellos quién será el número uno y quién el número dos, una vez designados le pedimos al número uno que cierre su mano tipo puño, una vez habiendo cerrado su mano el número uno, le pedimos al número dos que intente por cualquier modo y como quiera que le tiene que abrir las manos a la persona uno.

El multiplicador debe de poner atención pues la dinámica dura poco, si es que hay mucha violencia hacemos que se detengan.

Y aquí viene la reflexión, se les indica por que medio consiguieron abrirle las manos a su compañero, fue por: fuerza física es la más común, queremos que todo sea a la fuerza y porque yo lo digo, intimidando al otro; si no las abres..., Persuadiendo como por ejemplo; haciendo cosquillas, o la mejor de todas solicitando y pidiendo a través del diálogo que el otro abra sus manos para no lastimarlo o porque es mejor...

¿Qué es lo mejor en un matrimonio hacer las cosas por la fuerza y que el otro me entienda por la fuerza, o bien, solicitarlo a través del diálogo? ¿Cómo soy en mi matrimonio? ¿Qué tipo de negociador soy?

* Stevens J. (2000). El darse cuenta. Ed. Cuatro vientos. México

MI MAMA NO TIENE NOVIO

De visita en casa de mis tíos, me divierte ver a mi prima prepararse cuando espera a su novio; toda contenta se peina, perfuma y pinta los labios, se viste muy guapa y corre de un lado a otro de la casa, arreglando todo con detalle para que su "amor" no encuentre defecto alguno en el entorno.

Entonces llega el novio oliendo a mucha loción y cuando se miran... ¡uff!, parece que flotan en el aire. Se abrazan con ternura y ella le ofrece algo de tomar junto con las galletas que le preparó durante la tarde. Además, él celebra todo lo que ella le prepara para cenar con esmero. Luego se sientan a platicar tontería y media por horas, después de lograr que los niños desaparezcamos de la sala; se escuchan el uno al otro sin perder detalle ni soltarse sus manos, hasta que al susodicho no le queda mas remedio que despedirse cuando mi tío empieza a rondar con la almohada bajo el brazo.

Al día siguiente le pregunto a mi mamá quién es su novio, y me dice muy sonriente que su novio es mi papá. - "No mami en serio..." pero ella insiste.

¿Cómo va a ser mi papá su novio? En primera, él nunca llega con un ramo de flores, ni chocolates; sí le da un regalo a mamá en su cumpleaños y navidad, pero nunca he visto que el novio de mi prima se presente con una licuadora o dinero para que se compre algo. Además mamá no pone cara de Blanca Nieves cuando papá llega del trabajo, ni él sonrío como príncipe azul cuando la mira.

Mamá no corre a arreglarse el peinado, ni a pintarse los labios cuando suena el timbre de la puerta y apenas voltea a verlo para decir "hola" porque está revisando las tareas. El saludo de mi papá, en vez de "hola mi vida" es "Hola ¡que día!" y de

inmediato se pone en la peores fachas para estar cómodo. En lugar de "¿qué se te antoja de cenar?"; Mi mamá le pregunta temerosa "Qué, ¿quieres cenar?" y cuando creo que papá le va a decir "Que bonita te ves hoy",le pregunta "¿no viste donde quedó el control de la televisión?". Los novios se dicen cosas románticas como "¡cuánto te amo!", en vez de "¿fuiste al banco?".

Mi prima y su novio no pueden dejar de mirarse. Cuando mamá pasa delante de papá, el inclina la cabeza para no perder detalle de lo que hay en la tele. A veces, papá le da un abrazo sorpresa a mamá, pero ella tiene que zafarse por que siempre está a las carreras. Además, mis papás sólo se dan la mano cuando en Misa el padre dice "dense fraternalmente la paz".

Yo creo que ella me dice que son novios para que no me entere de que "cortaron" cuando se casaron. La verdad es que mi mamá no tiene novio y mi papá no tiene novia. Qué aburrido... ¡SOLO SON ESPOSOS!

HISTORIA INDIGENA

Una vez un guerrero indígena muy respetado y la hija de una mujer que había sido matrona de la tribu, se enamoraron y se amaban profundamente, y habían pensado en casarse, para lo cual tenían el permiso del cacique de la tribu.

Pero antes de formalizar el casamiento fueron a ver al Brujo, un hombre muy sabio y muy poderoso, que tenía elixires, conjuros, y hierbas increíbles, para saber si los astros estaban a su favor, si los dioses los iban a proteger.

El Brujo, les dijo que ellos eran buenos muchachos, jóvenes y que no había ninguna razón para que los dioses se opusieran. Entonces ellos le dijeron que querían hacer algún conjuro que les diera la fórmula para ser felices siempre ...

El Brujo les dijo: "Bueno hay un conjuro que podemos hacer, pero no sé si están dispuestos porque es bastante trabajoso". "Sí, claro" le dijeron. Entonces el Brujo le pidió al guerrero que: Escale la montaña más alta. Busque allí al halcón más vigoroso, el que vuele más alto, el que le parezca más fuerte, el que tenga el pico más afilado y que vivo, se lo traiga.

Y el Brujo le dijo a ella: "A ti no te va a ser tan fácil: Primero vas a tener que internarte en el monte. Luego buscar el águila que te parezca que es la mejor cazadora, la que vuele más alto, la que sea más fuerte, la de mejor mirada; vas a tener que cazarla sola, sin que nadie te ayude y vas a tener que traerla viva aquí.

Cada uno salió a cumplir su tarea. Cuatro días después volvieron con el ave que se les había encomendado, y le preguntaron al Brujo: "¿Ahora qué hacemos?, ¿las cocinamos?, ¿las comemos?, ¿tomamos su sangre?, ¿qué hacemos con ellas?" El Brujo les dijo: "Vamos a hacer el conjuro" ¿volaban alto?" "Sí" le dijeron. El Brujo preguntó a ambos: "¿Eran fuertes sus alas, eran sanas independientes?" "Sí" contestaron. "Muy bien" - dijo el Brujo - "ahora átenlas entre sí por las patas y suéltelas para que vuelen...."

Entonces el águila y el halcón comenzaron a tropezarse, intentaron volar, pero lo único que lograban, era revolcarse en el piso, y se hacían daño mutuamente, hasta que empezaron a picotearse entre sí. El Brujo de la tribu les dijo: "Este es el conjuro: si ustedes quieren ser felices para siempre, VUELEN INDEPENDIENTES Y JAMÁS SE ATEN EL UNO AL OTRO"...

TAREA**TEMA 5.- EL MATRIMONIO**

Nombre: _____ **Fecha:**

En tu vida, ¿das importancia a la relación de pareja dedicando tiempo especialmente para convivir con tu pareja y hablar de ustedes mismos (no de hijos, dinero, problemas, familiares, etc.)?

De los puntos de vista comentados en la sesión, ¿qué hago y que me falta hacer para mejorar en mi relación de pareja?. Usa el siguiente cuadro para responder esta pregunta

	¿QUÉ HAGO?	¿QUÉ ME FALTA HACER?
LIBRE		
RESPONSABLE		
COMPROMISO E INTERES		
FIEL		
Otros (anótalos)		

¿Qué acciones puedes iniciar esta semana para fortalecer tu matrimonio o salir de la rutina?

¿Qué beneficios noté a partir de las acciones que llevé a cabo?

¿Cómo me sentí?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 6.- EL HOGAR

¿Qué es para ti el hogar?

¿Qué elementos tiene un hogar?

Ejercicio vivencial: Hogar, dulce hogar

¿Qué diferencia hay entre hogar y familia?

¿Qué hace un hogar feliz?

De acuerdo a la opinión de cada miembro de mi hogar ¿Somos un hogar feliz?

¿Hasta dónde llega nuestro hogar?

Ejercicio vivencial: ¿Cómo compartimos?

¿Cuál es mi participación en mi hogar?

¿Qué puedo hacer para que mi hogar sea mejor cada día? (considerando el ambiente físico y las relaciones humanas)

Ejercicio vivencial: Es posible

TEORÍA BÁSICA

TEMA 6.- EL HOGAR

OBJETIVO: Que los participantes reflexionen cómo ha influido su hogar en su personalidad. Que los participantes piensen en sus actitudes respecto a la armonía dentro de su hogar.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: La palabra " hogar significa **lugar de fuego**". Es el sitio donde el hombre encuentra verdadero calor humano, donde va estructurando su personalidad y definiendo su carácter, donde se siente protegido y seguro, al que le unen lazos de afecto.

Por lo general, relacionamos la palabra hogar con nuestra casa, pero si meditamos un poco veremos que este concepto es mucho más amplio, pues puede abarcar a la calle donde vivimos, la colonia, la ciudad y, en general, todos aquellos sitios que forman parte de nuestra vida diaria, donde hemos creado vínculos de cariño perdurables. No en vano se dice: "El hogar está en donde el corazón está". No se puede hablar de hogar cuando pensamos en una familia donde predominan los rencores y la incomprensión o donde falta el amor.

Los pequeños detalles de la vida cotidiana, los objetos que apreciamos, las experiencias compartidas, van dando forma a nuestro hogar, convirtiéndolo en parte de nosotros mismos.

Aunque los cimientos de un hogar están constituidos esencialmente por las relaciones humanas, el ambiente físico también es importante. En la medida en que imprimamos el sello de nuestra personalidad nos gustará más y más quereremos estar ahí, desearemos mantenerlo siempre agradable y acogedor.

Nunca dejemos que se forme un círculo vicioso en el que, porque el hogar es desagradable, se le abandona y porque se le abandona se vuelve cada día menos agradable. Si por algún motivo no nos sentimos a gusto en nuestro hogar, la solución no es dejarlo o volvernos indiferentes, sino luchar por resolver los problemas y por hacerlo cada día mejor.

La belleza y la armonía de que podemos rodearlo no dependen tanto del dinero de que se disponga, cuanto del cuidado e interés que pongamos en ello. Utilizando la imaginación y el buen gusto se pueden lograr resultados sorprendentes: un cuadro bien elegido y colocado en un lugar bonito puede cambiar toda la estancia; las plantas pueden alegrar cualquier sitio, pero sobretodo la limpieza y el orden son imprescindibles.

Si queremos que las nuevas generaciones vivan en un mundo sano y agradable, enseñémosles a crearlo. Recordemos que el hombre tiende a reproducir el ambiente donde ha crecido, y si una persona no está acostumbrada desde pequeña a la limpieza y al orden, le será muy difícil apreciar el valor que estos tienen e integrarlos a su vida. Hacer que un sitio sea acogedor y funcional es una tarea sencilla que en realidad se compone de pequeños detalles.

Por ejemplo:

- Una habitación en donde todo está limpio y en su sitio invita a permanecer ahí y relaja. Esto no tiene que ver con los recursos económicos. Al estar en un cuarto desordenado nos sentimos como si nos entrara el desorden dentro.
- El hogar es para dar paz y esta paz se logra con el silencio, el orden, la limpieza. Todo esto favorece la armonía y evita que se produzcan conflictos.
- Para evitar la sensación de un cuarto lleno de muebles, podemos disponer de más espacio si colocamos algunos, como el televisor, sobre repisas.
- Los muebles esquinados desperdician espacio y provocan acumulación de basura.
- Con unas cajas forradas podemos hacer un librero.

- Tratar de componer rápidamente todo lo descompuesto.
- No guardar por guardar.
- Una litera, que sustituye a dos camas, deja lugar para otros muebles en una habitación pequeña.
- Un par de canastos o cajas acondicionadas debajo de la cama nos ofrecen una solución para guardar diversos objetos.
- Los colores claros en las paredes son agradables a la vista y dan sensación de amplitud y de buena iluminación.
- En la cocina, podremos disponer de más espacio si colgamos los utensilios de la pared: ollas, sartenes, etc.
- Recordemos que los pequeños detalles son los que más cuentan. Es importante darle a nuestra casa un sabor personal colocando en ella pequeños objetos elegidos de acuerdo a nuestra personalidad, nuestros gustos, aficiones, etc. Objetos que "digan" algo de nosotros.
- Las plantas embellecen, alegran y dan vida a cualquier lugar, y su cuidado, que es bastante sencillo, ayuda a relajarnos de las tensiones de la vida cotidiana.

RESUMEN

El hogar es el lugar donde el hombre encuentra el calor humano necesario para desarrollar su personalidad.

Nuestro hogar abarca también nuestra calle, colonia, ciudad.

Lo que hace un hogar es el amor.

Sus cimientos son las relaciones humanas, pero el ambiente físico también es importante.

Hagamos de nuestro hogar un lugar acogedor y agradable donde todos se sientan a gusto.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Pensar en como hacer de nuestro hogar un lugar a donde se antoje llegar y empezar a hacerlo esta semana. Hacer una lista de todo lo que puedo hacer para mejorar mi hogar.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 6.- EL HOGAR****HOGAR, DULCE HOGAR***

RECURSOS MATERIALES: Tarjetas preparadas en el título de valores para sortearlas o anotarlas en el pizarrón y que cada participante elija la que quiera comentar.

DESARROLLO: Si el tiempo es limitado, se les da a escoger a los participantes el tema del que quieran hablar, ya sea de su lugar favorito de la casa o de la influencia de su hogar en su personalidad. Si hay suficiente tiempo o el grupo es pequeño, puede hacerse el ejercicio con ambos temas.

Si los participantes deciden hablar de la influencia de su hogar en su personalidad se les da a escoger el valor del que quieren hablar, ya sea por sorteo de tarjetas o poniendo en el pizarrón la lista de valores que el multiplicador decida.

Se les pide a los asistentes que del valor que eligieron o les tocó comenten cómo lo vivieron en su familia de origen. Por ejemplo, si a mi me tocó el valor del trabajo, yo puedo decir, “Yo aprendí el valor del trabajo al ver a mis padres esforzarse por realizar lo mejor posible su profesión o actividad, por el placer de hacerlo más que por la recuperación económica que recibían y con amor y sin palabras, me fueron enseñando que el trabajo no solo es una manera de ganarme la vida, sino es la forma en que yo contribuyo, a partir del desarrollo de mis facultades, a que la vida de quienes me rodea sea cada día mejor”.

Si los participantes decidieron hablar del lugar favorito de su hogar, se les pide que identifiquen el lugar de su casa que más recuerdan y por qué, para que compartan sus recuerdos con sus compañeros. Por ejemplo, “ El lugar que mas recuerdo de mi hogar (actual o donde crecí), es la cocina, que aunque pequeña, tenía los secretos de mi familia porque era el lugar de reunión al llegar a casa, pues pasábamos horas platicando de nuestras experiencias gratas y algunas no

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Susana Pavón Figueroa

tanto, mientras todos cooperábamos para hacer la comida. Desde la ventana se alcanzaba a ver el patio donde jugaban los niños y era el lugar ideal para saber quien llegaba o se iba de la casa”

Se concluye la dinámica comentando la influencia que ha tenido nuestro hogar en nuestra vida y la importancia que tiene tratar de mejorarlo por la influencia que tiene el hogar que ahora conformamos en la vida de nuestros hijos o de quienes ahí convivimos.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 6.- EL HOGAR****¿CÓMO COMPARTIMOS?***

RECURSOS MATERIALES: Un tablero rectangular diagramado, tres conjuntos de tarjetas, tres tarjetas – preguntas (ver anexos)

DESARROLLO: Se ubican los tres conjuntos de tarjetas en el lugar que les corresponde en el tablero. Las tarjetas – pregunta se mantienen a un lado hasta el momento en que sean utilizadas.

PRIMER MOMENTO.- ¿EN CUAL DE ESTAS TAREAS COOPERAN MAS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA INDISTINTAMENTE?

Se coloca la tarjeta – pregunta 1 en el casillero con signo de interrogación

La primera persona que participa saca tres tarjetas del primer conjunto (el trabajo de la casa) y los ubica en los tres casilleros de la parte baja del tablero, leyéndolas en voz alta. Luego responde a la tarjeta pregunta y elige la respuesta, dando a conocer las razones de su elección. Toma la tarjeta elegida y la coloca en uno de los casilleros vacíos de “el trabajo en casa”.

La persona que sigue saca una tarjeta del mismo conjunto y la pone en el lugar que quedó vacío junto a las otras dos. La lee en voz alta y elige una, respondiendo brevemente las razones de su elección. La tarjeta elegida debe colocarla en el siguiente casillero vacío de “el trabajo en casa”

Una vez llenos los casilleros se puede invitar al grupo a cambiar una tarjeta seleccionada por alguna de las sobrantes, para responder la tarjeta – pregunta se retiran la tarjeta – pregunta y las otras dos tarjetas restantes

* Programa de Formación en Derechos Humanos. Vicaría de la Solidaridad. Santiago de Chile. Adaptación de la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas.

SEGUNDO MOMENTO.- ¿QUÉ CUESTA MAS COMPARTIR EN NUESTRA CASA?

Se coloca la tarjeta – pregunta 2 en el casillero con signo de interrogación. Se invita a continuar con el juego, siguiendo el mismo procedimiento del momento anterior, pero esta vez refiriéndose al uso de las cosas y lugares

TERCER MOMENTO.- ¿QUÉ ACTITUDES SON NECESARIAS PARA FACILITAR EL COMPARTIR EN NUESTRA CASA?

Se coloca la tarjeta – pregunta 3 en el casillero con signo de interrogación. Se invita a seguir el juego en igual forma que antes, solo que en este momento se le solicita al grupo que elija una de las tres tarjetas ubicadas en el casillero debajo de la pregunta, se continua con la participación del equipo para cada una de las actitudes hasta llenar los seis casilleros centrales. Una vez llenos los casilleros, se señala al grupo que pueden cambiar una de las tarjetas ya ubicadas por otra de las que quedaron, para responder l misma pregunta.

CONCLUSIONES: ¿CÓMO PUEDO YO CONTRIBUIR A QUE EN MI HOGAR HAYA RELACIONES MAS SOLIDARIAS?

Se pide que respondan a la pregunta mediante una lluvia de ideas en el equipo. Se invita a establecer de uno a tres propósitos que en lo personal puedan contribuir a lograr relaciones más solidarias en la propia familia

ANEXOS

TABLERO RECTANGULAR DIAGRAMADO

		El trabajo de la casa (1)		El uso de las cosas y lugares (2)		
			Actitudes Necesarias (3)			
		?				

TRES TARJETAS – PREGUNTA Y CONJUNTO DE TARJETAS

¿En cuáles de estas tareas cooperan todos los miembros de la familia indistintamente?			La compra de las tortillas o el pan	El lavado de los platos	Levantarse en la noche a ver a los niños
Poner la	Ayudar a los niños a hacer la tarea	Hacer las	Preparar el	El cuidado de los enfermos	El lavado y planchado de la ropa
					El aseo

¿Qué nos cuesta más trabajo compartir en nuestra casa?			La televis	Las angustias, penas y alegrías	La grabadora, radio o música
El tiempo	Las cosas o accesorios personales	El dinero	La cocina	El baño	Los lugares más cómodos
					Las golosinas o platillos favoritos

¿Qué actitudes son necesarias para facilitar el compartir en nuestra casa?			Interés por los problemas de los demás	Valorar el trabajo doméstico	Escuchar con atención
Realizar entre todos las tareas del hogar	Realizar con buena cara las tareas	Ponerse “en los zapatos del otro”	Cuidar los	No adueñarse de las cosas y lugares	Estar dispuesto a ceder

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 6.- EL HOGAR****ES POSIBLE***

RECURSOS MATERIALES: Tarjetas preparadas en dos fases para completarlas.

DESARROLLO: Se revuelven las tarjetas y se reparten entre los asistentes intentando que a todos tengan la misma cantidad.

Se entregan las tarjetas entre los participantes y se les indica que entre ellas forman frases lógicas con la finalidad de analizarlas después.

Los participantes se levantan de sus asientos y comienzan a buscar a sus parejas, aquí podemos ayudar a las personas que estén perdidas o que no hayan encontrado a su pareja.

Una vez formadas las frases les pedimos a los participantes que se sienten junto a sus parejas y las vamos leyendo de una en una, así por ejemplo tenemos la primera: Si maúlla o ladra dale de comer, les preguntamos a los participantes a que nos estamos refiriendo; seguramente ellos contestarán al perro o al gato.

Continuamos con las frases, cuando salga alguna como por ejemplo: Si lo tiraste... Levántalo, les volvemos a preguntar a los participantes que tiramos en el hogar, ellos comenzaran a decir la ropa, los zapatos, los trastes, el traje, es en ese momento cuando les preguntamos: ¿Tiramos el corazón de alguno(s) de nuestros integrantes de nuestra familia?, la respuesta quizá sea SI, entonces nos corresponde levantarlo, lo mismo aplica con las demás frases relacionadas a los sentimientos y actitudes de mí hacia mi hogar.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas

Iniciar con las frases más sencillas y que hacen referencia al cuidado del hogar. Continuar con las frases en bidireccionales que se pueden entender en dos sentidos, y cerrar con la frase de si vivimos en familia... vivamos felices.

Anexo: La primera parte de la frase se considera hasta los tres puntos suspensivos, la segunda parte de la frase es la palabra que continúa, cada una de ellas va en un a papeleta distinta se pueden imprimir en tarjetas de colores intentando que los colores de las frases sean distintas para que las personas no intenten seguirse por los colores, hacer la aclaración.

Las frases son:

Si vas a llegar tarde... avisa

Si los ofendiste... discúlpate

Si te equivocaste... Acéptalo

Si lo tiraste... Levántalo

Si comiste en él... Lávalo

Si lo pediste prestado... Devuélvelo

Si lo rompiste... componlo

Si lo abriste... ciérralo

Si los amas... demuéstralo

Si te gusta... exprésalo

Si tocan... abre

Si suena... Contesta

Si dormiste en ella... tiéndela

Si vivimos en familia... vivamos felices

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Un padre que ya estaba desesperado porque sus dos pequeños hijos siempre se estaban peleando y nunca se ayudaban en nada, decidió llamarles para hacerles el siguiente comentario:

--Hijos, vengan, ¿ven esto?, Son cuatro lápices, cada uno representa a papá, mamá, a ti hija y a ti hijo. Por favor cada quien rompa su lápiz.

Y efectivamente, cada quien iba rompiendo su lápiz; primero el niño, después la niña, la mamá y el papá. Al terminar les volvió a decir:

--Ahora tomen otros lápices, y tú hija, dale tu lápiz a tu hermano. Junten los dos y trata de romperlos hijo.

Y el niño con mayor dificultad pudo romperlos. Y volvió a expresar el papá:

--Ahora, hijo, toma tres lápices.

Y el niño todavía con mayor dificultad pudo romperlos.

--Ahora, hijo, toma cuatro lápices, señaló.

Y el niño por más esfuerzos que hacía, no pudo romperlos. Y concluyó diciendo el papá:

--¿Se fijan hijos? Nosotros somos como los lápices. Solos, somos vulnerables, pero cuando nos ayudamos y estamos juntos, nadie puede hacernos daño. La unión hace la fuerza.

NO ES TAN DIFÍCIL

Si dormiste en ella, tiéndela

Si lo usaste, cuélgalo

Si lo tiraste, levántalo

Si comiste en él, lávalo

Si lo abriste, ciérralo

Si lo vaciaste, llénalo

Si suena, contesta

Si tocan, abre

Si vas a llegar tarde, avisa

Si maúlla o ladra, dale de comer

Si lo pediste prestado, devuélvelo

Si te gusta, demuéstalo

Si vivimos en familia, vivamos felices

TAREA**TEMA 6.- EL HOGAR**

Nombre: _____ Fecha: _____

1.- De qué manera está influyendo tu hogar (el que ahora formas con tu pareja) en tus hijos, considerando los siguientes aspectos de su vida:

a) Personalidad

b) Valores

c) Metas o ideales

2.- ¿En qué áreas consideras que tu hogar actual necesita más atención?

a) En las relaciones con los miembros de mi familia

b) En la apariencia física

c) En ambos

3.- ¿Qué acciones vas a realizar a partir de esta semana para contribuir al mejoramiento de tu hogar?

4.- Después de que hayas llevado a cabo las acciones que te propusiste, escribe la importancia o beneficios que tuvieron tus acciones para los demás miembros de tu familia

5.- ¿Cómo te sentiste al contribuir de una nueva manera al mejoramiento de tu hogar?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 7.- ¿QUÉ ES EDUCAR?

¿Cuáles son los propósitos de la educación?

Existen varias maneras de educar ¿cuáles conoces y apruebas a partir de tu experiencia?

¿Cómo llegar a un acuerdo en tu pareja para la educación de tus hijos?

Ejercicio vivencial: Construcción en cadena

¿En que consideras que has mejorado respecto a la educación que recibiste y la que ahora tu promueves?

Explica y da ejemplos de los caminos o medios de la educación que propone ASUME

¿Qué sugerencias consideras que son importantes tomar en cuenta para educar a una persona (puede ser a partir de tu experiencia como padre o como hijo)?

¿Cuándo se termina el proceso de educación en una persona?

¿Qué puedo hacer para educarme yo mismo?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 7.- QUÉ ES EDUCAR

OBJETIVO: Que los participantes tomen conciencia de la responsabilidad social que tenemos todos como educadores.

EXPOSICIÓN DEL TEMA. La educación es una labor difícil, una responsabilidad seria, pero también una satisfacción grande. A través de ella logramos que cada persona saque lo mejor de sí misma: cualidades, habilidades para complementar y consolidar el desarrollo de su personalidad.

Muchas personas tienen un concepto limitado de lo que es la educación. Piensan que consiste en enseñar a saludar amablemente, a comer con buenas maneras, a no decir malas palabras, etc. Pero la educación es algo más profundo y abarca a la persona entera.

¿En qué consiste la educación?. Educar es descubrir las características particulares de cada una de las personas a nuestro cargo para que las desarrollen. No hay dos personas iguales, por lo mismo debemos tener mucho cuidado en no "generalizar" nuestra educación sino hacerla lo más personalizada posible.

En primer lugar, no se educa igual a un niño que a una niña. Las características individuales de uno y otra son diferentes. Otros factores a tomar en cuenta serían:

edad, madurez, temperamento (sensible, agresivo, tímido, extrovertido, etc.), interacción con los demás, etc.

Una vez que se descubren estas características individuales lo que debe hacer el educador (padre, madre, maestro, guía), es estudiar la forma cómo guiar a la persona hacia el desarrollo de su personalidad.

Ayudar a la persona a que ella misma descubra sus propias cualidades, a fin de que les saque provecho, y sus defectos a fin de que los supere. La meta de toda educación es ir encaminando a la persona hacia la auto-educación, ya que poco a poco deberá valerse por sí misma para realizarse.

Caminos o medios de la educación. -

a) Con el ejemplo:

Cuando la persona ve que sus educadores están poniendo lo mejor de sí mismos, cuando ve que aman la vida, cuando ve que se sienten seguros de lo que están haciendo, seguros de sí mismos; cuando la persona siente que realmente hay interés, respeto, cariño, se sentirá segura de dejarse guiar por ellos. Esta es la base de una educación firme.

En el caso de los padres, que son los primeros educadores por derecho natural, la armonía, el diálogo, el respeto, la firmeza, en una palabra, un ambiente en donde exista el amor, es fundamental para el desarrollo de la personalidad del niño.

En cambio, si el niño observa que sus padres no se llevan bien, que no se ponen de acuerdo, que discuten sin respeto, que, a fin de cuentas, no se aman, se sentirá frustrado e inseguro. La vida desde el principio le parecerá poco atractiva.

b) Con la palabra.-

Debemos como educadores buscar las ocasiones para propiciar el diálogo, la apertura de las personas. Darles confianza desde el principio. El verdadero educador es también un amigo que se interesa por los problemas, planes, sueños, proyectos, logros y fracasos de los demás.

c) Con el apoyo.-

Debemos apoyar todo aquello que conduzca a la persona por el camino del bien, de la superación personal, del crecimiento moral. Si buscamos sólo nuestro interés sin poner lo mejor de nosotros mismos, estamos obstaculizando su educación, haciéndoles perder el tiempo, frustrándolos en su realización personal. La labor del educador debe ser totalmente desinteresada, esa es su grandeza.

Armonía en la educación.-

En el caso de los padres, lo ideal es que dialoguen y se pongan de acuerdo, sobre todo en cuestiones fundamentales de la educación de sus hijos. Esto evita la confusión y ayuda a los hijos a crecer con más seguridad. Es bueno que haya opiniones diversas siempre y cuando se manejen en un ambiente de respeto y verdadero diálogo, pues éstas nos enriquecen a todos.

En el caso de la escuela, debemos buscar el diálogo entre padres y maestros. Se recomienda que los padres convivan y participen juntos en la educación tanto de los hijos como de las hijas.

Cuatro puntos que debemos tomar en cuenta en la educación:

1) Aceptar a cada hijo como es: serio, alegre, introvertido, etc. No querer cambiarlos a como dé lugar; pensar que pueden cambiar un poco pero no su forma completa de ser. La perfección no existe, todos tenemos defectos.

2) Naturalidad: Hablarles a los hijos reconociendo nuestros sentimientos y no echándoles siempre la culpa. Por ejemplo, es muy distinto decirle a un hijo "Estoy cansado" que "Me estas molestando". De la primera manera, el niño va a pensar "Papá está cansado" mientras que con la segunda pensará " Soy malo".

Debemos también tomar en cuenta que se debe siempre discutir con respeto y nunca con una postura falsa.

3) Usar siempre nuestro criterio al oír teorías sobre la educación. Adaptar lo que podamos a nuestra manera de ser.

4) No olvidar que el ejemplo arrastra. Si recordamos nuestra niñez, veremos que tenemos más presente el comportamiento de nuestros padres ante hechos de la vida diaria, que lo que nos hayan dicho.

"Tus hechos hablan tan fuerte que no puedo oír lo que tus palabras dicen".

RESUMEN:

Educar es descubrir qué características especiales tienen las personas que me rodean y así ayudar a que las desarrollen.

La meta en la educación es hacer que las personas formen el hábito de ir educándose, de ir superándose por sí mismas.

Se educa con el ejemplo, con la palabra y con el apoyo.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Analizarme y ver en qué aspecto de la educación estoy fallando más: con el ejemplo, con la palabra; con el apoyo, y empezar en esta semana a corregirlo.

Hacer una lista poniendo cualidades y defectos de cada hijo para saber cómo orientarlo

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 7.- ¿QUÉ ES EDUCAR?****CONSTRUCCION DE CADENAS***

RECURSOS MATERIALES: Hojas de papel tamaño carta de colores azul, rojo, blanco y amarillo, resistol, tijeras y regla para cada equipo, instructivos para los participantes (responsables del equipo).

DESARROLLO:

1. Se forman 3 equipos de 5 personas y entre ellos eligen a un representante del equipo a quien se le dará una hoja de instrucción A, B o C y se les explicará el papel que desempeñarán. El multiplicador debe cuidar que cada representante de equipo desempeñe lo mejor posible el papel asignado.
2. Cada grupo recibirá un paquete de recursos con los que se construirán las cadenas
3. Cada equipo debe realizar una cadena tan larga como pueda cuidando que cada eslabón tenga un tamaño de 20 cm. x 4 cm. y que sigan el siguiente orden en los colores: amarillo, azul, rojo y blanco y que estén correctamente recortados pues no se aceptarán eslabones de mala calidad
4. Ganará el equipo con la cadena más larga y que cumpla con los requisitos arriba mencionados
5. Se dan 5 minutos para el ejercicio
6. Terminado el juego se hace el análisis tomando en cuenta los siguientes puntos:
 - ¿Cómo se sintieron los integrantes de cada equipo con respecto a la actitud de los representantes?
 - ¿Cuál equipo trabajo mejor?
 - ¿En cual equipo existió una mayor integración de los participantes?

* Acevedo A. (1998). Aprender Jugando. Ed. Limusa México

- ¿En cuál equipo se hizo uso de las habilidades y cualidades especiales de los integrantes y en cual se impuso la actividad a realizar para cada uno?
- ¿Qué representante de equipo motivo mejor a su equipo para realizar la tarea y en cual se vivió la tarea como una imposición?
- ¿Cual es el papel que asumimos como educadores?

INSTRUCTIVO PARA EL REPRESENTANTE DEL GRUPO A

Serás un responsable de equipo participativo. Sigue estas indicaciones aunque no te parezcan acertadas. Entre mejor las sigas mayor éxito tendrá este juego. Al comenzar el juego muéstrate interesado en todos y preocupado a la vez por “cómo producir con éxito y con calidad la cadena”. En esta parte del juego, le darás mucha importancia a la planeación con participación de todo el grupo. Se necesita recabar ideas de todos; acuerdo cuando menos mayoritario, en la forma de organizar la producción; compromiso de todos para entregar su capacidad máxima para el grupo; fijar el número de eslabones que producirán, etc.

Durante la ejecución de los planes del equipo desempeñarás una dirección flexible, es decir, interés por la producción cuando se necesite; atención de la gente en el momento adecuado; ayuda técnica o moral cuando se requiera. Deja que el grupo se autocontrole en gran parte.

INSTRUCTIVO PARA EL REPRESENTANTE DEL GRUPO B

Serás un representante de equipo bonachón. Sigue estas indicaciones aunque te cuesten. Entre mejor las sigas mayor éxito tendrá este juego. Al comenzar el juego muéstrate alegre, optimista y amigable. Diles a los integrantes del equipo que van a ganar “porque van a crear un gran ambiente en el grupo”

Una vez dicho esto, les dirás que “se organicen como quieran”. Apenas comiencen a hacerlo, en la primera oportunidad les dices que confías en ellos y que te vas a tomar un café.

Al regresar, si la gente te reclama o está desesperada porque no salen bien las cosas, los calmas diciendo “que no hay porque apurarse”, que lo que importa es que “haya buen espíritu en el grupo”.

Si te sientes muy presionado por ellos, ayuda en algo al grupo pero NO dirijas. Si no te sientes presionado, dedícate a animar al grupo, a “crear ambiente”. Acuérdate que eres bonachón, por lo tanto NO exiges.

INTRUCTIVO PARA EL REPRESENTANTE DEL GRUPO C

Tu serás un líder autocrático. Sigue estas indicaciones aunque te cueste, pues entre mejor las sigas mayor éxito tendrá el juego. Al comenzar el juego no saludes a nadie del equipo. Lo primero que dirás a ellos será: “Yo soy el responsable de este equipo y vamos a ganar. Vamos a producir una cadena de 40 eslabones”

¿Cómo organizará la producción? En serie. Habrá pues, secciones como éstas:
 Diseño (quién medirá y marcará el papel para indicar los cortes con las medidas indicadas)
 Corte (quién cortaran el papel marcado por el de diseño)
 Pegado (quién pegará los papeles y formará la cadena)

Organizado el trabajo, NO permitas que se cambien de puesto o que se ayuden entre sí. El nombramiento para cada actividad hazlo rápido y a tu gusto. Como responsable del equipo tendrás que exigir mucho, apuraras a los lentos y te enojaras por cualquier falla, exigirás disciplina y no admitirás relajitos. Debes desempeñar un control estricto.

MEDIA COBIJA

Don Roque era ya un anciano cuando murió su esposa, durante largos años había trabajado con ahínco para sacar adelante a su familia. Su mayor deseo era ver a su hijo convertido en un hombre de bien, respetado por los demás, ya que para lograrlo dedico su vida y su escasa fortuna.

A los 70 años Don Roque se encontraba sin fuerzas, sin esperanzas, solo lleno de recuerdos. Esperaba que su hijo, brillante profesionalista, le ofreciera su apoyo y comprensión, pero veía pasar los días sin que este apareciera y decidió por primera vez en su vida pedir favor a su hijo. Don Roque tocó a la puerta de la casa donde vivía su hijo con su familia.

- Hola papá! ¿Qué milagro que vienes por aquí?
- Ya sabes que no me gusta molestarte, pero me siento muy solo, además estoy cansado y viejo.
- Pues a nosotros, nos da mucho gusto que vengas a visitarnos, ya sabes que esta es tu casa.
- Gracias hijo, sabía que podía contar contigo, pero temía ser un estorbo.
- Entonces ¿No te molestaría que viniera a vivir con ustedes? ¡Me siento tan solo!
- ¿Quedarte a vivir aquí?, si... claro... pero no se si estarías a gusto, tú sabes, la casa es chica mi esposa es muy especial... y luego los niños...
- Mira hijo, si te causo molestias olvídalos, no te preocupes por mí, alguien me tenderá la mano.

- No padre no es eso, solo que... no se me ocurre donde podría dormir. No puedo sacar a nadie de su cuarto, mis hijos no me lo perdonarían... o solo que no te moleste dormir en el patio?
- Dormir en el patio está bien.
- El hijo de Don Roque llamó a su hijo Luis de 12 años.
- Dime papá
- Mira hijo, tu abuelo se quedará a vivir con nosotros. Tráele una cobija para que se tape en la noche.
- Si con gusto y ¿Dónde va a dormir?
- En el patio no quiere que nos incomodemos por su culpa.

Luis subió por la cobija, tomó unas tijeras y la corto en dos. En ese momento llegó su padre

- ¿Qué haces Luis, por qué cortas la manta de tu abuelo?
- Sabes papá estaba pensando...
- Pensando en que?
- En guardar la mitad de la cobija para cuando tu seas viejo y vayas a vivir a mi casa.

CUANDO CREÍAS QUE NO TE MIRABA

Cuando creías que no te estaba mirando:

- ...te vi colgar mi primer dibujo en la refrigeradora y corrí a hacer otro.
- ... te vi poner alimento en la tacita del gato y aprendí que es bueno cuidar a los animales.
- ...vi lágrimas salir de tus ojos y aprendí que algunas veces las cosas duelen, pero que está bien llorar.
- ...te vi hacer mi postre favorito y aprendí que las pequeñas cosas son las que hacen la vida especial
- ...te escuché hacer una oración y supe que hay un Dios al que siempre puedo acudir y aprendí a confiar en Él.
- ...te sentí darme el beso de buenas noches y me sentí amado y protegido
- ...te vi preparar un plato de comida y llevarlo a un amigo enfermo y aprendí que todos debemos cuidar unos de otros.
- ...te vi dar de tu tiempo y tu dinero para ayudar a gente que no tenía nada y aprendí que los que tienen deben ayudar a los que no tienen
- ...te vi cuidar de nuestra casa y de nosotros y aprendí que debemos cuidar lo que nos ha sido dado
- ...aprendí de ti las lecciones de la vida que necesitaba: cómo ser una persona buena y productiva
- ...te miré y quise decirte: "Gracias por todas las cosas que vi cuando creías que yo no estaba mirando."

Todos nosotros, padres o amigos, influimos en la vida de los niños que tenemos a nuestro alrededor.

LIMITES DE SER PADRES

- Te di la vida, pero no puedo vivirla por ti.
- Puedo enseñarte muchas cosas, pero no puedo obligarte a aprender
- Puedo dirigirte, pero no responsabilizarme por lo que haces.
- Puedo llevarte a la Iglesia, pero no puedo obligarte a querer.
- Puedo instruirte en lo malo y lo bueno, pero no puedo decidir por ti.
- Puedo darte amor, pero no puedo obligarte a aceptarlo.
- Puedo enseñarte a compartir, pero no puedo forzarte a hacerlo.
- Puedo hablarte del respeto, pero no te puedo exigir que seas respetuoso.
- Puedo aconsejarte sobre las buenas amistades, pero no puedo escogértelas.
- Puedo educarte acerca del sexo, pero no puedo mantenerte puro.
- Puedo platicarte acerca de la vida, pero no puedo edificarte una reputación.
- Puedo decirte que el licor es peligroso, pero no puedo decir No por ti.
- Puedo advertirte acerca de las drogas, pero no puedo evitar que las uses.
- Puedo exhortarte a la necesidad de tener metas altas, pero no puedo alcanzarlas por ti.
- Puedo enseñarte acerca de la bondad, pero no puedo obligarte a ser bondadoso.

TAREA**TEMA 7.- ¿QUÉ ES EDUCAR?**

Nombre: _____ **Fecha:**

A partir de tu propio estilo de educar: ¿qué tipo de persona estás formando?

¿A qué aspecto de la educación has dado prioridad en la educación de tus hijos u otras personas?

¿Qué elementos o hábitos de educación has mejorado en relación con el estilo con que tus padres te educaron?

En que puedes mejorar en cada uno de los medios de educación que ASUME propone. Usa el siguiente cuadro para contestar a esta pregunta

	LO QUE PUEDO MEJORAR	COMO LO VOY A LOGRAR
EJEMPLO		
PALABRA		
APOYO		

Lleva a cabo tus propósitos e identifica y anota los beneficios que lograste
 ¿Cómo te sentiste?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 8.- EL DIÁLOGO

¿Diferencia entre diálogo y comunicación?

¿Para qué nos sirve el diálogo?

Niveles de diálogo

Ejercicio vivencial: Cómo nos comunicamos (o expresión en tres fases)

¿Cuáles son los obstáculos o barreras para el diálogo en la pareja?

Ejercicio vivencial: Yo lo tengo y tú lo quieres

¿Cuáles son las consecuencias de no dialogar?

Sugerencias para mejorar nuestro diálogo

Ejercicio vivencial: Autoevaluación (puede ser de tarea)

TEORÍA BÁSICA

TEMA 8.- EL DIÁLOGO

OBJETIVO: Que los participantes lleguen a convencerse de que se tienen que dar tiempo para dialogar con las personas más cercanas a ellos: padres, hermanos, esposo (a), hijos, amigos, etc.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: El diálogo es algo muy necesario, es la única manera de conocernos unos a otros. Si queremos lograr una unidad con los que nos rodean, debemos comunicarnos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que nos pasa. Iremos amando a los demás, en la medida en que los vayamos conociendo, y la única manera de conocerse es dialogando, platicando. Mientras mejor los conozcamos, mejor podremos entenderlos ya que descubriremos poco a poco sus sentimientos, sus gustos, sus planes.

El diálogo es la única forma de conservar una amistad. Cuando este falta la relación se vuelve fría. Además de aproximación, el diálogo es también un reconocimiento y apreciación de las cualidades del otro y así, no sólo estar conscientes de sus defectos que parece como que a cada paso nos saltan a los ojos. Esta ignorancia del otro o los otros es el origen de muchas felicidades fracasadas.

¡El esperar que el otro cambie con esto, sería una violación de su personalidad!

Su único sentido es dar, a cada uno, un mejor conocimiento del compañero y descubrir su verdadero rostro, así como sus sentimientos. Un gran obstáculo para lograr el diálogo es el orgullo. Muchas veces vamos hacia el otro hinchados en nuestra propia perfección, seguros de la validez de nuestras razones. Semejante actitud, en lugar de favorecer el cambio de ideas, lo entorpece. El peligro de todo

diálogo es que, frecuentemente, en lugar de ser un esfuerzo para lograr una mejor comprensión, se vuelve una acusación.

Para evitarlo debemos:

1. Conocer y amar con defectos y cualidades.
2. Dialogar con el deseo de aprender.
3. Tener muy claro nuestro objetivo.
4. Saber autocriticarnos

Como dice el refrán: “No toda verdad es para ser dicha”. Esto es muy importante, existen algunas verdades que es mejor callar, porque diciéndolas sólo lograríamos herir y así es imposible un buen entendimiento. Existen silencios que deben ser respetados, secretos que son inviolables. No todo ha de decirse ni tampoco debe preguntarse todo. Es decir, debemos tener prudencia para saber que puede ser comunicado y que debe callarse.

Es también muy necesario el saber escoger el momento de decir ciertas cosas. Si bien es cierto que no toda la verdad debe ser dicha, también es cierto que la verdad no puede ser dicha en cualquier momento. Nunca debemos de hablar cuando estemos en ciertos estados de humor. Por ejemplo, cuando estemos dominados por el coraje, celos, una tristeza profunda o muy eufóricos. No son las emociones las que deben dominar el diálogo, sino exclusivamente la razón. No se hablará porque “ya no se puede más”, sino porque se juzgue a nivel de la inteligencia, no de las pasiones, que es el momento adecuado para decir tal o cual verdad, o pedir determinada explicación. Si escogemos un buen momento para el diálogo, aseguramos su éxito.

Si no hemos tratado de dialogar con los que nos rodean, nunca es tarde para empezar. Hemos de luchar por lograr esa confianza que propicia el diálogo.

RESUMEN

El diálogo es el medio por el cuál los seres humanos nos abrimos a los demás compartiendo nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, planes, etc.

Donde no hay diálogo no hay convivencia ni comunicación.

Dialogando arreglaremos nuestras diferencias y malentendidos, siempre y cuando sea la inteligencia y no las emociones las que nos dirijan.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Buscar durante la semana el momento adecuado para platicar con mi pareja o con algún familiar con el que sintamos que más necesitamos hacerlo.

TEORÍA COMPLEMENTARIA *

TEMA 8.- EL DIÁLOGO

La comunicación entre las personas resulta, muchas veces, casi imposible. El error está en el cómo decimos nuestras ideas. Con frecuencia acusamos, agredimos, peleamos, no preguntamos las causas de algún comportamiento, sino que tenemos una idea prefijada y sobre ella hablamos. Tenemos que aprender a comunicarnos.

Es muy importante abrirnos a los demás para conocerlos y que nos conozcan. Si no lo hacemos, no podremos conocer la riqueza que hay dentro de cada uno. La falta de comunicación conlleva muchos problemas. Si somos como una caja cerrada nadie va a poder descubrir lo que hay en nuestro interior sea tu novio(a), esposo(a), o tus papás o tus hermanos.

Gracias a la comunicación podemos llegar a conocer a las personas, ya que, a través de ella podemos saber todo lo que piensa, siente y hace. Si la gente no se pudiera comunicar, sería imposible llegarse a querer y la convivencia no tendría sentido, porque para querer a alguien lo tenemos que conocer, saber como es.

Al convivir diariamente, por medio del diálogo personal, se intercambian ideas, frases y sentimientos. El diálogo nos permite una mayor unión con la pareja. Sin la comunicación, sería imposible conocerse y ayudarse mutuamente. Debemos iniciar apreciando todas las cualidades de la pareja. Si se demuestra interés por lo que le pasa, poco a poco, irán compartiendo todo y se apoyarán mutuamente. La convivencia será más amena, profunda y divertida.

Barreras de la comunicación

Como ya sabemos, el diálogo es algo maravilloso que une a dos seres. Pero, desgraciadamente, a veces la realidad no es así, es común que la pareja se

* Juventud y Familia Misionera. Manual de preparación para el sacramento del matrimonio

encuentre con barreras u obstáculos para comunicarse. Estas barreras pueden ser el motivo principal de sus problemas y de su distanciamiento.

Las barreras más comunes pueden ser causadas por culpa de uno mismo, de los dos, o por causas ajenas a ambos, como por ejemplo, las preocupaciones económicas. Los obstáculos más comunes que impiden lograr una buena comunicación son:

Falta de conocimiento mutuo.

El hombre o la mujer, debe entender que el otro no es igual a uno. Cada sexo tiene una manera de ser y de pensar que lo distingue del otro. La mujer es más sensible y el hombre más frío, la mujer se fija mucho en los detalles y el hombre va al grano. A la hora de platicar, estas diferencias se manifiestan, pero si lo tomamos en cuenta será más fácil comprender las reacciones y comportamiento del otro.

Es necesario conocer a nuestra pareja, sus gustos, metas, aficiones, intereses, modo de actuar, modo de pensar, y el único modo de hacerlo realmente es interesándonos por sus cosas, preguntándole y platicándole todo lo que en lo personal nos pasa. Así, lograrán tener confianza el uno en el otro y un mayor apoyo mutuo.

Cansancio

Otro problema de los más frecuentes en la comunicación es el cansancio. No olvidemos que el tiempo es oro, que pasa y ya no regresa. Hay que hacer un esfuerzo y aprovechar el tiempo libre con la pareja para dialogar tranquilamente, haciendo que su amor crezca. No dejar que el cansancio forme una barrera entre los dos. Encontrarán mayor alivio y calma conversando amablemente con la pareja, que sin hablar.

Pocos intereses en común

El tener pocos intereses en común entre una pareja, es también una barrera para dialogar. A veces no se platican las cosas a la pareja, debido a que él o ella no prestan atención, pero no es tan difícil despertar el interés por lo que al otro le sucede, si se le hace ver lo importante que es eso para uno. De la misma manera, debemos hacerle ver que tenemos interés por sus cosas, se lo podemos demostrar preguntándole diariamente qué hizo durante la mañana, como le fue en su trabajo, como se portaron los niños.

Además no olvidemos que cada persona es única y diferente a todas las demás, por lo tanto, también sus intereses son personales. Sin embargo, por el hecho de que esos intereses sean distintos no debemos dejar de platicar de ello con la pareja, ya que podemos crearle el gusto por ellos. Una pareja feliz es aquella que comparte todo, no únicamente lo bueno, entretenido y de mutuo agrado. El secreto está en compartir.

No saber escuchar

Muchas personas, si no es que casi todas, tienen el defecto de no saber escuchar, lo que ocasiona fuertes peleas y disgustos entre la pareja. Si este es nuestro caso, podemos aprender a escuchar y hacer que el otro nos escuche. La clave es el respeto.

Oír no es lo mismo que escuchar. Oír es simplemente recibir sonidos. Escuchar es, además poner atención a todo lo que nos está diciendo la otra persona. Para que esto resulte, primero hay que dejar hablar a la otra persona, no interrumpirla, ni distraernos. Que ella note que le ponemos atención. Ya que terminó, ahora sí nos toca hablar. Si notamos que no atiende, decírselo de buena manera, y ya veremos como cambia su actitud y escucha.

Preocupaciones y estados nerviosos

Hay causas ajenas a la pareja que también dañan el diálogo. Una muy común son las alteraciones nerviosas y preocupaciones de trabajo y dinero. Casi todos estamos presionados por esos problemas, pero debemos tener cuidado en que no afecten de mala manera la relación con la pareja. Procurar que las dificultades los unan y no los separen, platíquense todo y ayúdense.

Los apuros se pasan mejor si estamos acompañados. Y recordar que dos cabezas piensan mejor que una. Será mas fácil que entre los dos encuentren una mejor solución, a la que proponga cada uno por su lado. En ocasiones parece que no vamos a salir bien de nuestro problema, cuando se platica y el otro escucha, y nos animará a seguir adelante. Recordemos que la clave es : platicar, escuchar y compartir.

Oportunidad

El decir las cosas cuando se deben decir y como se deben decir, es algo que cuesta mucho trabajo. Es importante pensar la forma de decir lo que queremos comunicar, y buscar el momento adecuado para hacerlo. Los modos son muy importantes. Podemos llegar a lastimar al otro por el modo como le digamos algo, o si se lo decimos cuando no es oportuno, no vamos a ser escuchados.

Un niño que quiere ir a una fiesta le pide permiso a sus papás cuando sabe que están de buen humor, no lo hace cuando están enojados, porque así estará seguro de que no lo dejarán ir. Lo que hace es pedírselos en el mejor momento y de la mejor manera. Nosotros, hagamos lo mismo: buscar el momento más oportuno para platicar con la pareja y fijarse como decimos las cosas.

Miedo a la reacción del otro

La forma de responder de la otra persona es también un motivo muy frecuente que causa problemas en la comunicación. A veces alguno de los dos no acepta que se le digan sus errores y por eso se enoja. O simplemente, si se le dice algo que no

le agrada, no contesta ni muestra interés alguno. Esa actitud, si es constante, va ocasionando que el otro ya no le platique nada por miedo a como va a reaccionar.

Si uno se pone enojado, sin oír antes razones, puede ocasionar que el otro diga mentiras a fin de no causar disgustos. El miedo no es bueno en una relación. Si uno "se pone en los zapatos del otro", habrá comprensión y diálogo.

Falta de capacidad para comunicarse

Frecuentemente sucede que tenemos dificultad para comunicarnos para decir lo que estamos pensando o sintiendo. No sabemos expresarlo. Esto es algo que le pasa a casi toda la gente. Primero, lo que tenemos que hacer es aclarar muy bien qué es lo que realmente queremos comunicarle al otro, para que no se preste a malos entendidos. Procurar que al decírselo, el otro nos entienda muy bien.

En ocasiones, ni nosotros mismos tenemos claras las ideas, por eso hay que pensar muy bien las cosas antes de hablar. Lo importante es estar tranquilo y que ninguno de los dos se empiece a enojar. De esta forma acabarán discutiendo y lastimándose el uno al otro.

Falta de respeto

Una cosa es que una pareja platique y discuta, y otra muy diferente es que se falten al respeto en las discusiones. Muchas veces se gritan, se dicen groserías e incluso se llegan a golpear. Esto es algo muy serio que debe ser evitado a toda costa. Por grave que sea el problema, nunca deben faltarse al respeto, de hacerlo así jamás encontrarán una solución. Además, si tienen hijos, los harán sufrir, ya que no hay algo más triste y doloroso para un hijo, que ver a sus padres discutir y golpearse.

No hay que olvidar que se educa con el ejemplo. ¡ Qué diferente es hablar y aclarar las cosas de manera tranquila ! En algunos casos es bueno que toda la familia de su punto de vista, pero los problemas de pareja los deben arreglar los dos solos y sin faltarse al respeto.

Falta de tiempo

Muchas veces, por andar con prisas, la pareja no platica sus cosas, andan de un lado a otro y no se dan tiempo para estar solos. Lo que hay que hacer, es fijar un momento para que ambos puedan platicar, y que ninguno de los dos falte a ese acuerdo.

Desgraciadamente, la falta de tiempo es la excusa que se utiliza para huir de alguna conversación que tememos. En otras ocasiones, el trabajo invade la vida hogareña, hacemos el trabajo en casa en vez de convivir con la familia, o llevamos los problemas del trabajo a la casa y nunca descansamos. Hay tiempo para todo. Son muy importantes los momentos que se comparten con la pareja para que estemos satisfechos y así todo salga bien.

Los amigos

Los amigos son, muchísimas veces, causa de fuertes discusiones entre la pareja. No es necesario dejar a los amigos por la pareja, sino saber como comportarse. En una fiesta es posible estar con ella, a la vez que con los amigos. Si le damos su lugar, con gusto aceptará que compartas otros momentos con los demás.

Televisión

La televisión es también una barrera para la comunicación de la pareja. Si al estarla viendo llegan a decirnos algo y no contestamos o no hacemos caso, parece que preferimos el programa. Tal vez no lo pensemos así, pero nuestra pareja puede sentirlo.

La televisión es un medio de entretenimiento, pero no hay que abusar de ella. Nunca hay que preferirla a convivir realmente con la familia. Si nos hablan cuando la estamos viendo y no contestamos, es señal de que algo anda mal, y peor aún, sí la televisión es causa de pleitos y discusiones, debemos procurar verla mucho menos y darle mayor importancia a lo que realmente la tiene : LA PAREJA.

Ahora que ya señalamos algunos de los obstáculos más frecuentes para la comunicación de la pareja, podrás notar que todos tienen solución. Las cosas de la vida diaria, aunque parezcan poco importantes, son indispensable el

compartirlas, si no se platica ahora, después será peor la comunicación y habrá mayor alejamiento.

Existen unas reglas para el diálogo, las cuales pueden servir para solucionar muchos de problemas, o bien, para mejorar y hacer crecer más la relación de pareja. Si se siguen estas reglas, nos podremos relacionar no sólo con nuestra pareja, sino con todos los que nos rodean.

Reglas del diálogo

Humildad.

El peligro del diálogo es que llegue a ser una acusación en lugar de una ayuda para la comprensión. Al torturar y atacarse el uno al otro, acaban estando más molestos y enojados que antes. Para evitarlo, conviene practicar la humildad. Es muy importante que antes de criticar y acusar al otro, cada uno lo haga primero consigo mismo. Entonces se estará preparando para hablar.

Hay que tener mucho cuidado a la hora de las críticas, de las preguntas difíciles, de las acusaciones. Al hacer un esfuerzo para comprender al otro, habrá un clima de calma y confianza.

Paciencia.

En un sólo día no se conseguirá la comprensión de la pareja. Como en todo, dos personas requieren de un largo aprendizaje para vivir juntas. La paciencia consiste, ante todo, en la repetición incansable: en un constante volver a empezar. La clave es una paciencia que no se rompa, aunque a veces será necesario hacer durante toda la vida la misma observación, pedir lo mismo.

No pensaremos que el otro no nos hace caso adrede, simplemente se le puede olvidar o no logra crear el hábito que sólo nace de la repetición. Lo importante es saber repetir con paciencia, de buena gana y con calma.

Oportunidad

No toda verdad es para ser dicha. Algunas veces es mejor callarlas, porque diciéndolas sólo lograríamos herir al otro. Existen silencios que deben de ser respetados, secretos inviolables. No todo ha de decirse, ni tampoco puede preguntarse todo. El respeto y la discreción son la clave del diálogo.

Es necesario escoger acertadamente el momento de no decir o preguntar algo: por ejemplo cuando se está muy enojado, celoso o triste. Saber elegir lo que se dice y hablar cuando sea más oportuno, hará que el diálogo sea más eficaz.

Constancia

Existen momentos oportunos para el diálogo, así como épocas mejores y malas rachas. Es preciso aprovechar los días en que uno está totalmente dispuesto a escuchar, el otro a hablar y ambos a explicarse, porque quizás no vuelvan más. En el diálogo hay que ser constantes, y es necesario hacer de la constancia un hábito.

El diálogo hace que se acerquen las personas y no basta con hacerlo una vez cada cierto tiempo. Es necesario asegurarse de que los encuentros sean seguidos para evitar así que aumenten las incomprensiones y se acumulen los problemas.

Aunque a veces no tengamos ganas de platicar, hagamos un esfuerzo y contémosle a la pareja lo que sea, lo importante es evitar los silencios largos y fríos.

Renovación

La constancia exige renovación. Porque es necesario, a pesar de todo, tener algo que decirse para poder hablar, y si no es interesante el diálogo puede volverse aburrido y monótono. Es importante que se hable con entusiasmo y ganas, y que ambos pongan interés. Algunas veces uno será el que se empeñe más, otras veces, lo hará el otro.

Es muy frecuente que creamos que, si platicamos algo al otro, le parecerá poco entretenido. La comunicación se alimenta de esas pequeñas cosas que nos suceden diariamente.

Sinceridad

Sólo por medio de una comunicación sincera nos podemos llegar a conocer, ya que es imposible que el otro adivine nuestros gustos, nuestros pensamientos, nuestros sueños, nuestros deseos, nuestros sentimientos... Debemos abrirnos para que el otro nos pueda conocer.

Calidez

Un peligro que amenaza a todas las parejas es que se acumulen muchas incomprensiones y se guarden enojos, haciendo que la relación se enfríe. En este caso, la comunicación se ve afectada porque, al ignorarse, la pareja no se conocerá más. Debemos acostumbrarnos a ser cálidos en nuestra relación y mantener el diálogo. Donde existe amor, la frialdad no tiene lugar. No guardemos los enojos, porque un día explotaremos sin razón aparente.

Respeto

Como se dijo anteriormente, una cosa es aclarar ideas, y otra muy diferente es faltarse al respeto. El diálogo debe hacerse con respeto, lo que supone el aceptar a la otra persona tal y como es.

A veces nos enojamos cuando nos llevan la contraria y queremos imponernos sin respetar los otros puntos de vista. Esto es un signo de inmadurez. Tenemos que aprender a escuchar a los demás y a reconocer nuestros errores. Con todo lo anterior, habrán notado la importancia del diálogo en la pareja. Los obstáculos más frecuentes tienen soluciones que podemos llevar a cabo.

Ventajas del diálogo

Una pareja que no platica, que no sabe comunicarse, se encuentra distante y siente un vacío en su relación. Esto se debe a que la comunicación, a través del diálogo, es la que une a la pareja, hace que se encuentren, acepten, adapten y respeten el uno al otro al descubrir, poco a poco sus formas de ser.

No es sencillo el que dos personas vivan juntas. La comunicación ayudará a que la convivencia sea más agradable. Por medio del diálogo, uno encuentra apoyo y ayuda en el otro.

Aplicaciones en la vida diaria

Proponerse cumplir con las reglas del diálogo para lograr romper barreras y una mayor unión. Sólo se necesita tener interés y ganas de mejorar la relación.

EXPRESIÓN EN TRES FASES*

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO. Esta dinámica se lleva a cabo en tres etapas:

- 1) Se solicita a los integrantes del grupo que cada uno hable libremente y al mismo tiempo, caminando a lo largo del salón y sin tomar en cuenta a ninguno de los asistentes. Pueden hablar de lo que ven, de cómo se sienten, de algo que les pasó en el camino o que consideren importante comentar, e incluso, pueden decir si se sienten ridículos (1 minuto). Posteriormente, se hace la puesta en común, retomando cómo se sintió cada participante y se hace hincapié en cómo se pierde uno al no escuchar a los demás.
- 2) Se divide al grupo en parejas, y uno de ellos comentará algo mientras el otro escucha con atención sin expresar emociones, sin tocarse y sin hacer gestos. Después de transcurrido un minuto, se cambian los papeles y la persona que habló ahora es quien escucha, sin dar una respuesta verbal o corporal a lo que el otro dice. Cuando todos hayan participado, se comenta cómo se sintió cada participante, subrayando la importancia de la retroalimentación en el diálogo y los problemas que se suscitan cuándo sólo es uno el que habla.
- 3) También en parejas, se procede a realizar un auténtico intercambio de ideas, donde cada uno tenga la oportunidad de expresarse y recibir comentarios, preguntas, o expresión de emociones de su interlocutor. Después se analiza la forma en que se sintió cada participante y se hace una analogía con nuestra forma cotidiana de comunicarnos con la familia, en el trabajo, y en nuestras relaciones sociales en general y se reflexiona acerca de si mi forma de comunicación es la más conveniente para lograr objetivos tomando en cuenta lo que sienten las otras personas.

* Asociación de Sueración por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Vicente Fuentes Vera

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 8.- EL DIÁLOGO****¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?***

RECURSOS MATERIALES: Hoja con un diagrama que represente a los personajes de la familia (ver anexo)

DESARROLLO: Se hace un diagrama con el número de personas que hay en la familia (u otras personas significativas para la persona) y las relaciones entre ellos (para un ejemplo, ver el anexo).

PRIMER MOMENTO: ¿CÓMO ES LA COMUNICACIÓN QUE SE DA HABITUALMENTE ENTRE LOS MIEMBROS DE UNA FAMILIA?

- Se comentan los 5 niveles de comunicación que son los siguientes:

PRIMER NIVEL.- CONTACTOS MUY SUPERFICIALES.

Este nivel representa el más bajo nivel de comunicación, de hecho, se podría decir que no existe ninguna comunicación, a menos que sea por accidente. En este nivel hablamos con frases “prefabricadas”: ¿Cómo estás?, ¿Cómo están todos? ¿Qué has hecho? ¡Qué gusto verte!. En realidad no sentimos nada de lo que decimos, ni nos interesa lo que preguntamos, si la persona nos empezara a contestar con detalle la pregunta de “¿cómo estás? “ Nos quedaríamos perplejos. Generalmente y afortunadamente la otra persona comprende la superficialidad y el convencionalismo de nuestra pregunta y da la respuesta esperada de “bien gracias”. En este tipo de conversación no se está compartiendo absolutamente nada. Parece ser que las personas se reúnen para estar solas-juntas.

* Programa de Formación en Derechos Humanos. Vicaría de la Solidaridad. Santiago de Chile. Adaptación de la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas

SEGUNDO NIVEL.- HABLAR SOBRE TERCERAS PERSONAS.

Este nivel es un poco más profundo, aunque muy poco en realidad ya que prácticamente no expresamos nada de nosotros mismos. Nos contentamos con platicar lo que otros dicen y hacen. No hacemos ningún comentario personal sobre estos hechos sino que simplemente los relatamos. Nos escondemos detrás de chismes, conversaciones banales, narraciones acerca de otros. No damos nada de nosotros.

TERCER NIVEL.- HECHOS PERSONALES Y OPINIONES.

En este nivel ya hay comunicación acerca de mí mismo. Tomo el riesgo de platicar sobre mis ideas y revelo algo acerca de mis juicios y decisiones. Sin embargo no comunico todavía mis sentimientos. Quiero estar seguro de que mis ideas son aceptadas. Si bostezan o elevan una ceja es muy probable que cierre de nuevo mi comunicación, incluso hasta puedo empezar a decir solo cosas que creo que mi interlocutor quiere escuchar. Por ejemplo, empiezo a dar opinión sobre las relaciones sexuales fuera del matrimonio y, dependiendo de la actitud que yo vea en el otro, sigo exponiendo mis ideas o me callo y empiezo hablar sobre algo que le pasó a alguna persona o cualquier otra cosa; retrocedo de nivel, o, si fue el caso contrario, sigo hablando y puedo tener la confianza de pasar al siguiente nivel.

CUARTO NIVEL.- SENTIMIENTOS.

En este nivel de comunicación se da a conocer nuestros sentimientos y emociones. Si realmente quiero permitir que me conozcan, además de dar a conocer mis ideas, juicios y decisiones, también debo dar a conocer mis sentimientos y emociones ya que son exclusivamente míos. Por ejemplo, hablar sobre: Cómo me sentí cuando nadie reconoció mi esfuerzo, cómo me sentí cuando vi a una persona otra vez, qué sentí cuando me dijiste esto o aquello.

Nuestros sentimientos dicen mucho acerca de nosotros, es por eso que no los comunicamos abiertamente a cualquier persona, solamente a aquellas que apreciamos y en las que podemos confiar. Muchas veces, al ser honesto, tenemos miedo de la reacción de las personas y preferimos ser falsos excusándonos en que de esta manera no herimos a los demás. Esto no sucede nada más con conocidos, también con los miembros de una familia. Cualquier relación que quiera mantenerse con fuerza deberá estar cimentada en este nivel de comunicación honesta y abierta.

QUINTO NIVEL.- COMUNICACIÓN PROFUNDA (INTIMIDAD)

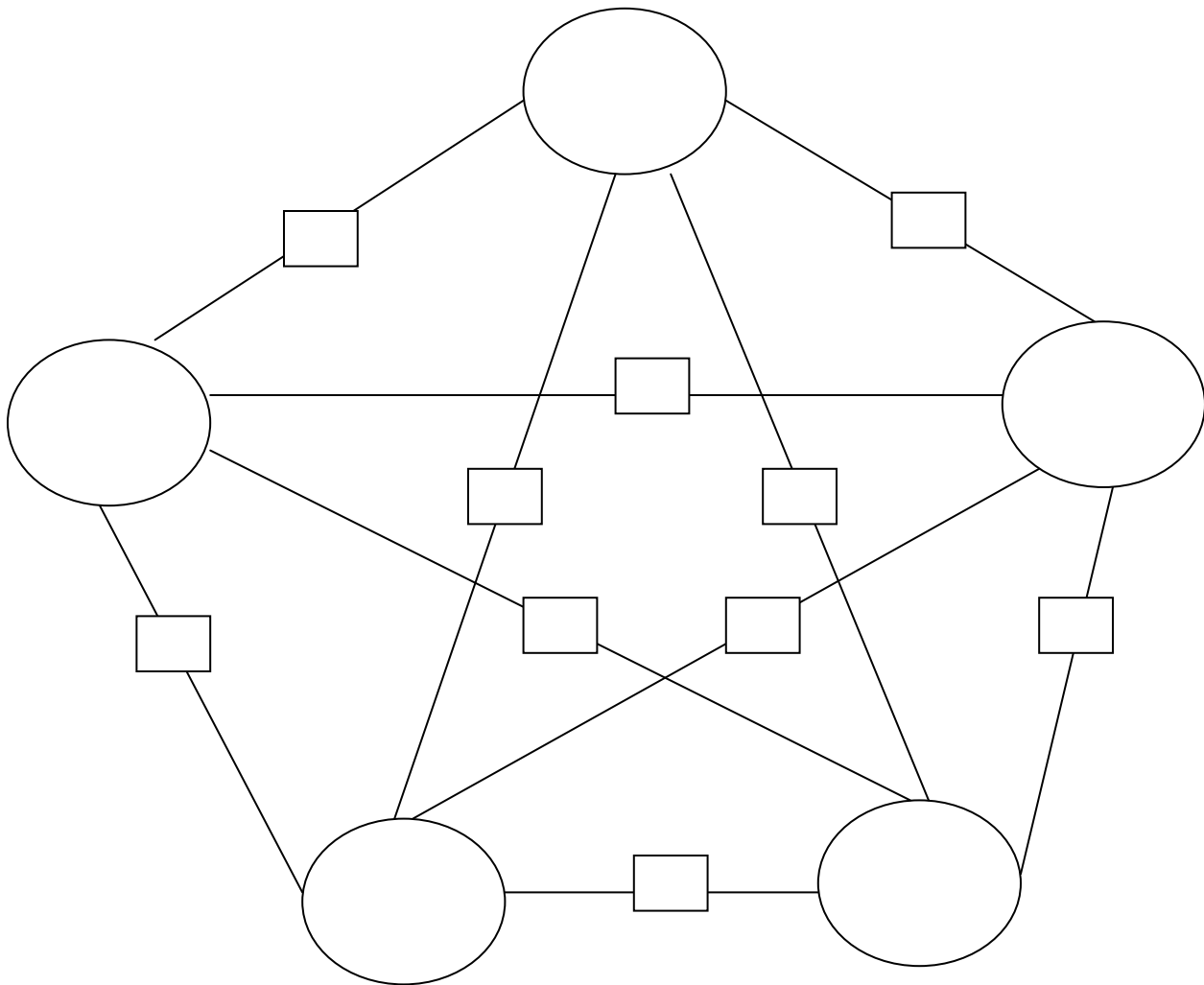
Este nivel es aquel que por nuestra condición humana no puede ser una experiencia permanente. Es la comunicación perfecta. Son momentos en que dos personas se sentirán con una gran empatía mutua. Cuando sé que mis reacciones son compartidas completamente por mi amigo; mi felicidad o dolor se duplican a la perfección con él. Somos como dos instrumentos tocando la misma nota, dando el mismo sonido.

- Se invita a los participantes a ir analizando el nivel de comunicación o diálogo que mantienen con cada uno de los personajes que consideraron en el diagrama y a anotar el número que represente el nivel de comunicación que mantienen habitualmente entre ellos. Por ejemplo, papá con el hijo, tienen una comunicación a nivel cuarto, por lo tanto, se anota un cuatro en el cuadro que une a los personajes de papá e hijo.
- Este procedimiento se repite hasta agotar todas las relaciones entre los personajes.

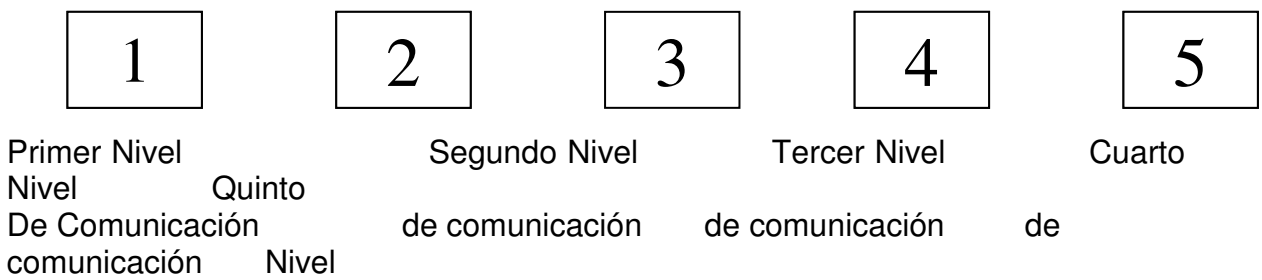
CONCLUSIONES: ¿CÓMO PUEDO YO CONTRIBUIR A CREAR UN AMBIENTE DE MAYOR COMUNICACIÓN EN MI FAMILIA?

- Se pide que respondan a la pregunta mediante una lluvia de ideas
- Se invita a establecer de uno a tres propósitos que en lo personal puedan contribuir a crear una mayor comunicación en la propia familia.

ANEXO: ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?



NIVELES DE COMUNICACION



EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 8.- EL DIÁLOGO****YO LO TENGO Y TÚ LO QUIERES***

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: Formen parejas y siéntense frente a frente. Cada pareja determinen quién es A y quién es B...

Tomen conciencia ahora de cómo decidieron quién era A y quién era B. ¿Fue una persona la que asumió la responsabilidad y decidió en ese caso, por sí misma “Yo seré A” o decidió por su compañero “Tú serás A”? ¿Acaso uno de ustedes, o los dos, trató de eludir la responsabilidad y forzó al otro a decidir? Discutan esto sumariamente y reflexionen acerca de cómo esto expresa la forma en que dialoga con los demás.

Ahora imaginen que A tiene y quiere conservar realmente algo que B quiere muchísimo. No discutan qué podría ser esa cosa deseada. Hablen entre ustedes como si ambos supieran de qué se trata. Pueden imaginar algo específico si así lo quieren, pero no le cuente a su compañero en qué está pensando: B puede iniciar el juego diciendo: “Quiero eso” y A responde: “No te lo daré”, etc. Continúen este diálogo durante cuatro o cinco minutos.

Cambien los roles ahora, de modo que B sea el poseedor del objeto y A lo quiera para sí. Mantengan nuevamente un diálogo de cuatro o cinco minutos...

Cierren los ojos ahora y dediquen algún tiempo a reflexionar sobre lo sucedido durante el diálogo. ¿De qué era consciente respecto de usted mismo y qué notó en la otra persona? Por ejemplo, ¿Cómo intentaron obtener esa cosa usted y su

* Stevens J. (2002). El darse cuenta. Ed. Cuatro vientos. México

compañero? ¿Se dedicó usted a exigir y amenazar o intentó sobornar y engatusar? ¿Se lamentó e imploró e intentó hacer sentir culpable a la otra persona? ¿Recurrió a la lógica para convencer a su compañero que no necesitaba eso? ¿Cómo rechazó los intentos de su compañero por obtener eso? ¿Cómo se sintió en cada rol? ¿Disfrutó negarse a dar esa cosa o usted quería dársela y complacer a su compañero, aún perjudicándose? Trate de darse verdaderamente cuenta de todos los detalles de la interacción que tuvo lugar entre ustedes...

Abran los ojos ahora y discuta todo esto con su compañero durante varios minutos. Traten de expresar todos los detalles de esta interacción.

Me gustaría que se dieran cuenta que éste no es simplemente un juego; por el contrario, exhibe algunos de los modos característicos con los que utiliza el diálogo para obtener algo o negárselo a otro. Emplee unos pocos minutos para asimilar tranquilamente todo lo que pudo aprender de usted mediante este juego. Podría decirse “Este soy yo. Cuando quiero algo de usted, intento hacerlo sentir culpable por no querer dármelo” o cualquiera que sea la estrategia que utilizó....Túrnese ahora para comunicarse esto en voz alta con su compañero...

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 8.- EL DIÁLOGO****AUTOEVALUACIÓN***

Contesta este cuestionario de acuerdo con la clave, te permitirá evaluar la manera en que cotidianamente dialogas.

5 = Totalmente cierto 4 = Cierto 3 = Puede ser 2 = Falso 1 = Totalmente falso

1. Me gusta escuchar cuando alguien está hablando ()
2. Sonrío o demuestro que estoy de acuerdo con lo que dicen. Animo a la persona que está hablando.....()
3. Trato de dialogar aunque no me caiga bien la persona que está hablando()
4. Dialogo con la misma atención si el que habla es hombre o mujer, joven o viejo ()
5. Escucho con la misma o parecida atención si el que habla es mi amigo, mi conocido un desconocido.....()
6. Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando escucho o hablo con alguien, concentrándome totalmente en lo que escucho y digo.....()
7. Miro a la persona con la que estoy hablando.....()
8. Pienso en lo que la otra persona me está diciendo, y recibo de manera objetiva el mensaje, sin etiquetar negativamente las intenciones del otro.....()
9. Empleo la mayor comprensión y respeto hacia la persona con quien dialogo..... ()

* Acevedo A. (1998) Aprender Jugando. Ed. Limusa. México

10. Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra, sin interrumpir, escuchando aunque pueda anticipar lo que va a decir.....()
11. Cuando alguien está hablando y duda en decir algo, lo animo para que siga adelante.....()
12. Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar.....()
13. Me intereso en preguntar si la persona que me escucha entendió perfectamente lo que quise decir.....()
14. Me atrevo a exponer mis ideas o preguntar mis dudas sin temor a parecer tonto..... ()
15. No juzgo prematuramente las ideas hasta que hayan terminado de exponerlas..... ()
16. Se escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos o su apariencia física.....()
17. Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor..... ()
18. Trato de buscar el momento y el lugar adecuados para exponer mis ideas..... ()
19. Aprecio la opinión contraria sin querer imponer en los demás mis ideas..... ()
20. Propicio en el diálogo un clima de confianza mutua a partir del control de mis emociones..... ()

INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS

Una sabia y conocida anécdota árabe dice que en una ocasión, un sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó a llamar a un adivino para que interpretase su sueño.

- Que desgracia mi señor! - exclamó el adivino - cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad.
- Que insolencia! - gritó el sultán enfurecido -¿como te atreves a decirme semejante cosa? Fuera de aquí!!!. Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Mas tarde ordenó que le trajesen a otro adivino y le contó lo que había soñado. Éste, después de escuchar al sultán con atención, le dijo: Excelso Señor! gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobreviviréis a todos vuestros parientes. Iluminase el semblante del sultán con una gran sonrisa y ordenó le dieran cien monedas de oro

Cuando éste salía del palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: No es posible!, la interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer adivino. No entiendo porque al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

Recuerda bien amigo mío - respondió el segundo adivino - que todo depende de la forma en el decir. Uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender el arte de comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la

desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda, mas la forma como debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas.

La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado.

Cuanta sabiduría hay en este mensaje, espero nos ayude a ser mejores comunicadores y poder expresarnos sin comprometer nuestra integridad, pero cuidando que nuestras palabras no dañen a los demás.

PELEAS CONSTRUCTIVAS

1.- Si el problema es entre tú y yo, lo arreglamos tú y yo; queda prohibido hacer partícipes a otros, o discutir en presencia de alguien más.

“Estando a solas es mucho más fácil pedirse perdón, sincerarse, verse a la cara y hablarse con el corazón...”

2.- El cariño y la lealtad son conceptos no negociables, por lo tanto, queda prohibido proferir amenazas terminales.

“En las relaciones humanas duraderas siempre hay algo intocable que jamás entra a la mesa de discusión: *el cariño*”.

3.- Queda prohibido tener actitudes extremas. Si la persona pierde el control, deberá alejarse, nunca realizar escenas que la hagan poco confiable para siempre.

“Todos los seres humanos poseemos un arsenal de alto calibre que por ningún motivo debe usarse con nuestros seres queridos (golpear, insultar, romper cosas, maldecir, injuriar a los familiares del otro, azotar puertas, etcétera). Los recursos extremos hieren y hacen perder la visión de lo que se discute. Las partes se concentran en devolver sus dardos con el único fin de lastimar al contrincante”

4.- Al enfadarse, se pondrá sobre la mesa sólo el asunto que haya causado la emoción negativa.

“Cuando no se sabe pelear es muy común comenzar reclamando un tema “A” y terminar disputando uno “Z” totalmente diferente, después de haber pasado por veintisiete inicios, todos ellos sin relación, unos hirientes, otros incoherentes, otros añejos, pero todos esgrimidos para lesionar al contrincante y hacerlo sentir culpable de cuanto pasa entre ellos. Una discusión así no tiene ni pies ni cabeza; el asunto inicial se complica y deforma al grado de que la pareja se siente furiosa y el pleito no tiene solución”.

“Al discutir, no deben traerse a colación asuntos pertenecientes al pasado. Hacer esto es como meter el dedo en heridas viejas”.

5.- Prohibido quedarse con cuentas pendientes; si algo no es lo suficientemente grave para discutirse en el momento, deberá tolerarse en el futuro

“Obligar a cambiar a los seres queridos en actitudes poco importantes, ameritaría un altísimo grado de coerción. Por supuesto que si el asunto es grave se debe hablar claro, pero si no lo es, basta con decirle al compañero lo que nos molesta y dejar bien establecido que, por el amor que le tenemos, estamos dispuestos a tolerarlo. Esa es la mejor estrategia para que un familiar cambie: basarse en la premisa de que, aunque no cambie lo seguiremos amando. Al percibir esa actitud él, a su vez, tarde o temprano también deseará darnos gusto”.

TAREA**TEMA 8.- EL DIÁLOGO**

Nombre: -----

Fecha: -----

Reflexiona si en tu vida cotidiana aplicas las sugerencias para un buen diálogo vistas en la sesión de ASUME

	Si/no
Buscar el momento adecuado	
Escuchar con el deseo de aprender	
Ponerme en el lugar de mi pareja	
Permitir que mi pareja termine su idea	
Evitar juicios acerca de lo que mi pareja me dice	
Hablar cuando estoy tranquilo (a)	
Hablar de los sentimientos que tengo con respecto a las acciones de mi pareja	
No reclamar o echar la culpa a mi pareja de lo que me pasa	
Evitar el orgullo y tomar la iniciativa en el diálogo, sobretodo en temas importantes	
Creo que algunas veces puedo equivocarme y aceptar que mi pareja tengan razón	

Quando dialogas con tu pareja ¿qué nivel de diálogo mantienes?

- a) Hablamos a nivel superficial
- b) Hablamos de otras personas o situaciones
- c) Hablamos de nuestros sentimientos, expectativas, preocupaciones, en fin, de nosotros mismos

¿Qué resultados o beneficios has tenido con este nivel de diálogo?

¿De qué manera puedes mejorar tus habilidades de comunicación con tu pareja, empezando a practicarlas durante esta semana?

¿Qué resultados obtuviste? ¿Cómo te sentiste?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 9.- LA CONFIANZA

¿Qué es la confianza?

¿Qué beneficios tiene la confianza en mi relación de pareja? ó ¿cuáles son las consecuencias de perder la confianza con mi pareja?

Ejercicio vivencial: Te acompaño (o control remoto)

Hacer la distinción entre confianza a mí mismo y confianza a los demás. Mientras más confío en mí mismo menos dependo de los demás, por tanto, espero menos de ellos y no me siento defraudado.

¿Existe un límite en la confianza que debo expresar a mi pareja?

¿Qué actitudes espero de mi pareja para sentir confianza con él o ella?

¿Qué acciones o actitudes llevo cabo para ganarme la confianza de mi pareja?

¿Cómo respondo a la confianza que me da mi pareja?

¿Por qué se pierde la confianza?

¿Qué puedo hacer para fomentar la confianza en mi vida de pareja?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 9.- LA CONFIANZA

OBJETIVO: Que los participantes comprendan que la confianza es un elemento fundamental en las relaciones interpersonales y por tanto, de la relación de pareja.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: Todos sabemos lo que es la confianza; la sentimos, la deseamos y cuando la perdemos nos sentimos heridos, lastimados en lo más sensible de nuestro ser.

La confianza es la apertura total frente al otro; es la posibilidad de mostrarme tal cual soy sin miedo. Es una entrega libre, franca y espontánea de mí mismo al otro.

Es libre y espontánea porque no se impone, la damos a quien queremos; no se exige, se gana. Es franca porque sin verdad, sin transparencia, no hay confianza. Es fundamental para el desarrollo integral de la persona.

El niño en un ambiente de cariño, es espontáneo, simple, natural. Dice todo lo que siente, todo lo que sabe y lo que piensa sin miedo. Tiene entera confianza de todo lo que le rodea. No desconfía de nada ni de nadie, es franco, ingenuo, expresivo, está dispuesto a darse, a compartir sin reservas, es generoso.

Cuando las relaciones humanas están basadas en la comprensión y no en el juicio o la crítica, se da la confianza. La confianza se gana con el afecto y la bondad, crece en la medida en que actuamos con la verdad y nuestras palabras correspondan a nuestros hechos.

- ¿Por qué se pierde la confianza?
- ¿A qué se debe que los niños siendo pequeños se abran tan fácilmente, y, conforme van creciendo, se vayan cerrando, levantando un muro entre ellos y el mundo que los rodea?
- ¿Por qué miembros de una familia, unidos por vínculos de sangre y viviendo en una misma casa se mantienen alejados como si fueran extraños entre sí?

Estas son situaciones muy frecuentes que se transforman en tragedias de silencio y aislamiento en los seres hechos naturalmente para comprenderse y amarse. La clave es la confianza. ¿Cómo podemos conservarla y acrecentarla en nuestras relaciones con los que nos rodean?

1. Dialogando. Vivimos demasiado rápido y superficialmente, tenemos que darnos tiempo para dialogar, escuchar y establecer la confianza.
2. Conviviendo.
3. Evitando la crítica.
4. Aceptando al otro como es. Comprendiendo cariñosamente sus debilidades.
5. Dejando de ser tan desconfiados.

No hay que olvidar que la base de la confianza es el amor, y que la mejor manera de ganarnos la confianza de los demás es siendo siempre abiertos, leales y sinceros.

RESUMEN

La confianza es una entrega libre, franca y espontánea de mí mismo al otro.

Se gana con el afecto y la bondad.

Siguiendo los 5 pasos que comentamos en la plática la acrecentamos y la conservaremos en los seres que nos rodean.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Cambiar mi actitud de crítica por una de comprensión con los que me rodean, especialmente con mi pareja y mis hijos

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 9.- LA CONFIANZA****TE ACOMPAÑO, TE CONDUZCO***

RECURSOS MATERIALES: Paliacates (si es posible)

DESARROLLO: Se divide al grupo en parejas y a cada una de ellas se le reparte una pañoleta o paliacate, con la cual una de las personas de la pareja se vendará los ojos, para ser conducido por su compañero quien fungirá como guía del primero para realizar un pequeño recorrido ya sea por el salón o por el pasillo exterior, haciéndoles la indicación de que después de cierto tiempo (por ejemplo, cinco minutos) regresarán al salón. Después, quien condujo ahora se vendará los ojos para que ahora sea su compañero quien lo guíe.

Pasado el tiempo indicado, se realiza la retroalimentación grupal, analizando qué sucedió durante el ejercicio, cómo se sintieron al ser conducidos y al conducir, realmente confiaron en su pareja para dejarse guiar a ciegas, si tomaron conciencia de la gran responsabilidad que tuvieron al conducir a su compañero, si concentraron su atención en guiar a su compañero o por si el contrario se distrajeron o le dieron poca seriedad al ejercicio provocando que la otra persona se golpeará cuando tenía los ojos vendados, qué tanto permitieron que el otro explorara el camino con cierto grado de libertad o su conducción fue poco flexible, si al ser conducido deje toda la responsabilidad en quien me conducía sin poner de mi parte y facilitando que si algo sale mal le puedo echar la culpa.

* Waisburd G. (1996) Creatividad y transformación. Teoría y Técnicas. Ed. Trillas. México

Terminar concluyendo que la confianza es un proceso en el que ambas personas deben colaborar, una para ganarse la confianza del otro y el otro correspondiendo a dicha confianza, sin perder la confianza en ellos mismos. Además, la confianza es una oportunidad excelente para ayudar a la otra persona a que pueda descubrir el mundo, experimentando no sólo aprendizajes, sino nuevas sensaciones, pensamientos y experiencias que posibilitan nuevas maneras de verse a sí mismo y a su entorno.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 9.- LA CONFIANZA****CONTROL REMOTO***

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO:

- El multiplicador pide a los participantes que formen parejas
- Un miembro de la pareja cierra los ojos y el otro lo guía en el salón sólo diciendo su nombre, es decir, usando únicamente la voz, pues no lo puede tocar o guiar de otra manera, incluso no puede usar ninguna otra frase que no sea el nombre de la persona a quien está guiando.
- Después de algunos minutos, lo que el multiplicador considere conveniente, se intercambian los papeles y quien fue guiado, ahora guiará a su compañero, solo diciendo su nombre.
- Se comenta el ejercicio. Algunos de las sugerencias para comentar a partir de esta actividad son las siguientes: ¿puede confiar en mi compañero?, ¿qué elementos me facilitaron o impidieron confiar en el otro?, ¿cómo me sentí al ser guiado?, ¿cómo se sentí al guiar a mi compañero?, ¿qué puedo hacer para fortalecer la confianza en mi mismo y en los demás?

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas.

YO CREO

- En los afectos, en la ternura, en los amigos.
- Que con ternura, un cuerpo y un corazón sin vida; pueden volver a latir.
- Que "la casualidad" nos une a seres que acrecientan nuestra esperanza.
- Que no debemos poner limitaciones a los sueños por realizar.
- Que nos han enseñado a dar y no sabemos recibir con generosidad.
- Que la paciencia es la que mantiene la esperanza.
- Que nunca es tarde para arrepentirse y pedir perdón.
- Que al sentir una mirada, un corazón enamorado puede embriagarse.
- Que sí se puede aprender a confiar nuevamente.
- Que yo no puedo enseñarte lo que no tengo; pero sí podemos intercambiar lo que sabemos.
- Que hay que decir lo que se sienta, hacer lo que se piensa, y dar lo que se tenga.
- Que cuando un amigo se va, es que ha realizado la función por la que estaba en nuestra vida.
- Que la desconfianza nos hace no salir a la ventana para ver quién llama.

- Que es de sabios saber cuando hablar y cuando callar.
- Que las palabras jamás se podrán recoger una vez que han salido de nuestra boca.
- Que hay que pensar muy bien antes de hablar, calmarse cuando se esté airado, resentido y hablar sólo cuando se esté en completa paz.
- Que hay un lugar en el corazón donde habita la esperanza y es en ese lugar de nuestro corazón donde encontramos el calor necesario para sufragar las noches solitarias de recuerdos y desengaños.
- Que si hacemos y vivimos de acuerdo a nuestro corazón. Si damos lo mejor de nosotros cada instante de nuestra vida. Si amamos desinteresadamente hacemos a los demás lo que nos gusta o deseamos que nos hagan a nosotros; este mundo en el que vivimos puede cambiar.
- Que la vida es hermosa. Que nos llena de oportunidades para sentirnos felices de estar vivos.
- Que nunca es tarde para comenzar de nuevo, para hacer caminos, para lograr que todos vivamos dignamente y en paz.

TAREA**TEMA 9.- LA CONFIANZA**

Nombre: _____ **Fecha:**

Recordando las características que tiene una persona que inspira confianza, ¿puedo considerar que soy una persona que inspira confianza a los demás?

¿Qué voy a hacer para ganarme la confianza de las personas que me rodean?

¿Soy una persona que confía en si misma para lograr lo que me propongo y cuando inicio algún proyecto o actividad generalmente creo que puedo lograrlo?

¿Qué me comprometo a hacer para fortalecer la confianza en mi pareja?

Una vez que te hayas esforzado esta semana por aplicar lo que te propusiste en las preguntas anteriores, ¿qué beneficios notaste?

¿Cómo te sentiste?

GUIA DE SESIÓN**TEMA 10.- EL RESPETO**

Ejercicio vivencial: No hagas a otro

¿Qué es el respeto?

¿A través de qué acciones me demuestro respeto a mi mismo?

¿A través de qué acciones demuestro el respeto a mi pareja?

¿Doy respeto para poder exigirlo?

¿En algún momento de mi relación de pareja he faltado el respeto a mi pareja o he permitido ser tratado sin respeto?. Poner ejemplos

¿Qué me ha motivado a actuar de esta manera?

¿Qué consecuencias tuve al actuar de esta manera?

¿Qué puedo hacer para mejorar el trato de respeto a mi pareja y mis hijos?

¿Qué beneficios tengo al mejorar el valor del respeto en mi trato familiar?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 10.- EL RESPETO

OBJETIVO: Que las personas comprendan el sentido del respeto para darlo y poder exigirlo

DESARROLLO DEL TEMA:

El respeto es un valor que le tenemos que conquistar y hacer propio. A todos nos gusta que nos tengan respeto, no nos gusta sentirnos menospreciados o no valorados. Pero para poder obtener el respeto de la gente hay que saber también darlo. Nadie es respetado si no respeta. Cosechamos lo que sembramos.

Al hablar de respeto debemos distinguir entre el respeto que le debemos a toda la gente y el respeto que le debemos a cada uno de acuerdo a su condición y con las circunstancias. Ejemplo: la pareja, los hijos, etc.

El respeto que le debemos a todos y cada uno de los demás nos lleva a una actitud abierta de comprensión y aceptación. El que le debemos a cada uno según su condición y circunstancia nos dirige a ciertas acciones concretas, de acuerdo al significado de cada relación humana.

Hay varias clases de respeto. Debemos respetar la naturaleza, los libros, las posesiones ajenas, las reglas del juego o del trabajo, etc. Hay que respetar a las personas, y esto es muy importante, especialmente con quienes tenemos una convivencia cotidiana como son nuestra pareja e hijos. Cada persona tiene el derecho de ser tratada y querida por los demás por lo que es. También cada uno cuenta con una condición y unas circunstancias especiales para las que recibirá respeto.

Muchas veces entendemos el respeto como un “dejar actuar”. Consideramos que no hay que imponer, coaccionar o tratar de provocar intencionalmente ningún cambio en otra persona; sin embargo, aceptamos influencias que ofrecen un placer superficial pero atractivo y rechazamos las influencias que pueden estimular un esfuerzo hacia un mejoramiento. No solo se trata de “dejar actuar” sino también de “actuar”. De actuar basados en la verdad.

Nosotros queremos ser respetados por los demás y notamos claramente cuando existe este respeto. Sin embargo, no notamos tan claramente cuando estamos faltando el respeto al otro. Nos enojamos cuando nuestra pareja no asiste puntualmente a una cita, pero no importan tanto si somos nosotros los que fallamos. Nos molesta que nuestra pareja nos marque nuestros defectos, pero pensamos que nosotros podemos hacerlo de el o ella.

También es importante el respeto a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, a nuestras creencias. Par poder exigir respeto, primero hay que darlo. Es muy difícil que yo pueda exigir de los demás respeto a mi persona si yo no respeto, primero, las personas de los demás.

RESUMEN:

El respeto es un valor

El respeto nos lleva a una actitud de comprensión y aceptación

El respeto empieza por un respeto a nosotros mismos

El respeto para exigirlo hay que darlo

PROPÓSITO PRÁCTICO: Comenzar a tener respeto por mi mismo y con mi pareja, así como la gente que nos rodea.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 10.- EL RESPETO****NO HAGAS A OTROS***

RECURSOS MATERIALES: Una papeleta pequeña para cada uno de los participantes.

DESARROLLO: A los participantes no se les dice el nombre de la dinámica. Se les entrega a cada uno de los participantes una papeleta donde escribir la siguiente frase “Yo (se escribe el nombre de la persona que está escribiendo) quiero que..., (anota el nombre de su pareja), diga o realice alguna actividad en ese momento, como: contar un chiste, hacer 10 sentadillas, 10 lagartijas, que cante una canción, brinque tres veces, etc. Como lo muestra el siguiente ejemplo: Yo Ulises quiero que Bertha, cuente un chiste.

Una vez que el multiplicador recoge todas las tarjetas les dice cual es el nombre de la dinámica, **“No hagas a otros los que no quieres que te hagan”**. El multiplicador les indica a las personas que vayan preparando sus actividades pues ya saben lo que pidieron al otro y que tendrán que hacer ellos mismos.

Notas: Se les dice a los participantes que no lo tomen a personal, es sólo un juego

Las reflexiones giran en torno a ¿cómo se sienten las personas cuando nos ponemos en los zapatos del otro?, ¿le pedimos a la pareja cosas que yo no estoy dispuesto a hacer?, ¿cómo se relaciona este ejercicio con el respeto?

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Ulises Torres Sánchez

TOLERANCIA

La tolerancia sólo es posible en una sociedad (una familia, un ambiente profesional) basada en el respeto al prójimo.

Esta actitud no se logra por real decreto. Nace y se fomenta cuando sabemos ver a los demás como personas valiosas en sí mismas.

Al fin y al cabo, las diferencias ponen sobre el tapete la riqueza de todo hombre o mujer, por el hecho de pertenecer al género humano, aunque su color de piel sea distinto o su forma de pensar y de vivir sean radicalmente opuestos a nuestras costumbres y convicciones.

Covadonga O'Shea. El valor de los valores.

ACTITUD INTERIOR

A un oasis llega un joven, toma agua, se asea y pregunta a un viejecito que se encuentra descansando: "¿Qué clase de personas hay aquí?". El anciano le pregunta: "¿Qué clase de gente había en el lugar de donde tu vienes?" - "Oh, un grupo de egoístas y malvados"- replicó el joven- estoy encantado de haberme ido de allí. " A lo cual el anciano comentó: "Lo mismo habrás de encontrar aquí".

Ese mismo día otro joven se acercó a beber agua al oasis y viendo al anciano preguntó: "¿Qué clase de personas viven en este lugar?". El viejo respondió con la misma pregunta: "¿Qué clase de personas viven en el lugar de donde tu vienes? -"Un magnífico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias, me duele mucho haberlos dejado", -"Lo mismo encontrarás tu aquí", respondió el anciano.

Un hombre que había escuchado ambas conversaciones le preguntó al viejo: "¿Cómo es posible dar dos respuestas tan diferentes a la misma pregunta? A lo cual el viejo contestó: "cada uno lleva en su corazón el medio ambiente donde vive. Aquel que no encontró respeto en los lugares donde estuvo, no podrá encontrar otra cosa aquí, porque a decir verdad, tu actitud es lo único en la vida sobre lo cual puedes tener control absoluto.

TAREA**TEMA 10.- EL RESPETO**

Nombre: _____ Fecha: _____

Contesta el siguiente cuestionario

	PREGUNTAS	YO	MI PAREJA
1	Soy puntual		
2	Cuido de las áreas donde desarrollo mis actividades		
3	Sé escuchar		
4	Evito el uso de palabras ofensivas aun cuando me enojo		
5	Procuro ayudar		
6	Colaboro en las actividades de beneficio común		
7	Digo siempre la verdad		
8	Permito que mi pareja termine su idea cuando dialogamos		
9	Tengo atenciones con mi pareja		
10	Me alegro y comparto el éxito de mi pareja		
11	Procuro no herir sentimientos		
12	Evito criticar las ideas, gustos o acciones de mi pareja		
13	Resalto las cualidades de mi pareja		
14	Acepto la forma de ser de mi pareja aunque no siempre me guste		
15	Cuando algo me molesta de mi pareja se lo digo a solas y con tranquilidad		
16	Me dirijo a mi pareja con cariño		
17	Evito hablar de cuestiones personales de mi pareja con otras personas		
18	Agradezco las atenciones que mi pareja tiene conmigo aunque sean acciones cotidianas		
19	Estoy atento a lo que necesito de mi pareja y lo pido clara y directamente		
20	Procuro comprender el punto de vista de mi pareja		

Identifica aquellas situaciones donde necesitas pedir respeto o darlo a tu pareja y realiza durante esta semana acciones para mejorar

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 11.- LA LIBERTAD

Ejercicio vivencial: Trazando la libertad

¿Qué es la libertad?

Ejercicio vivencial: Quién se siente más libre (o animal enjaulado)

¿En mi relación de pareja me siento libre?

¿La libertad significa poder hacer todo lo que yo quiera?

¿Qué pasaría si cada miembro de la pareja hiciera todo lo que quiera, sin límites?

¿Cuál es la diferencia entre libertad y libertinaje?

¿De qué manera se relacionan la libertad y la responsabilidad y cómo se aplica en la relación de pareja?

Conceptos erróneos de la libertad:

Libertad vs. Libertinaje

Libertad sin Esfuerzo

Libertad sin Responsabilidad

Libertad vs. Independencia o desarraigo

¿Qué me limita en mi libertad personal?

¿Siempre que tengo la posibilidad de elegir lo que yo quiero estoy logrando la libertad en mi vida?

¿Qué necesito para poder hacer un buen uso de mi libertad? Ideal, inteligencia, responsabilidad, voluntad

¿Cuál es la mejor utilidad que puedo darle al valor de la libertad? Poder guiar mi vida a mis metas u objetivos que traen como consecuencia mi felicidad. Ser el arquitecto de mi propio destino

¿Cómo se educa la libertad?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 11.- LA LIBERTAD

OBJETIVO: Lograr que los participantes tengan una idea clara de lo que significa ser libres.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: La capacidad que tenemos los hombres de elegir, de ver los motivos en pro y en contra, contrapesarlos y por lo tanto poder escoger entre distintos valores y bienes es la capacidad de ser libres.

Cada hombre se hace a sí mismo por su elección, puede elegir:

- Formar o no su voluntad
- Formar o no buenos hábitos
- Desarrollar o no su inteligencia
- Corregir o no sus defectos, etc.
- ir o no a trabajar
- amar o no a su familia
- apoyar o no a los demás, etc.

¿Pero qué es lo que le va a dar al hombre la libertad? El escoger aquello que lo haga ser mejor como persona.

¡La libertad hay que ganarla! Todo lo que me perjudica, lo que no me hace superarme, me ata. Cuando actúo mal no soy libre sino al revés, estoy sujeto a aquello que me daña.

Educar la libertad es preparar para la vida y son los padres quienes tienen el derecho natural de educar a sus hijos ayudándolos a conquistar la verdadera libertad para poderse conquistar a sí mismos. La libertad se educa por intuición natural, guiados por el sentido común y por la tradición en el seno de la propia familia.

El fin o la meta para la vida de un ser humano sería una vida plena, ejemplar y satisfactoria. El hombre con metas en la vida tiene ya la dimensión fundamental para el manejo de su libertad. Para lograr la meta que se propone en la vida es necesario adquirir valores. (Mencionar algunos valores necesarios para adquirir esta meta.). Y para despertar el deseo de adquirir valores está la educación. A través de la educación se puede motivar, convencer, entusiasmar, lograr que el otro quiera porque le convenga querer, darle a conocer verdades que por propia convicción reconozca como buenas y que personalmente las ame.

LIBERTAD - RESPONSABILIDAD

1. La realidad es que cada uno es dueño de su vida y es libre para tomar decisiones que van determinando la propia existencia, pero que pueden tener consecuencias en la vida de los demás. (Pedir ejemplos).

2. El adolescente se pregunta con angustia: ¿Qué voy a hacer con mi vida?

La adolescencia es la época de las grandes angustias porque se experimenta en carne propia el hecho de la libertad con su consecuente responsabilidad intransferible; es decir, la responsabilidad que conlleva el hecho de elegir entre varias alternativas. Por ejemplo, el elegir tal o cual profesión lo hace responsable del futuro de su vida.

3. La libertad interior es una capacidad con la que nacemos, por ser seres inteligentes y que nos lleva a buscar un fin: nuestra felicidad. Se quiere ser feliz a toda costa y a cualquier precio pero pocos saben cómo. La felicidad no puede buscarse por la felicidad misma. La felicidad es una consecuencia que se experimenta cuando hemos sabido escoger aquello que nos convenía. (Citar ejemplos de elecciones que nos han reportado felicidad).

LA IMPORTANCIA DE SABER ELEGIR

Elegir significa prescindir o renunciar a algo. Es por esto que es tan importante el saber elegir bien, pues siempre hay la posibilidad de equivocarse. A elegir se aprende como a todo, eligiendo, y si nos equivocamos casi siempre podemos rectificar. La responsabilidad y la libertad, por lo tanto, son caras de la misma moneda. La libertad responsable es la elección inteligente del bien.

LIBERTAD Y LIBERTINAJE

1. Cuando la elección no se dirige a un auténtico bien, no es fruto de la libertad sino del libertinaje, que es como la enfermedad de la libertad, pues es el abuso de esa facultad otorgada para perfeccionarse a sí mismo.

La libre elección del mal no libera sino que ata o esclaviza produciendo una atadura muy difícil de quitar. Un ejemplo sería el del adolescente que usa su libertad para elegir consumir drogas que lo hacen esclavo de ellas y además, alteran seriamente sus facultades mentales y, por lo tanto, su propia libertad. (Citar otros ejemplos).

2. Es un error exigir la libertad si no se está dispuesto a aceptar las consecuencias de los propios actos y el esfuerzo y el sacrificio que implica escoger libremente. (Dar ejemplos de elecciones que llevan consigo un compromiso).

Se olvida que nada grande se ha hecho en el mundo sin esfuerzo. Después de las batallas ganadas los soldados siempre están cansados.

3. Otra equivocación es equiparar la libertad a la independencia o al desarraigo.

Se pretende equivocadamente que el hombre libre es el que no depende de nada ni de nadie pero nuestra condición humana necesita de los demás. Por ello la libertad no debe buscarse en el desarraigo sino en la nobleza del compromiso adquirido libremente.

"Si liberamos al hombre de todas sus raíces, lo haremos presa de todos los vientos".

4. Es así como la libertad de los miembros de una familia está condicionada por el amor que se tienen entre sí. (Citar ejemplos).

RESUMEN

Al esclarecer la idea de libertad nos hemos percatado de que cada vez que elegimos o hacemos uso de ella adquirimos una responsabilidad. Es decir, la libertad es un medio para lograr el fin de nuestra vida que es la felicidad y esa felicidad se encuentra cuando hemos sabido elegir aquello que nos convenía.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Hacerme consciente para saber elegir aquello que me conviene y que me dará felicidad y, por lo tanto, libertad.

TEORÍA COMPLEMENTARIA

TEMA 11.- LA LIBERTAD

OBJETIVO: Comprender que en realidad somos libres de una manera limitada pero con muchas posibilidades.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: Debemos estar conscientes de las limitaciones que tenemos en nuestra libertad. El hombre no nace libre sino con obstáculos que tiene que ir limpiando en su camino. La libertad es algo que se conquista. Para conseguirla, tenemos que tener claro lo que buscamos y que nos va a dar felicidad.

Nuestra condición humana es una limitante que tenemos; no podemos hacer todo lo que quisiéramos ya que nos limitan el tiempo y el espacio. Estamos también determinados por la herencia, tanto genética (aspecto físico, temperamento), como social (costumbres, hábitos, manera de ver las cosas, etc.). Pero debemos ver qué podemos hacer con lo que se tiene, evitando lamentarnos por lo que no tenemos.

Entre las limitaciones sociales más negativas de nuestra época se encuentra la **manipulación**. Nos corta terriblemente la libertad ya que con ella se pretende conducir a las personas a donde se quiere, evitando que reflexionen y haciéndoles creer que están actuando libremente (Citar ejemplos de manipulación en la pareja).

La educación se fundamenta en la claridad de ideas, en la reflexión en la lucha por la superación personal, mientras que la manipulación se apoya en las tendencias

más bajas. ¿Cómo podemos evitar que se nos manipule? A través de una educación y de una información veraz y objetiva.

LIBERTAD CONQUISTA PERSONAL

1. La libertad interior es la que se consigue con el propio esfuerzo, la que se conquista día a día tratando de superar aquello que ata o esclaviza, lo que permite al hombre obtener su máxima dignidad. (Citar características negativas de la personalidad que deben corregirse).

2. Hay un dicho que dice "La verdad los hará libres". La verdad está íntimamente relacionada con la libertad, pues el engaño y la mentira son distintas formas de esclavitud. La verdad no la crea ni la inventa el hombre, simplemente la descubre.

EL CONFLICTO DE LA LIBERTAD HUMANA

Para hacer uso de la verdadera libertad necesitamos desarrollar cualidades que fortalezcan la voluntad para que ésta elija el bien:

1. Educar la voluntad en el orden, la constancia, la sobriedad, la alegría y la veracidad. (Mencionar qué bienes se pueden obtener al ejercitar cada uno de estos valores).

2. Ovidio decía "Veo lo mejor y lo apruebo pero hago lo peor". Esta falta de congruencia es una perturbación de nuestra naturaleza. (Citar ejemplos en los que se hace lo contrario de lo que se cree). Lograr ser el amo y señor de nuestra voluntad nos llevará a ser mejores seres humanos.

RESUMEN

Hay que estar conscientes de las limitaciones que tenemos en nuestra libertad.

Si el hombre tiene claras sus metas va superando los obstáculos que se le presentan en el camino.

El ser humano puede ir más allá de estas limitaciones; tiene la capacidad de ver qué es lo que no es bueno y cambiar.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Analizar qué hábitos tengo que me atan o esclavizan para dejarlos a un lado y tener el control de mi persona, o sea, ser libre a través de la voluntad.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 11.- LA LIBERTAD****TRAZANDO LA LIBERTAD***

RECURSOS MATERIALES: Un cuarto de cartulina blanca y una caja de crayolas para cada participante.

DESARROLLO: Se reparten las cartulinas y las crayolas entre los participantes. A continuación se les pide que dibujen en la cartulina, durante diez minutos, algún símbolo o figura que para ellos represente la libertad.

Posteriormente cada participante muestra su dibujo explicando por qué para él, esa figura representa la libertad.

Se realizan grupalmente las conclusiones finales.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Vicente Fuentes Vera

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 11.- LA LIBERTAD****ANIMAL ENJAULADO***

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: Se describen las siguientes instrucciones a los participantes:

- Busca una posición cómoda y cierra tus ojos. Imagina ahora que estás en un cuarto oscuro y que en el otro extremo del cuarto hay una pantalla de cine. Gradualmente la pantalla empieza a iluminarse y mientras la luz aumenta lentamente, empezarán a ver la imagen de un paisaje que les agrada mucho, puede ser el mar, un bosque, la selva, etc.
- Observa este paisaje. ¿Cómo es? ¿Qué objetos observas? ¿Cómo es la luz? ¿Qué colores hay? ¿Qué sonidos puedes escuchar? ¿Cómo son las texturas?
- Ahora observa en ese paisaje, un animal bello que se encuentra en libertad. Tal vez nadando, corriendo o volando. ¿qué tipo de animal es? ¿Cómo es? ¿Cuál es su postura o actitud estando en libertad?...Míralo muy cuidadosamente y advierte nuevos detalles....
- Ahora métete a esa pantalla y acércate al animal y continúa observándolo y descubriendo nuevos detalles en él. Conviértete en ese animal. ¿Cómo es tu existencia libre convertido en ese animal? ¿Cómo te sientes físicamente? ¿Cómo interactúas con los alrededores? ¡Disfruta de tu libertad!
- Ahora imagínate que caíste en algún tipo de trampa, jaula o red que restringe tu libertad. Ahora, ¿Cómo te sientes de no poder disfrutar de la libertad? ¿Qué estás sintiendo, viendo alrededor y experimentando al estar atrapado?
- Pero tú no quieres conformarte, eres un animal fuerte e inteligente y decides ahora **LUCHAR CON TODAS TUS FUERZAS** para liberarte. Recuerda cómo te

* Stevens J. (2000). El darse cuenta. Ed. Cuatro vientos. México. Adaptación de Vicente Fuentes Vera

sentías al estar libre, ese recuerdo te motiva a seguir luchando por recobrar tu libertad.

- De pronto descubres un pequeño orificio el cual haces cada vez más grande gracias a la ayuda de tus dientes, garras o pico. ¡¡¡Lo estás logrando!!!! ESTÁS SIENDO LIBRE OTRA VEZ, LO CONSEGUISTE!!!!
- Compara tus sensaciones ahora que estás nuevamente afuera con lo que sentías cuando estabas dentro. ¿Dónde te sientes mejor? ¿Prefieres estar adentro o afuera?
- Ahora, disfruta intensamente cómo te sientes estando afuera del cerco. Corre, vuela, o nada, disfrutando cada movimiento, recobrando tu seguridad, tu fortaleza, la belleza de tus movimientos, disfrutando de las cosas que hay a tu alrededor.
- Te pido en este momento que salgas de este animal. Recobra tu personalidad; acaricia el cuerpo del animal, al mismo tiempo que le agradeces lo que aprendiste con él y poco a poco vete alejando de él. Salte de esa escena y nuevamente ve este paisaje como en una película de cine reflejada en una pantalla.
- Poco a poco esa pantalla se va quedando obscura. Ahora te pido que recuerdes el lugar en el que te encuentras sentado o acostado, respira profundamente, escucha los sonidos que hay a tu alrededor y cuando tú lo decidas ve abriendo poco a poco tus ojos.
- Comparte tu experiencia con nosotros. ¿Qué animal fuiste? ¿Qué sentiste estando adentro y afuera? ¿Cómo podrías relacionar esta experiencia con tu vida cotidiana?

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 11.- LA LIBERTAD****¿QUIÉN SE SIENTE MAS LIBRE...?***

RECURSOS MATERIALES: Hoja con un cuadro de personajes y situaciones (ver anexo)

DESARROLLO: Previamente al inicio del ejercicio se anota el nombre de las personas que habitualmente vivan en la misma casa, con quienes se tiene una convivencia cotidiana, en la fila de personajes que aparece en la hoja de trabajo.

PRIMER MOMENTO: ¿QUIÉN SE SIENTE MAS LIBRE HABITUALMENTE EN NUESTRO MEDIO?

- Se invita a los participantes a ir leyendo cada una de las situaciones que aparecen en el cuadro y a colocar una marca en la casilla o en las casillas que correspondan al personaje o los personajes que comúnmente se siente mas libre en dicha situación.
- Este procedimiento se repite hasta agotar todas las situaciones y si se desea, se pueden agregar situaciones adicionales.

CONCLUSIONES: ¿CÓMO PUEDO YO CONTRIBUIR A QUE EN MI FAMILIA HAYA UN AMBIENTE DE MAYOR LIBERTAD?

- Se pide que respondan a la pregunta mediante una lluvia de ideas
- Se invita a establecer de uno a tres propósitos que en lo personal puedan contribuir a lograr relaciones más justas y libres en la propia familia.

* Programa de Formación en Derechos Humanos. Vicaría de la Solidaridad. Santiago de Chile. Adaptación de la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas

ANEXO: ¿QUIÉN SE SIENTE MAS LIBRE...?

	PERSONAJES					
SITUACIONES						
Para salir con los amigos						
De aceptar la forma de ser de los demás						
Para preguntar cuando no sabe						
Para proponer cambios en la vida de la casa						
Para decidir a qué dedica su tiempo						
Para tomar decisiones importantes para la familia						
Para expresar sus sentimientos (tristeza, alegría, coraje)						
Para expresar lo que se piensa						
De hacer lo que le gusta						
De invitar a sus amigos a casa						
De pedir ayuda						
De reconocer sus errores ante los demás						
Frente a las opiniones de los demás						

EL SENTIDO DE LA LIBERTAD

SOY LIBRE para elegir mi destino, y cualquiera que este sea yo soy el único responsable de la calidad de vida que poseo.

SOY LIBRE para buscar permanentemente mi superación y soy responsable de mi estancamiento y mi mediocridad.

SOY LIBRE para dedicar mis talentos al trabajo que elija y responsable por la frustración a causa de lo que nunca quise hacer.

SOY LIBRE para producir los bienes materiales que deseo poseer y único responsable por la frustración de no tenerlos.

SOY LIBRE para elegir la pareja con la que deseo compartir mi vida y soy responsable de mi felicidad y realización.

SOY LIBRE para decidir traer a un ser humano al mundo pero soy responsable de su formación y desarrollo.

SOY LIBRE para compartir la amistad y soy responsable de la lealtad y sinceridad que le debo a mis amigos.

SOY LIBRE para disfrutar plenamente todos los bienes de la creación y el único responsable de mi insatisfacción y vaciedad.

SOY LIBRE de soñar y dejar volar mi imaginación y único responsable de la frustración de tener una vida vacía y sin estrellas que alcanzar.

SOY LIBRE para hacer crecer mi espíritu a su plena realización y responsable de la estrechez de su horizonte.

SOY LIBRE para elegir los ideales por que luchar y responsable de la calidad del mundo en que decidí vivir.

SOY LIBRE para amar a DIOS y único responsable de cumplir con la misión histórica de mi creación.

TAREA**TEMA 11.- LA LIBERTAD**

A continuación aparece una lista de aspectos relacionados con el uso de la libertad. Analiza cada una de ellas, identifica aquellas que has aplicado en tu vida y sugiere como puedes mejorar en las que sea necesario

Si/No	ASPECTOS RELACIONADOS CON LA LIBERTAD	QUE VOY A HACER PARA MEJORAR
	Las decisiones que tomo son solo mías o me dejo influenciar por lo que piensan las personas importantes en mi vida (p.e. mi pareja)	
	Las decisiones que tomo están basadas igualmente en la razón y emoción, sin que predomine ninguna de las dos	
	Tomo tiempo suficiente para evaluar las consecuencias de mis opciones antes de tomar mi decisión final, evitando decidir impulsivamente	
	Me esfuerzo por buscar varias alternativas a las decisiones que tengo que tomar en mi vida	
	Me siento dueño (a) de mi vida y con la confianza de que puedo dirigirla hacia el objetivo que yo quiera, contrario a sentirme víctima de las circunstancias o que necesito pedir permiso u opinión antes de actuar	
	Soy consciente de las consecuencias que mis decisiones tienen en mi vida y en la de mi pareja y trato de decidir lo mejor para los dos	
	Estoy dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para lograr alcanzar las metas o propósitos que elegí libremente	
	Soy consciente de los pretextos que limitan mi libertad y trato de superarlos	
	Escojo libremente las personas y situaciones con las que me quiero comprometer	

Piensa en alguna situación en tu vida con la que estés inconforme (p.e. la conducta de mis hijos, la falta de comunicación con mi pareja).

Ahora pregúntate que haces tu para que esa situación se presente:

¿Qué puedes hacer para cambiar esa situación (p.e. cambiar de conducta o de actitud)?

¿Qué obstáculos te pones para no hacer pleno uso de tu libertad y cómo puedes superarlos?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 12.- LA HONRADEZ

Ejercicio vivencial: Cuestión de escrúpulos

¿A través de que acciones podemos notar la falta de honradez en las relaciones de pareja?

¿Qué beneficios tiene la falta de honradez (hacer notar que estos beneficios son a corto plazo y solo personales)?

¿A qué se debe que en la actualidad se esté perdiendo el valor de la honradez (dar ejemplos)?

¿Qué puedo hacer para que a pesar de las razones anteriores yo no permita que el valor de la honradez se pierda en mi vida, especialmente con mi pareja?

¿Qué beneficios tiene en mi vida personal y familiar el ser honrado (hacer notar que estos beneficios son duraderos o a largo plazo y me benefician a mi y a los demás)?

¿Por qué debo tratar de ser honrado aún en las pequeñas cosas (p.e. no decir pequeñas mentiras, tomar cosas que no son mías aunque sea solo una vez)?
Porque se forman hábitos

¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a ser honrados?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 12.- LA HONRADEZ

OBJETIVO:

Comprender el significado de la honradez.

Conocer la importancia de decir y actuar siempre con la verdad.

Reconocer la satisfacción que da el proceder con honradez.

Comprender la importancia de cumplir con nuestra palabra.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

Verdad: Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas se forma la mente, con lo que se piensa o siente.

Promesa: Expresión de la voluntad de dar o hacer algo por otro.

Honradez: Proceder con rectitud e integridad en lo que se refiere a los actos y palabras.

Honra: Estima y respeto de la dignidad propia. Buena opinión, fama y seguridad adquirida por la virtud y el mérito.

Lealtad: Cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y del honor.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: En nuestros días es muy común notar, de diferentes maneras, la falta de honradez. Por ejemplo, cuando hacemos una trampa o decimos una mentira, en lugar de pensar que no estamos siendo honrados, tendemos a pensar que no importa porque los otros no se dan cuenta, y lo que no pensamos es que nos estamos engañando a nosotros mismos. Hay que recordar que la superación es una carrera contra uno mismo, no contra los demás; que

cada uno debe ser su propio juez. El que los demás no se den cuenta no me quita mi culpa. Lo malo de estas actitudes es que forman hábitos.

Cuando se actúa de modo honesto, se adquiere un beneficio duradero y no momentáneo como en el caso de una mentira. Además, una mentira siempre va seguida de otra mentira hasta convertirse en un círculo vicioso del que es muy difícil salir.

Si nos damos a conocer como personas rectas y honradas en el trato, en el trabajo, en la familia, etc., generaremos el respeto y la admiración, así como la confianza de los demás. En el hogar, la honradez contribuye a un ambiente agradable, eliminando todas las sospechas y las dudas que pudieran surgir por un engaño. Lo mismo pasa en la escuela, etc.

Si practicamos la falta de honradez, pudiera ser que cuando llegue el momento en que necesitemos que otros nos crean o confíen en nosotros, será imposible. Ellos ya se hicieron una idea de nosotros y nos va ser muy difícil cambiársela.

Decir la verdad con prudencia y caridad, poniéndonos en los zapatos del otro y actuar con honradez es la única manera de obtener y mantener la dignidad y la confianza de los demás.

Una persona que practica la honradez, cumpliendo responsablemente lo que le dicta su conciencia, podrá estar segura de que se le abrirán puertas tanto en el trabajo, en la escuela, en el hogar como en la sociedad.

El hecho de cumplir con nuestra palabra también está relacionado con la honradez. Cuando hagamos una promesa tenemos que analizar si estamos en la posibilidad y disposición de cumplirla antes de aventurarnos a realizarla.

Ser honrado cuesta mucho cuando estamos en una situación desesperada, cuando se nos presenta la ocasión aunque nadie se de cuenta, pero es en estos momentos cuando más debemos probarnos a nosotros mismos nuestro valor y nos compensará llenándonos de una satisfacción muy profunda.

Para formarnos el hábito debemos procurar siempre ser honrados en lo pequeño; no vivir haciéndonos concesiones.

RESUMEN

La falta de honradez más que dañar a los demás nos daña a nosotros mismos.

Al acostumbrarnos a vivir en la mentira, la gente nos pierde la confianza, nuestra palabra pierde credibilidad y nosotros perdemos dignidad.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Ser muy honrado en todas las pequeñas cosas.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 12.- LA HONRADEZ****CUESTIÓN DE ESCRÚPULOS***

RECURSOS MATERIALES: Tarjetas de la honradez

DESARROLLO: Los participantes se sientan en círculo y al centro se colocan apiladas las tarjetas que a continuación se presentan. Cada participante va tomando una tarjeta y contestando en voz alta lo que haría en la situación que la tarjeta plantea (se hace hincapié en la sinceridad de la respuesta).

1	2
Has prometido a tu pareja hacer algo de lo cual no estás tan convencido (a) y te crea un conflicto muy grande hacerlo (visitar a tus suegros, dejar esa amistad que es tan importante para ti, etc.) ¿cumplirías tu promesa, aún a costa de ti mismo?	Tu pareja o tus hijos te proponen que no vayas a trabajar pues quieren pasar contigo ese día, ya has agotado todos tus permisos en el trabajo ¿Hablarías a tu trabajo comentando algún pretexto no cierto con tal de obtener el permiso?
3	4
La relación de pareja que estás manteniendo te beneficia en un renglón importante de tu vida: como por ejemplo, posición económica, seguridad, prestigio, puesto en tu trabajo. Sin embargo, estás convencido (a) que ya no te satisface en el aspecto afectivo. ¿Mantendrías esa relación?	Tu mejor amigo te cuenta que le es infiel a su pareja, quien te llama por teléfono, desesperada y segura de que tú estás al tanto, para pedirte que le cuentes lo que tu amigo te ha dicho al respecto. Con ella también te une un lazo de amistad, ¿le contarías lo que sabes?
5	6
Después de varios años de relación con tu pareja, resulta que ya no estás dispuesto (a) a continuar pues te sientes muy frustrado (a), por lo poco satisfactorio que ha resultado su relación a últimas fechas. En cambio el mejor amigo (a) de ambos te atrae fuertemente. ¿Plantearías con tu pareja esta situación?	Tu hijo de nueve años por alguna razón, se ha enterado de que es un hijo adoptado y te pide que le digas la verdad, ¿se la dirías?
7	8
Resulta que tuviste un tórrido romance con el mejor amigo (a) de tu pareja, antes de tu actual relación, y esta persona tiene la intención de regresar contigo. ¿Comentarías esta situación con tu pareja actual?	Tu padre, después de un matrimonio muy feliz de 40 años, padece cáncer y tu madre te suplica le digas la verdad en relación a la enfermedad de tu padre. Sin embargo, ella tiene muchas probabilidades de agravar su estado de salud por la noticia, ¿dirías la verdad?
9	10
Tu pareja lleva varios meses actuando injustamente en contra de uno de sus hermanos, pero no le gustan las críticas y se enoja con todo aquel que lo contradiga. Esta situación no afecta	Tu pareja te trata con amabilidad y respeto, sin embargo, alguna de sus actitudes te molestan demasiado. Tu reconoces que no se trata de

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Vicente Fuentes Vera

<p>tu relación de pareja, sin embargo, te incomoda darte cuenta de su actitud. ¿Le comentarías tu sentir al respecto?</p>	<p>ningún ataque personal y no te gustaría que se sintiera incómodo (a) por tu comentario. ¿Le manifestarías tu sentir?</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p>Has cometido una infracción al reglamento de tránsito, que amerita corralón, un patrullero te detiene y te insinúa que le des dinero a cambio de que no pierdas tiempo en el trámite. Tu hijo y tu pareja escucharon todo y tú realmente tienes prisa de llegar a tu trabajo. ¿Aceptarías la “mordida”?</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>Tus suegros te invitan a la fiesta que piensan organizar y en la cual estará toda la familia de tu pareja,. Tu has decidido no asistir pues hay algunos familiares de tu pareja con quienes no te llevas bien, ¿dirías a tus suegros el verdadero motivo de tu decisión?</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p>Estas recién casado (a) y han acordado que una semana le toca a cada quien hacer la comida, sin embargo, a ti no te gusta cómo guisa tu pareja. ¿Le pedirías que tomara un curso de cocina para mejorar su sazón?</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>Tú y tu pareja están a punto de salir a una fiesta y ya se está haciendo tarde. Tu pareja está terminando de arreglarse y te pregunta cómo se ve. A ti no te agrada su ropa pero sabes que si se lo dices, además de enojarse, van a llegar tarde a la cita, ¿le darías tu opinión respecto a su apariencia?</p>

MENUDA HONESTIDAD

A veces no podemos ver nuestra propia deshonestidad.

Una vez una esposa le contaba a su marido:

- No lo creería si no lo hubiera visto, pero nuestros amigos que nos visitaron durante el fin de semana se llevaron cuatro de nuestras mejores toallas.
- -Bueno- respondió el marido, así es la vida. Hay algunos que nunca puedes confiar en ellos. Son así, ¿qué le vas hacer? Dicho sea de paso –añadió-, ¿cuáles se llevaron?

A lo que la esposa contestó:

- Aquéllas blancas, tan suaves y gruesas que secan tan bien. Esas que llevan el nombre “Marriot” grabado en el centro.
- ¡Qué visión tan aguda para ver la falta de los demás y que miopía para verla en nosotros mismos!

LA ESENCIA DE TU SER

En un pueblo lejano, el rey convocó a todos los jóvenes a una audiencia privada con él, en donde les daría un importante mensaje.

Muchos jóvenes asistieron y el rey les dijo: "Os voy a dar una semilla diferente a cada uno de vosotros, al cabo de seis meses deberán traerme en una maceta la planta que haya crecido, y la planta más bella ganara la mano de mi hija, y por ende el reino".

Así se hizo, pero había un joven que plantó su semilla y ésta no germinaba; mientras tanto, todos los demás jóvenes del reino no paraban de hablar y mostrar las hermosas plantas y flores que habían sembrado en sus macetas.

Llegaron los seis meses y todos los jóvenes desfilaban hacia el castillo con hermosísimas y exóticas plantas. El joven estaba demasiado triste pues su semilla nunca germinó; ni siquiera quería ir al palacio, pero su madre insistía en que debía ir pues era un participante y debía estar ahí.

Con la cabeza baja y muy avergonzado, desfiló al último hacia el palacio, con su maceta vacía. Todos los jóvenes hablaban de sus plantas, y al ver a nuestro amigo soltaron en risa y burla; en ese momento el alboroto fue interrumpido por el ingreso del rey, todos hicieron su respectiva reverencia mientras el rey se paseaba entre todas las macetas admirando las plantas.

Finalizada la inspección hizo llamar a su hija, y llamó de entre todos al joven que llevó su maceta vacía; atónitos, todos esperaban la explicación de aquella acción.

El rey dijo entonces: "Este es el nuevo heredero del trono y se casara con mi hija, pues a todos ustedes se les dio una semilla infértil, y todos trataron de engañarme plantando otras plantas; pero este joven tuvo el valor de presentarse y mostrar su maceta vacía, siendo sincero, leal y valiente, cualidades que un futuro rey debe tener y que mi hija merece".

El hipócrita finge o aparenta ser lo que no es y sentir lo que no siente, es un disfraz de cualidades y sentimientos contrarios a los que verdaderamente se tienen y llega incluso a engañarse a sí mismo y piensa que en verdad posee las virtudes de que blasona. Sé tú, así tal y cual eres, no intentes alterar la esencia de tu ser, pues la clave por la cuál eres amado es precisamente porque te muestras sin revés.

TAREA**TEMA 12.- LA HONRADEZ**

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Responde con sinceridad a las siguientes afirmaciones. Soy honrado en las siguientes situaciones:

	Si/no
Cumplo con las promesas que he hecho a mi pareja	
Evito tomar cosas que no son mías cuando tengo la oportunidad y nadie se da cuenta	
Acepto mis errores ante mi pareja	
Digo la verdad cuando es necesario por dolorosa que sea	
Evito hacer trampa o aprovechar algunas situaciones para beneficiarme de mi pareja	
Soy sincero (a) en los comentarios que hago a mi pareja sobre ella misma	
Soy una persona digna de confianza con respecto a mi pareja	

¿Qué metas u objetivos a corto plazo (empezando esta semana) me voy a proponer para fortalecer mi honradez con mi pareja?

Después de haber cumplido el propósito de esta semana, responde las siguientes preguntas:

¿Qué beneficios tuvo?

¿Cómo me sentí?

¿Qué consecuencias puede tener el no ser honrado en los siguientes niveles?

A nivel personal

Con mi pareja

En mi país

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 13.- VALORES

¿Qué es un valor?

Ejercicio vivencial: Dilema moral

¿Qué valores conoces (de los que tu posees o de los que observas en otras personas)?

Ejercicio vivencial: Subasta

¿Tu pareja y tú tienen el mismo orden de valores y por qué?

¿De qué depende el orden de valores que tenga cada uno de ustedes?

¿Qué sucede cuando no tengo claro en mi vida el orden de valores que me ayuden a alcanzar mis objetivos?

¿Mis objetivos personales coinciden con los objetivos de mi pareja?

¿Cómo afectan estos objetivos al orden de valores que fomentamos en nuestra familia?

Si es el caso, ¿qué implicaciones tiene las diferencias en el orden de valores que tengo yo y mi pareja en nuestra vida familiar?

¿Crees que existan diferentes tipos de valores? Por ejemplo, entre la belleza, la honestidad, el éxito, la justicia, la riqueza y el amor, ¿crees que algunos sean más importantes que otros y por qué?

¿Qué es lo que distingue a los valores profundos de los valores de fachada?

¿Los valores profundos y de fachada son incompatibles, es decir, siempre tenemos que escoger entre unos u otros?

¿Qué puedo hacer para que los valores que tengo me guíen a una auténtica superación personal y familiar?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 13.- LOS VALORES

OBJETIVO: Que la persona comprenda la importancia de tener un adecuado orden de valores para lograr una profunda calidad humana.

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

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

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

El primer paso es tener clara mi meta o metas, el "porqué" de mi vida, lo que quiero lograr, y en vistas a ello estructurar mis valores de acuerdo a un orden de importancia. Por ejemplo: Si quiero ser Doctor y me encanta dormir, tengo que ver cual de estos dos valores es más valioso para mí y someter uno al otro,

ordenarlos, subordinar los menos valiosos a los más valiosos en vistas al fin o meta que quiero lograr. Así sacrificaré mi gusto de ser dormilón y haré las guardias nocturnas que se requieren para ser Doctor. Sacrificaré un valor inferior por uno superior. El darles un orden nos ayuda a situar los valores en el lugar correcto. Si no tengo este orden claro, voy a tender a sacrificar los valores superiores por otros inferiores.

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

Se considera que si una persona tiene todos los valores de salud, belleza, inteligencia, don de mando, etc., pero ningún valor profundo, será menos valiosa como persona frente a otra pobremente dotada en cualidades pero rica en profundos valores humanos (honestidad, integridad, lealtad, rectitud, etc.). Por eso, para que nuestra superación personal sea auténtica debe estar cimentada en valores integrales sólidos, profundos y duraderos y no sólo buscar valores más de fachada (éxito, belleza, simpatía, popularidad, etc.).

Esto no quiere decir que no debamos esforzarnos por lograr estos otros valores que también perfeccionan aunque no en lo profundo; pero sí que tengamos la

claridad mental para situarlos y comprender que es más valiosa la honestidad que la riqueza y la lealtad al amigo o a la Patria que el éxito, aun y cuando, insistimos, éstos también son valores.

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

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

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

RESUMEN

Un valor es algo que va a hacer mejor al hombre.

Debemos tener claro lo que queremos lograr en la vida para poder dar un orden a los valores y no sacrificar valores superiores por otros inferiores.

Para que mi superación personal sea auténtica debe estar cimentada en valores sólidos y profundos como la justicia, la honestidad, la sinceridad, la valentía, etc.; y no sólo en valores "de fachada" como son el éxito, la belleza, la simpatía, etc.

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

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 13.- LOS VALORES****DILEMA MORAL**

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: Se pide que todos los participantes escuchen atentamente siguiente historia:

“En una ciudad mexicana, una mujer estaba a punto de morir a causa de un cáncer. Había solo un medicamento que, según los médicos, podía salvarla. Era una especie de “radio” que un farmacéutico de la misma ciudad había descubierto hacía poco. El medicamento era muy costoso, pero además el farmacéutico cobraba diez veces el valor de la fabricación. Juan, el esposo de la mujer enferma, buscó a todos sus conocidos para que le prestaran dinero, pero solo pudo recolectar más o menos la mitad del precio.

Juan dijo al farmacéutico que su esposa estaba muriéndose y le pidió que le vendiera el medicamento mas barato o que se lo dejara en abonos. El farmacéutico dijo: “no, yo he trabajado mucho para descubrir esta medicina y quiero ganar algo que valga la pena por mi esfuerzo”. Después de este último intento, Juan se encuentra desesperado y se ha planteado seriamente la posibilidad de robar el medicamento para su esposa”

Después de la lectura, se pide a los participantes responder las siguientes preguntas, de acuerdo a su propia opinión, sin partir de otros supuestos distintos de los que se describen en el caso o en las preguntas.

1.- ¿Debe Juan robar la medicina? ¿Por qué?

2.- Está contra la ley que Juan robe, ¿esto lo hace moralmente malo? ¿por qué?

3.- ¿El juez tendría que enviar a Juan a la cárcel por haber robado, o tendría que dejarlo en libertad? ¿por qué?

4.- Si la persona en peligro de muerte no fuera la esposa de Juan, sino un extraño, ¿debería robar la medicina? ¿por qué?

5.- No había ninguna ley que pusiera un límite al precio de la medicina, ¿tendría derecho el farmacéutico de hacer pagar tan caro el producto? ¿por qué?

Se comentan los valores que están en juego en esta historia, se analiza el orden de valores y se comenta la importancia de fomentar los valores en nuestra vida personal y de pareja.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 13.- LOS VALORES****SUBASTA***

RECURSOS MATERIALES: Tarjetas con valores o tarjetas blancas y billetes (o piedras, frijoles o fichas) para la subasta

DESARROLLO: El multiplicador puede optar por dos modalidades en esta dinámica:

- 1) Pedirle a los participantes que anoten en tarjetas blancas o pedazos de papel cinco valores importantes para ellos y que los entreguen al multiplicador, quien seleccionará las tarjetas usando tantos valores diferentes como los participantes hayan propuesto;
- 2) El multiplicador usará tarjetas elaboradas previamente que contengan valores de fachada y valores profundos.

- Una vez con las tarjetas de valores se entrega a cada participante 10 billetes (piedras, frijoles o papelitos) equivalentes a 1000 pesos repartidos en 10 billetes de 100 pesos.
- A los participantes se les indica que participarán en una subasta de valores y se mencionan o anotan los valores a subastar.
- El multiplicador iniciará la subasta preguntando quién se interesa por cada valor y cuánto ofrece (un valor a la vez), mientras los participantes deberán hacer ofrecimientos para quedarse con el valor elegido. El valor es otorgado al participante que ofrezca una mayor cantidad por el (es posible que varios participantes junten sus recursos para comprar un valor específico).
- Se anota en el pizarrón el precio por el que fue adquirido cada valor

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas

- Al término de la subasta, el multiplicador preguntará a los participantes cómo vivieron la dinámica, de qué se dieron cuenta o qué aprendieron.
- Las reflexiones giran en torno a los valores que cada quien eligió, cómo lo consiguió, por qué es importante para esa persona, cuáles valores fueron los mas cotizados y por qué y si vivimos en congruencia con los valores que profesamos, es decir, si yo digo que la amistad es importante para mi, ¿realmente me preocupo por ser buen amigo?, entre otras reflexiones que el grupo realiza en sus comentarios.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 13.- LOS VALORES****LAS PIEDRAS DE LA VIDA**

Un profesor de ética, lleva a su clase varios objetos y los coloca en su escritorio. Cuando da comienzo a la clase toma un frasco grande y vacío y procede a llenarlo con unas cuantas piedras y pregunta a sus estudiantes si el frasco está lleno

Todos dicen que sí

Entonces el profesor vacía grava en el frasco y agitando poco a poco las pequeñas piedras van llenando los espacios vacíos. De nuevo pregunta si el frasco está lleno. Todos respondieron, riéndose, que ahora sí

El profesor toma ahora una bolsa de arena y la vacía en el frasco mientras sacude un poco. La arena termina de llenar los espacios vacíos.

Ahora bien - dice el profe: -quiero que reconozcan y entiendan que esto es como sus vidas. Las piedras grandes son las cosas importantes (sus familias, las personas amadas, su salud, sus hijos, sus amigos, sus sueños, su felicidad), cosas que cuando todo lo demás se pierde todavía llenarán sus vidas. La grava representa cosas que cuentan algo menos, como su trabajo, su casa, su automóvil. Y la arena sería todo lo demás, las cosas insignificantes en sus vidas.

Si ustedes llenan el frasco primero con la arena, no habrá espacio para las piedras y la grava. Lo mismo ocurre con vuestras vidas. Si no colocas las piedras grandes primero, nunca podrás colocarlas después, si pierden su tiempo y energía en nimiedades nunca quedará espacio para las cosas realmente importantes. ¿Cuáles son las piedras en tu vida?. Establece prioridades y el resto encontrará su lugar.

NO OLVIDES LO PRINCIPAL

Cuenta la leyenda que una mujer pobre con un niño en los brazos, pasando delante de una caverna escucho una voz misteriosa que allá adentro le decía: "Entra y toma todo lo que desees, pero no te olvides de lo principal. Recuerda algo: Después que salgas, la puerta se cerrara para siempre. Por lo tanto, aprovecha la oportunidad, pero no te olvides de lo principal....."

La mujer entró en la caverna y encontró muchas riquezas. Fascinada por el oro y por las joyas, puso al niño en el piso y empezó a juntar, ansiosamente, todo lo que podía en su delantal. La voz misteriosa habló nuevamente. Tienes solo ocho minutos " Agotados lo ocho minutos, la mujer cargada de oro y piedras preciosas, corrió hacia fuera de la caverna y la puerta se cerro..... Recordó, entonces, que el niño quedo allá y la puerta estaba cerrada para siempre. La riqueza duró poco y la desesperación, siempre.

Lo mismo ocurre, a veces, con nosotros. Tenemos unos 80 años para vivir, en este mundo, y una voz siempre nos advierte: " y no te olvides de lo principal!". Y lo principal son los valores espirituales, la oración, la vigilancia, la familia, los amigos, la vida. Pero la ganancia, la riqueza, los placeres materiales nos fascinan tanto que lo principal siempre se queda a un lado... Así agotamos nuestro tiempo aquí, y dejamos a un lado lo esencial: "¡los tesoros del alma!".

Que jamás nos olvidemos que la vida en este mundo, pasa rápido y que la muerte llega de inesperado. Y que cuando la puerta de esta vida se cierra para nosotros, de nada valdrán las lamentaciones.

Ahora... piensa por un momento que es lo principal en tu vida..... Por favor.....
"NUNCA LO OLVIDES"

SER O TENER

Nuestras corridas cotidianas no nos dejan percibir si lo que ya tenemos es suficiente para nuestra vida. Nos preocupamos tanto en **TENER**. Tener eso, tener aquello, comprar eso, comprar aquello ...

Los años pasan, y cuando nos damos cuenta, olvidamos lo mas importante : VIVIR Y SER FELIZ. A veces, para ser feliz, no precisamos tanto **TENER**.

Podemos darnos cuenta que lo más importante en la vida es **SER**. Ese ser, tan olvidado, muchas veces no es difícil de alcanzar. Las personas deben parar de correr atrás del **TENER** y comenzar a correr atrás del **SER** :

**SER AMADO,
SER GENTE ...**

Tengo la certeza de que, cuando **SOMOS**, somos mucho más felices de que cuando **TENEMOS**.

El **SER** lleva toda la vida conseguirlo, y el **TENER**, muchas veces lo conseguimos rápido. Solo que el **SER** no acaba ni se pierde, mas el **TENER** puede terminar inesperadamente.

El **SER**, una vez conseguido, es eterno y el **TENER** es pasajero. Aunque dure mucho tiempo, puede no traer la **FELICIDAD**.

Intenta **SER** y no **TENER** y sentirás una felicidad sin precio

TAREA**TEMA 13.- LOS VALORES**

Nombre: _____ Fecha: _____

¿Qué metas tienes en tu vida junto con tu pareja o que quieres lograr en tu vida de pareja?

¿Qué valores son importantes para alcanzar su objetivo de vida?

De la siguiente lista de valores, ordénalos de acuerdo a la importancia que les has dado hasta este momento en tu vida, asignando el número 1 al más importante y el número 10 al menos importante y anota algunas ideas de cómo puedes mejorar los valores que consideres te sirven para alcanzar tus metas en la vida.

ORDEN	VALOR	QUE VOY A HACER PARA MEJORAR
	Riqueza	
	Amar	
	Belleza	
	Honradez	
	Éxito	
	Responsabilidad	
	Salud	
	Justicia	
	Cortesía	
	Inteligencia	

¿El anterior orden de valores es congruente con los objetivos de vida que quiero alcanzar?

¿En que valores necesito trabajar más para lograr una superación personal y de pareja y cómo lo voy a hacer?

¿Qué valor puedo fomentar esta semana en los siguientes ámbitos?

Mi pareja:

Mi familia:

Mis compañeros o amigos:

GUIA DE SESIÓN TEMA 14.- LA SUPERACIÓN CONSTANTE

¿Qué es la superación?

Ejercicio vivencial: Cinco cambios

Características de la superación (éstas las explica el multiplicador pidiendo ejemplos de los asistentes). Personal, sin límites, continua e integral

¿Es posible lograr una superación en pareja?

Ejercicio vivencial: Se invita a los participantes a que en pequeños grupos comenten alguna experiencia de superación en pareja cumpliendo las siguientes características: que sea algo importante para la pareja y que ya se haya superado. Finalmente se les pregunta cómo se sintieron y se pasa a la reflexión del tema.

¿Qué beneficios tengo al superarme en pareja?

Hablar de la superación circunstancial (cuando la vida me pone obstáculos) y de la superación intencional (cuando yo me pongo metas)

¿Qué tipo de superación prevalece en mi vida personal y de pareja?

¿Alguno de estos tipos de superación es preferible y por qué?

Pasos para la superación

¿Qué nos impide superarnos? Reflexionar respecto a que el principal obstáculo para la superación somos nosotros mismos con nuestros pretextos, inseguridades y miedos, pero que depende de nosotros mismos hacerles frente para superarnos día a día.

Ejercicio vivencial: Distintos pasos, un camino (parejas)

TEORÍA BÁSICA

TEMA 14.- SUPERACIÓN CONSTANTE

OBJETIVO: Que los participantes comprendan la importancia de la superación personal y se convencen de luchar por alcanzarla.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: El ser humano es capaz de superarse en el lugar donde esté, con sus propias limitaciones, ambiente social y estado; estudiante, hijo, madre, profesionista, en que se encuentre. Platicar alguna experiencia donde se note un esfuerzo por mejorar; en la que se hayan vencido obstáculos.

Superarse es crecer, desarrollarse de manera continua y sin límites, de manera integral. Todo ser humano es perfectible, es decir, capaz de mejorar, de desarrollar todas sus capacidades innatas. Todas estas capacidades están en potencia, o sea que están esperando para ser desarrolladas. Tenemos el derecho y la obligación todos, de ser más y mejores como personas. Superarse NO es llegar a ser tan inteligente, tan famoso, tan admirado como fulano, ni más rico, más culto, más popular que zutano. Por ejemplo, cuando crecemos pensando que superarse es superar al de junto, nos pasan dos cosas: si tengo menos capacidad que el otro me voy a frustrar y si tengo más capacidad me voy a conformar y cualquiera de las dos situaciones me va a impedir superarme.

Superarse es vencerse a sí mismo, competir consigo mismo, esforzarse y rendir al máximo continuamente. Superarse es conocerse para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades. Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad. La superación es la realización

plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual.

La superación no tiene límites. La persona que cree que ya no tiene que superarse, no se ha realizado, simplemente se ha estancado. (Es ley natural: lo que no mejora, se deteriora).

Tampoco se puede lograr de un día para otro ni con planes de cinco días. La superación absoluta no se logra nunca, el ir mejorando es labor de toda la vida; pero en ese tender a la superación es como nos vamos superando. Es cambiar para mejorar pero sabiendo que en todo vamos a encontrar defectos; que es la balanza general entre cualidades y defectos la que nos va dando la pauta a seguir.

Es muy importante para mejorar, analizarnos a nosotros mismos, ver qué cualidades tenemos y también cuales son nuestros defectos: - Cómo soy como alumno, hermano, hijo, esposo, amigo, en el trabajo, con los que me rodean, etc.

Es importante recordar también que no puedo mejorar en todo al mismo tiempo (el que mucho abarca poco aprieta). Es cuestión de hacer propósitos simples al principio y poco a poco ir exigiéndonos cada vez más, hasta formar hábitos, repitiendo las acciones positivas y evitando las negativas. Para poder mejorar debemos ser honestos con nosotros mismos, no disculpando las fallas, sino buscando cómo mejorarlas.

Hay que tener también en cuenta que es muy difícil superarse cuando se está solo. Necesitamos buscar un amigo, una persona adulta en quien confiar que le

preocupe nuestro desarrollo y que nos ayude a superarnos. Es necesario involucrarnos en nuestra propia superación y en la de los demás.

El asistir a actividades como esta nos va a ayudar a olvidarnos por un rato de nuestro mundo, problemas, tensiones, preocupaciones, a pensar en nosotros mismos, en cómo ser mejores y como vivir con mas alegría y autenticidad esta vida que tenemos por delante. Nos traerá distracción, motivación, alegría una manera nueva y positiva de ver las cosas y de enfrentarnos más madura a nuestros problemas.

La edad, que podría ser para algún impedimento al afán de superación tampoco lo es. Es bien sabido, que si empezamos a preocuparnos por nuestro mejoramiento a corta edad, será más fácil llegar a ser más y mejores. Pero hay que recordar que no hay edad para superarse, grandes personalidades han logrado sus mayores triunfos a edades avanzadas. Los años bien vividos y las actividades realizadas en las que hemos puesto lo mejor de nosotros mismos son las que valen más.

Es importante que nos superemos para poder ayudar a nuestra familia, amigos compañeros y a nuestro país. Si todos nos preocupáramos por las necesidades de los demás y pusiéramos un granito de esfuerzo, los problemas serían diferentes y nuestras actitudes cambiarán a ser más positivas y mejores.

RESUMEN

Superarse es crecer de manera integral, continúa y sin límites, en todos los aspectos de nuestro ser. - No se trata de querer ser mejor en todo al mismo tiempo, sino por medio de propósitos simples ir formando hábitos que nos vayan superando. -La superación es una carrera consigo mismo, que dura toda una vida.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Durante esta semana hacer un análisis de mi persona y ver en qué es lo que más necesito mejorar.

TEORÍA COMPLEMENTARIA TEMA 14.- LA SUPERACIÓN CONSTANTE

OBJETIVO: Que los participantes comprendan que, igual que en el aspecto externo, se puede mejorar detalle a detalle en el aspecto interno.

EXPOSICIÓN DEL TEMA: El hombre se puede superar en todos los aspectos de su existencia: en el aspecto físico, en el afectivo, en el social, en el económico, en el estético, en el intelectual, en el moral y en el espiritual. El hombre está constituido por estos 8 aspectos; por esta razón, no debe descuidar ninguno de ellos. Es en este intento de mejorar en cada aspecto, como puede lograr la madurez y el equilibrio. Si no lo hace así, su vida estará desbalanceada, no podrá sentirse emocional y físicamente a gusto. Vamos a analizar cada uno de ellos.

En el aspecto físico:

- Mejorando la salud por medio de una mejor alimentación, ejercicio e higiene.
- Mejorando su aspecto, vistiendo de manera agradable y pulcra, poniendo esmero en su apariencia personal.
- No permitiendo que los apetitos instintivos gobiernen su voluntad.

Ejemplos: Esa gula que me hace engordar más cada día. Esa pereza que me roba horas de actividad productiva.

En el aspecto afectivo:

Una de nuestras mayores riquezas como personas es nuestra capacidad afectiva. Debemos aprender a dominarla para que sea positiva y no negativa.

Por ejemplo:

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

En el aspecto social:

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

En el aspecto económico

- Hacer un uso racional y equilibrado de los bienes económicos, sin importar la cantidad que se tenga.

- No caer en el consumismo desenfrenado de tener por tener pensando en que nos va a dar felicidad. La felicidad depende no de lo que nos sucede o tenemos, sino de nuestra actitud frente a ello. Por eso es que vemos gente que, teniendo todo para ser feliz, es amargada; y a personas con muchos problemas, que son verdaderos propagadores de alegría. Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido 6 días seguidos de felicidad. Mientras que Hellen Keller, ciega, sorda y muda, expresó: "Qué bella es la vida". - Comprar y tener lo que verdaderamente necesitamos o disfrutamos.

En el aspecto estético. En tres sentidos:

1. En mi persona. Mi imagen hace que me acepte y que me estime. Si no me gusto no me acepto. No tiene que ver con la belleza de los rasgos. Muchas veces pensamos que X persona es guapa y quizá no lo es pero proyecta auto-aceptación.

2. En el medio ambiente que me rodea. Que la casa o la oficina esté siempre ordenada y limpia, con algún detalle. El desorden externo entra dentro de nosotros y nos tensa. Los medios físicos repercuten en una mayor estabilidad emocional y mejoramiento de las relaciones personales. Los recursos económicos no tienen nada que ver con este aspecto. Puedo tener una casa enorme y muy descuidada o una pequeña en donde todo esté en orden y con detalles bonitos.

3. Valorando la belleza de la naturaleza.-

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

En el aspecto intelectual:

Desarrollando mi inteligencia, aprendiendo a observar detenidamente todo lo que me rodea, reflexionando y ejercitando mi capacidad de juicio.

Enriqueciéndola leyendo cosas útiles y positivas, buscando nuevos horizontes, atreviéndome a ser creativo.

En el aspecto moral:

Haciendo uso de la verdadera libertad, que no es hacer lo que me da la gana, sino hacer lo que DEBO hacer basándome en el recto juicio de la inteligencia.

Y, por último, en el aspecto espiritual:

Haciendo crecer ese anhelo inherente en todo hombre; la búsqueda del bien. Cumpliendo con la religión que tenga. Dándole a mi vida un sentido de trascendencia. Puede considerarse privilegiada toda persona que tenga anhelo de superarse.

RESUMEN

La superación del hombre debe ser armónica, equilibrada, involucrando todos los aspectos de la persona. Estos aspectos son 8: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual. Todos son importantes para lograr la madurez.

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

HISTORIA DE REFLEXIÓN TEMA 14.- LA SUPERACIÓN CONSTANTE

CINCO CAMBIOS *

RECURSOS MATERIALES: Ninguno

DESARROLLO: Se pide a los participantes que se coloquen en parejas frente a frente y de pie. Tendrán 30 segundos para observar a su compañero de pies a cabeza. Después se colocarán espalda con espalda y se les pide que efectúen por lo menos 5 cambios en su apariencia personal que puedan ser visibles por sus compañeros. Se dan un par de minutos para esta actividad. Después nuevamente se colocan frente a frente y cada persona le dirá a su compañero los cambios que percibe en él. Los participantes regresan a sus asientos y se les pide su opinión acerca de lo que experimentaron en este ejercicio. Pueden servir las siguientes preguntas como guía:

¿Les resultó fácil realizar los cambios que se les pidieron?

¿Por qué no realizaron fácilmente los cambios, qué barreras experimentaron para no efectuarlos?

¿Se sintieron cohibidos, apenados?

¿Influyó la opinión de los demás en ustedes para realizar o no los cambios que se pedían?

¿Qué tiene que ver este ejercicio con la forma en que enfrentan los cambios en su vida cotidiana?

Muchas personas ven en el cambio un proceso de pérdida, cuando en realidad se trata de adquirir nuevas experiencias. En este ejercicio, por ejemplo, la mayoría se quitaron cosas y muy pocos conciben que cambiar también significa añadirse cosas, podrían por ejemplo haberse colocado algo en la cabeza o encima de sus camisas.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas

DISTINTOS PASOS, UN CAMINO*

RECURSOS MATERIALES: ninguno

DESARROLLO: Se da la indicación a todos los participantes que pasen a un extremo del salón; del otro lado, se coloca una línea en el piso, o un par de sillas que marcarán la meta a la que se llegará.

Las instrucciones que se le transmitirán al grupo son las siguientes:

- Se trata de llegar a la meta en pareja, trasladándose de una forma diferente a cómo lo han hecho las parejas que antecedieron a los participantes en turno.
- Si llegan a la meta de una manera diferente los demás participantes le darán un aplauso, si no es así o no rebasa totalmente la meta o solo lo hace un miembro de la pareja, tendrá que regresar y repetir el ejercicio.

Una vez que todos los participantes pasaron, se realiza la puesta en común (retroalimentación grupal), la cual puede incluir conclusiones como las siguientes: nadie puede llegar a la meta por los otros pero al superarnos en pareja es necesaria la comunicación y el común acuerdo, cada pareja llegará con su propio esfuerzo; se pueden elegir formas más riesgosas o complicadas o puede optarse por maneras más sencillas o simples; al postergar demasiado el avance, por dejar que otros pasen, reducen las posibilidades, la creatividad es importante para enfrentar los retos de la vida y llegar a lograr nuestros propósitos, entre otros.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas.

HISTORIA DE REFLEXIÓN TEMA 14.- LA SUPERACIÓN CONSTANTE

EL NIÑO Y EL MUNDO

Un niño de 6 años atosigaba a su papá para que fuera a jugar con él, repitiéndole a cada instante: “vamos a jugar papá, por favor vamos a jugar”.

El papá un tanto molesto por esta situación, se puso a pensar en algo para quitarse al niño de encima, al hojear su periódico se dio cuenta que en él estaba la figura de un mundo, recortó la página del mundo y pensó "voy a recortar el mundo en pedacitos y después pondré al niño a que lo arme, como él no sabe todavía la situación geográfica del planeta, seguro no lo va a poder armar y mientras seguiré leyendo mi periódico".

Conforme a su plan llamó a su hijo y le dijo: “Bien hijo, recorté este mundo para tí, lo voy a partir en pedazos y tú lo vas a armar, cuando termines, jugamos”. Y el niño sonrió y se fue para armar el mundo.

El papá se quedó contento creyendo que su hijo iba a tardar mucho si realizaba lo encomendado; cual fue su sorpresa cuando el niño como a los tres minutos se aproxima a él y le dice:

--- ya está armado el mundo.

--- ¿y cómo le hiciste hijo? --pregunta el papá.

--- fue fácil, detrás del mundo había un hombre, compuse al hombre y automáticamente se arregló el mundo.

HISTORIA DE REFLEXIÓN TEMA 14.- LA SUPERACIÓN CONSTANTE**SI YO CAMBIARA**

Si yo cambiara mi manera de pensar hacia mis semejantes, seguramente me sentiría un poquito más tranquilo.

Si yo cambiara mi manera de actuar ante las otras personas, probablemente los haría un poquito más felices, y, hasta comprensivos.

Si yo aceptara a todas las personas, tal como son, posiblemente sufriría un poquito menos.

Si yo me aceptara tal como soy, corrigiendo un poquito todos mis defectos, seguramente mejoraría mi hogar, y hasta el medio ambiente.

Si yo comprendiera un poquito más todos mis errores, comenzaría a ser una persona un poco más humilde.

Si yo deseara el bienestar para las demás personas, posiblemente yo me sentiría un poco más feliz.

Si yo encontrara lo positivo en todos mis semejantes, esta vida sería un poquito más digna de ser vivida.

Si yo amara un poco más a este mundo, lo cambiaría un poquito.

Si yo me diera cuenta que al hacer daño, la primera lastimada sería yo y mi familia, saldría un poquito adolorida.

Si yo criticara un poquito menos, podría amar un poquito más

Si yo cambiara un poquito más, el mundo mejoraría un poquito más

Por lo tanto no son los otros quienes deben cambiar, soy yo quien debe comenzar a hacerlo entonces ¿porqué no intentarlo y empezar?

TAREA**TEMA 14.- LA SUPERACIÓN CONSTANTE**

Yo _____ por este conducto declaro mi intención de lograr las siguientes metas a corto plazo, antes o a mas tardar el _____ (fecha)

Mi meta es:

¿Qué beneficios espero al alcanzar mi meta?

Para lograr esta meta cumpliré los siguientes objetivos

1. _____

2. _____

3. _____

Las dificultades u obstáculos que puedo encontrar para lograr mi meta y la forma en que los solucionaré son los siguientes

DIFICULTADES O OBSTACULOS	POSIBLE SOLUCION

¿Cuáles son los principales obstáculos o pretextos que uso para no superarme?

¿Cómo puedo enfrentarlos para que no sean un obstáculo en mi superación?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 15.- EL IDEAL

Se comentará la autoevaluación que se les dejó de tarea la sesión anterior con la finalidad de que ellos reflexionen en los aspectos de la superación en que pueden mejorar y así tener una base para poder retomar la sesión del ideal.

¿Qué es un ideal?

¿Tienes un ideal personal y uno de pareja?

Ejercicio vivencial: Proyectos compartidos

¿Qué sucede con la vida de una persona y de las parejas que no tiene un ideal claro?

¿Cuál es la diferencia entre ideal, objetivo y meta?

Ejercicio vivencial: Intención y Querer

¿Cómo se forma en nosotros el ideal? ¿Mi pareja y yo tenemos ideales similares?

¿Los ideales pueden cambiar y por qué?

¿Qué puedo hacer para que mi ideal cada vez sea mejor en beneficio mío y de mi pareja?

¿Cuáles son los obstáculos para alcanzar un ideal?

Ejercicio vivencial: Buscando el sentido a la vida

¿En que me sirvió el Taller de Valores para Parejas para mejorar o integrarlo a mi ideal?

TEORÍA BÁSICA

TEMA 15.- EL IDEAL

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

EXPOSICIÓN DEL TEMA: Lo más importante en la vida es la razón por la que vivimos y luchamos; esto es el ideal. La meta hacia la que dirigimos todos nuestros esfuerzos.

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

A lo largo de nuestra vida, este ideal, va tomando forma, se va concretizando. Un joven, por ejemplo, puede tener como ideal luchar porque nuestra sociedad sea cada día más justa. Este ideal es la meta final, la cual le da sentido a su vida diaria. Todo lo que haga o diga lo enfocará hacia su meta. Para llegar a esta meta final, hay una serie de metas intermedias que se tienen que ir logrando para hacer realidad el ideal: estudiar, prepararse, etc.

Muchas veces, la falta de voluntad y perseverancia son obstáculos para la realización de nuestro ideal. Tenemos que esforzarnos constantemente y perseverar; de lo contrario, este ideal no se realizará. En el caso del joven, si

empieza a faltar a clases y a conformarse con una preparación mediocre, nunca logrará su meta.

El corazón, la pasión, el sentimiento, la acción o la actuación, son fuerzas poderosísimas, puestas en nuestras manos, que nos empujan siempre hacia una sola meta común a todos los seres humanos: la felicidad. Nos impulsan con un esfuerzo firme, recio, como el vapor empuja a la máquina. Es una fuerza ciega y necesita la vigilancia y pericia de un buen maquinista que regule la presión del vapor para que la máquina vaya a la velocidad correcta y haga las paradas que debe hacer. En manos del maquinista está la facultad de seguir el rumbo, acelerar, frenar, etc., para llegar a su destino.

El maquinista representa la idea, la inteligencia y la voluntad que dirige la máquina. Así, de nosotros depende, conducir la vida del corazón, las pasiones, los sentimientos y la acción por los caminos que les corresponden. Podemos gobernar la vida por medio del ideal. La idea dirigida, encauzada por los sentimientos, la razón y la acción nos lleva a realizar nuestra idea.

¿Cómo formamos en nosotros un ideal? Todas las impresiones que recibimos en nuestra vida se nos marcan como un sello en nuestro interior: la educación que recibimos, lo que vemos en el cine, en la televisión, en las novelas que vemos o leemos, en los amigos con los que platicamos, etc.; todo se nos va grabando y actuamos en relación con lo que se nos grabó.

Vivimos en un mundo lleno de opiniones y modos diversos de sentir y pensar que van penetrando en nosotros aun sin quererlo, como una lluvia fina que va calando la tierra. Todo esto nos va creando una manera de ver la vida, una manera de pensar y de actuar y, por encima de ella, nuestra libertad.

Necesitamos trabajar internamente por crear y crearnos un modo noble y positivo de pensar, que dirija nuestra vida. Este será el ideal que nos mueva a actuar.

"Optar por la grandeza de mi superación en un mundo en el que impera la mediocridad".

"Ponte un ideal grande y serás grande".

Tener un ideal es tener un motivo para vivir. Nuestra vida tendrá el calor y el colorido del ideal que nos anima.

RESUMEN

El ideal es la meta a la que dirigimos todos nuestros esfuerzos; es lo que gobierna nuestra vida, es lo que queremos alcanzar.

Para lograrlo necesitamos nuestra inteligencia y voluntad.

Debemos crearnos un modo noble y positivo de pensar que dirija nuestra vida.

PROPÓSITO PRÁCTICO: Seguir esforzándome todos los días por llevar a la práctica todas las actitudes e ideas positivas que aprendí en este curso.

Hacer un plan para mi vida y escribir cuál sería mi ideal como:

- persona
- familia
- trabajo
- amigos
- país

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 15.- EL IDEAL****BUSCANDO EL SENTIDO A LA VIDA***

OBJETIVO: 1) Identificar los aspectos a situaciones que habitualmente dan sentido a la vida y 2) seleccionar de estos aspectos o situaciones, aquellos que más falta nos hacen actualmente para darle un mayor sentido a la vida.

RECURSOS MATERIALES: Un tablero rectangular diagramado y 30 tarjetas con situaciones

DESARROLLO: Antes de iniciar el juego, se colocan todas las tarjetas boca a bajo en los casilleros de la primera corrida

Primer Momento: Habitualmente en nuestro medio ¿a qué le damos más importancia en nuestra casa?.

- Se solicita a cada participante, por turnos, ir sacando una de las tarjetas de la primera corrida para que la lean en voz alta y luego la coloque en la primera o en la segunda corrida, con el texto hacia arriba, de acuerdo con los siguientes criterios: 1) en la segunda corrida si, a su juicio, es importante para darle sentido a la vida, 2) en la primera corrida si, a su juicio, no es lo más importante en las familias.
- Se pide a los participantes siguientes, que luego de leer las tarjetas que han sacado de la primera corrida, elijan entre ésta y una de las que han sido rechazadas

* Programa de Formación en Derechos Humanos. Vicaría de la Solidaridad. Santiago de Chile. Adaptación de la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas

- Si una vez llenos todos los casilleros de la segunda corrida quedaran tarjetas sin dar vueltas, se sigue jugando hasta agotarlas. En este caso, el jugador en turno, puede reemplazar alguna tarjeta de la segunda corrida por una nueva si la considera más importante

Segundo Momento: ¿Qué es lo que le da más sentido a nuestra vida?

- Se invita a cada participante a elegir una tarjeta de la segunda corrida, respondiendo a la pregunta de este momento y, luego a ubicarla en el espacio central del tablero.
- Realizan un breve comentario con el fin de determinar, por acuerdo del equipo, las tarjetas cuyos contenidos hoy nos hacen más falta. Se puede cambiar una tarjeta si ésta no refleja el sentir del grupo y se reemplaza por otra de la segunda corrida.

Conclusiones: ¿Cómo puedo yo contribuir a que en mi persona y mi familia tenga un mayor sentido la vida?

- Se pide que respondan a la pregunta mediante una lluvia de ideas en el equipo
- Se invita a establecer de uno a tres propósitos que en lo personal puedan contribuir a que en la propia familia se encuentre mayor sentido a la vida.

				PRIMERA	RONDA				
				SEGUNDA	RONDA				
		BUSCANDO EL SENTIDO A LA VIDA							
				SEGUNDA	RONDA				
				PRIMERA	RONDA				

EL DINERO	TOMAR LAS COSAS CON OPTIMISMO	EL PASARLA BIEN	EL PERDONAR	COMPARTIR TIEMPO, COSAS, SENTIMIENTOS	LA ALIMENTACION
SABER GANAR Y PERDER	SER LIBRE	ENFRENTAR LOS PROBLEMAS	EL TRABAJO	EL COMPROMISO	CONFIAR EN LOS DEMAS
EL PODER	LA ROPA	LA AMISTAD	LOS ESTUDIOS	LOS HIJOS	EL DESCANSO Y LA RECREACION
EL AMOR	LA VERDAD	LA RELIGION	EL ESPIRITU DE SUPERACION	LA SALUD	LA ESPERANZA
RECONOCER LOS PROPIOS ERRORES	LA SUERTE	LA CREATIVIDAD	LA CASA PROPIA	LA CONFIANZA EN UNO MISMO	LOS IDEALES

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 15.- EL IDEAL****I N T E N C I Ó N Y Q U E R E R ***

RECURSOS MATERIALES: Hojas de papel y lápices para cada participante

DESARROLLO:

- Se les solicita a los participantes que ubiquen, de la manera más precisa que sea posible, cinco acciones, particularmente significativas, que dentro de su vida cotidiana, piensen que requieran realizar, pero que no puedan llevarlas a cabo, por ejemplo: no puedo ser más amable con mi familia política, no puedo demostrar más cariño o paciencia a los seres queridos, no puedo ser más sólido o consistente en la acción laboral, etc.
- El multiplicador pide que se anoten estas cinco acciones en papel y se les da tiempo para ello
- Concluida la acción individual se reúnen en círculo y se pide a los participantes que lean sus frases cambiando solamente la palabra “puedo” por “quiero”
- El grupo escucha a sus compañeros y al terminar se reflexiona acerca del papel de la voluntad en las acciones y decisiones que tomamos en nuestra vida diaria y como ella puedo ayudarnos a cumplir objetivos que creíamos imposibles.

* Acevedo A. (1998). Aprender Jugando Tomo II. Ed. Limusa. México

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 15.- EL IDEAL****PROYECTOS COMPARTIDOS***

¿Cuáles son los proyectos compartidos que se proponen realizar a futuro?

Si la iniciativa fue de un miembro de la pareja, ¿cómo fue que el otro se adhirió?, ¿estaba convencido o fue presionado de cierta forma?

Si se adhirió de buena gana, ¿lo hizo por considerar el proyecto interesante y estando convencido o lo hizo por complacencia, para evitar discusiones?

¿Qué aportación (tiempo, dinero, actitudes, acciones, etc.) de cada miembro de la pareja se requiere para concretar el proyecto compartido?

¿De qué manera este proyecto enriquece la relación de pareja?

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Yolanda Coggiola del Instituto de Terapia Gestalt

LA ESPERANZA DE UN SUEÑO

Un gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un chapulín.

- Hacia dónde te diriges?- le preguntó.

Sin dejar de caminar, la oruga contestó:

- Tuve un sueño anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo admiraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.

Sorprendido, el chapulín dijo mientras su amigo se alejaba:

-¡Debes estar loco!, ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escucho. Sus diminutos pies no dejaron de moverse. De pronto se oyó la voz de un escarabajo:

-¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño?

Sudando ya, el gusanito le dijo jadeante:

- Tuve un sueño y deseo realizarlo, subiré a esa montaña y desde ahí contemplaré todo nuestro mundo.

El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó una carcajada y luego dijo:

- Ni yo, con patas tan grandes, intentaría una empresa tan ambiciosa. Y se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros.

Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo a desistir. ¡No lo lograrás jamás! -le dijeron-, pero en su interior el gusanito sentía un gran impulso que lo obligaba a seguir.

Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar para descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar.

-Estaré mejor, fue lo último que dijo, y murió.

Todos los animales del valle durante varios días fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco de la región. Había construido como su tumba un monumento a la insensatez.

Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta. Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arcoiris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa. No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizaría su sueño; el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. ¡..Todos se habían equivocado....!

Si tienes un sueño, vive él, intenta alcanzarlo, pon la vida en ello y si sientes que no puedes, quizá necesites hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en tu vida y entonces lo lograremos.

"Es buscando lo imposible como los hombres han encontrado y alcanzado lo posible y aquellos que se limitaron a lo que visiblemente era posible, nunca dieron un paso."

TAREA**TEMA 15.- EL IDEAL**

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Las personas podemos ponernos ideales en varios aspectos de nuestra vida. Para hacer este ejercicio considera tu relación de pareja, ahora contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que no te gusta de ese aspecto de tu vida?

Pensando idealmente, ¿cómo te gustaría que fuera?

Proponte objetivos a corto plazo (máximo dos semanas) que te ayude a hacer tu ideal realidad

Proponte objetivos a mediano plazo (de tres a seis meses) que te ayuden a alcanzar tu ideal

¿Qué obstáculos puedo enfrentar en el intento por alcanzar mi ideal?

¿Cómo los voy a superar?

Cada que cumplas un objetivo a corto o largo plazo pregúntate: ¿cómo me siento?

¿Qué beneficios he tenido?

GUÍA DE SESIÓN

TEMA 16.- CIERRE DE CURSO

Ejercicio vivencial: Diploma

A continuación se les pedirá su testimonio preguntándoles ¿Qué utilidad tuvo el taller en mi vida?, esto con la finalidad de que reflexionen si pusieron en práctica lo aprendido en el curso, que les gusto o que no les gusto. Se les da una hoja blanca y una pluma a cada participante para que pueda llevar acabo esta actividad y se les pide que al antes de hacer sus comentarios anoten sus datos generales en la parte superior de la hoja (nombre, edad, escolaridad, dirección, teléfono)

El multiplicador agradece a los participantes sus aportaciones al taller y les invita a que sigan poniendo en practica lo que aprendieron.

Para cerrar esta sesión así como el taller se entregan sus diplomas y sus libros de ASUME.

EJERCICIO VIVENCIAL**TEMA 16.- CIERRE DE CURSO****DIPLOMA***

RECURSOS MATERIALES: Cartulinas u hojas de rotafolio y plumones

DESARROLLO: Se reparte una cartulina y un plumón a cada participante. Se les pide que en esta cartulina dibujen un diploma a su entero gusto y creatividad. Ese diploma contendrá los siguientes datos:

<p>El grupo “ _____ ” otorga el presente</p> <p style="text-align: center;">DIPLOMA</p> <p>A: (NOMBRE DEL PARTICIPANTE)</p> <p>POR:</p>
--

Es importante que dejen un espacio suficiente después de la palabra POR.

Después de haberles dado 10 minutos para la elaboración del diploma, lo irán pasando para que cada compañero les escriba lo que pudieron ver en el transcurso del taller de esa persona, por ejemplo que es participativa, que llegaba puntual, etc. Después de 15 minutos leen los mensajes escritos por sus compañeros.

* Asociación de Superación por México A.C. Manual de dinámicas. Aportación de Mercedes Hernández

COMPARTIR

En cierta ocasión, un reportero le preguntó a un agricultor si podía divulgar el secreto de su maíz, que ganaba el concurso al mejor producto, año tras año.

El agricultor le confesó que se debía a que compartía su semilla con los vecinos.

“¿Porqué comparte su mejor semilla de maíz con sus vecinos, si usted también entra al mismo concurso año tras año?” –preguntó el reportero.

“Verá usted señor”, dijo el agricultor.- El viento lleva el polen del maíz maduro de una siembra a otra. Si mis vecinos cultivaran un maíz de calidad inferior, la polinización cruzada degradaría constantemente la calidad del mío. Si voy a sembrar buen maíz, debo ayudar a que mi vecino también lo haga.

Y lo mismo es con otras situaciones de nuestra vida. Quienes quieran lograr el éxito, deben ayudar a que sus vecinos también tengan éxito. Quienes decidan vivir bien, deben ayudar a que los demás vivan bien, por que el valor de una vida se mide por las vidas que toca. Y quienes optan por ser felices, deben ayudar a que otros encuentren la felicidad, por que el bienestar de cada uno se halla unido al bienestar de todos.

5. AUTOEVALUACIÓN

A continuación se presenta la autoevaluación en la que cada participante, va a evaluar los valores que aprendió durante el curso, con la finalidad de que aprecien en cuales les hace falta mejorar y cuales tienen que seguir aplicando, las preguntas que se hacen es con base a los temas que se vieron en el taller, tienen que elegir una de las respuestas asignadas las cuales tienen un valor, el cual al final será sumado para obtener un promedio total y puedan graficarlo y así tengan un panorama más general sobre los valores en los que tiene que trabajar y en los que tienen que seguir aplicando.

La tabla de la gráfica se separo por temas, y se saca el promedio de cada tema según su puntaje en el cuestionario, para que puedan graficar el promedio total por tema.

AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

La siguiente escala tiene la finalidad de ayudarte a identificar en que valores puedes mejorar en tu relación de pareja. Responde a cada afirmación que a continuación se presenta tachando la opción que más se asemeje a tu situación actual, procurando ser lo mas honesto posible.

1. Me comparo con mi pareja para ver quien es mejor (en el trabajo, quien tiene un mejor sueldo, quien tiene más amigos, en la casa quien se lleva mejor con los hijos y vecinos, quién cocina mejor, entre otros)

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

2. Me considero amigo (a) de mi pareja (Me interesa por el bien de mi pareja, le doy apoyo en las buenas y en las malas, trato de conversar de nosotros mismos, la acepto con sus virtudes y limitaciones, entre otros).

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

3. Soy fiel a mi pareja.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

4 Me cuesta trabajo aceptar mis errores ante mi mismo(a) y ante mi pareja

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

5. Expreso amor a mi pareja a través de frases, acciones, detalles, entre otros.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

6. En mi relación de pareja me siento libre para tomar decisiones y realizar actividades que yo quiero de manera responsable

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

7. Expreso agradecimiento a mi pareja cuando tiene atenciones conmigo (por ejemplo, cuando me sirve de comer, cuando me cede el asiento, me compra algo, entre otros).

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

8. Digo la verdad ante mi pareja aunque no sea fácil

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

9. En mi relación considero que ambos tomamos las decisiones importantes (la educación de los hijos, los gastos, los problemas familiares, las salidas, entre otros).

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

10. Adecuo mis valores a la situación que me toca vivir (por ejemplo, digo mentiras si con ello evito algún problema con mi pareja)

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

11. Me siento mas a gusto con mis amigos (as) que con mi pareja

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

12. Pienso que mi superación es responsabilidad de mi pareja

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

13. Educo a otros usando el ejemplo, la palabra y el apoyo

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

14. Escucho a mi pareja, permitiendo que termine de expresar su idea antes de que yo tome la palabra.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

15. He enfocado mi desarrollo y superación personal de forma integral, es decir, abarcando el aspecto físico, emocional, intelectual, moral, espiritual, económico, social y estético.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

16. Manifiesto respeto por mí mismo (por ejemplo, esforzándome por las metas que me propongo, respetando mis creencias, mi cuerpo, mi dignidad)

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

17. Las decisiones que tomo están basadas en los valores universales (honestidad, amor, responsabilidad, confianza, voluntad, amistad, entre otros) aunque pueda no tener beneficios inmediatos

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

18. Soy responsable de las decisiones que tomo (por ejemplo, no le echo la culpa a mi pareja) y enfrento las consecuencias de mis acciones aunque sean adversas

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

19. Me doy el tiempo para conversar con mi pareja de sentimientos o planes con relación a nosotros.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

20. Mis labores me absorben tanto que no tengo tiempo para compartirlo con mi pareja (por ejemplo: salir juntos, conversar sobre nosotros, entre otros) y hemos caído en la rutina

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

21. Evito criticar a mi pareja por sus ideas, creencias, forma de vestir y de ser.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

22. Mi pareja me considera una persona digna de confianza

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

23. Tomo la iniciativa para realizar acciones que mantienen la unión familiar (por ejemplo, convivir, conversar, apoyar)

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

24. He perdido la sensibilidad de identificar y valorar cuando mi pareja tiene detalles para conmigo.

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

25. Cuando educo pongo especial atención en descubrir las cualidades de la persona y ayudarla a desarrollarse al máximo.

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

26. Me propongo metas individuales a seguir a corto y largo plazo

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

27. Me esmero por tener atenciones para agradar a mi pareja (por ejemplo, dar las gracias, pedir las cosas por favor, dirigirme a ella con palabras amables, ser tolerante)

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

28. Trato de saber que hace mi pareja, con quién sale y sus horarios porque siento desconfianza

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

29. Trato de hacer que mi pareja haga lo que yo quiero de manera sutil (por ejemplo, manipulando)

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

30. En nuestro hogar mi pareja y yo compartimos los quehaceres de la casa (es decir a cada uno le corresponde una actividad, como barrer, trapear, lavar trastes, recoger, reparar los desperfectos, entre otras actividades)

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

31. Me cuesta trabajo expresar sentimientos de afecto a mi pareja.

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

32. Considero que hablarle a otros de los hábitos que quiero que aprendan es suficiente para que puedan aplicarlos a su vida.

4) Nunca 3) Poco 2) Algunas veces 1) Frecuentemente

33. Suelo confiar en mi pareja

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

34. Fomento la amistad con mi pareja (por ejemplo, saliendo juntos a pasear, teniendo actividades recreativas en común, entre otros)

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

35. Tengo metas u objetivos en común con mi pareja

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

36. Acepto a mi pareja tal cual es sin estar constantemente pidiéndole que cambie algunos aspectos de su forma de ser

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

37. Cuando me comprometo en un proyecto con mi pareja suelo cumplir con lo que me corresponde (si nuestra meta es comprar una casa, ahorrar una parte de lo que gano, no gastarlo en cosas que me gusten mucho pero que me impedirían llegar a la meta en común).

1) Nunca 2) Poco 3) Algunas veces 4) Frecuentemente

CONCLUSIONES

Dado los cambios que se han venido dando tanto en la sociedad como en la familia (por ejemplo; el papel de la mujer que ha ingresado al área laboral y por lo tanto el hombre tiene que participar en la educación de los hijos y en las labores del hogar) es importante preparar a las parejas para que puedan hacer frente a estos cambios y también a los que se presentan dentro de su relación, como por ejemplo; nacimiento de los hijos, adolescencia de los hijos, enfermedades, entre otros y que son mencionados por (Attie, 1991). Una de las formas de brindar elementos para hacer frente a estas etapas o crisis de la relación de pareja es a través de la educación en valores.

El taller que se ha propuesto en este trabajo, puede ayudar a las parejas en la etapa de noviazgo, para que analicen su relación desde la elección de la persona que será su compañera (o), ya que como se menciona (Satir, 1989 citada en Arroyo y Ortega, 2002) hay falsas expectativas desde las que se inculcan o aprenden de la familia como del mismo medio en que se desenvuelven (la escuela, el trabajo, el lugar donde vivimos, la religión que se profesa, entre otros) y esto muchas veces hace que elijamos mal o que pensemos que nuestra pareja pronto va a cambiar y más aún cuando ya se tiene el compromiso de casarse. También puede ser útil para las parejas recién formadas que se den cuenta qué es lo que les falta por saber uno del otro y cómo pueden evitar conflictos en su relación a partir de la práctica de los valores de este curso y de las experiencias de sus compañeros, en este sentido, el taller puede ser una estrategia preventiva de separaciones indeseadas. Finalmente, al ser esta propuesta un espacio para el conocimiento de la pareja y el autoconocimiento, puede ser útil para que las personas analicen la realmente desean continuar con la relación que están iniciando o no, pues pueden descubrir que de plano su pareja no es la persona que esperan.

De igual forma, este taller puede ser útil para las parejas que ya tienen tiempo de convivencia, pues a través de los temas pueden recordar que hay valores que pueden fortalecer su relación evitando caer en la rutina y que sirven de pilares en su vida personal y familiar, además de poder inculcarlos a sus hijos a través del ejemplo.

Esta propuesta de hacer un taller surgió de la eficacia de otros talleres referidos a parejas en donde algunos autores reportan que los participantes tienen cambios significantes en el transcurso de los mismos (Aguilar y Veles, 2002; Chávez, Méndez y Reyes, 1994) además de mis experiencias anteriores en grupos como

participante y como multiplicadora se han retomado sugerencias para la propuesta del taller que se presenta en este trabajo, las parejas que han tomado este taller quedan satisfechas, aunque algunas dicen que les ha costado trabajo deshacerse de los viejos hábitos pero con perseverancia creen poder aplicar lo visto en el curso, otras les resulta muy importante ya que retoman el diálogo o la comunicación con su pareja, además de retomar los valores, por que dicen les ayuda a tener una mejor convivencia en su familia.

REFERENCIAS

- Aguilar, A. y Veles, S. (2002). ***Elección de pareja como prevención primaria de la desintegración familiar.*** Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Edo. de México.
- Arroyo, M. L. y Ortega, M. R. (2002). ***Influencia del cine y la radio en la relación de pareja desde un enfoque cognitivo – conductual.*** Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Edo. de México.
- ASUME, (2001). **Superación Humana un reto para todos.** México: Galas de México
- Attie, T. (1991). ***Guías para la atención de la salud en el hogar. La pareja en crisis. Cómo superar sus conflictos en distintas etapas de la vida.*** México: La Prensa Médica.
- Bernard, C. y Gruzinski, S. (1988). Los hijos del Apocalipsis: La familia en Mesoamérica y en los Andes. En: Burguiere, A., Zuber, C., Segalen, M. & Zonabend, F. ***Historia de la Familia.*** Madrid: Alianza (163 – 216).
- Cáceres, J. y Escudero, V. (1994). ***Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados.*** Madrid: Pirámide
- Casado, L. (1991). ***La nueva pareja.*** Barcelona: Cairo.
- De la Fuente, J. R. (1999). ***La familia.*** Revista de Psicología. México. 23 2-15.
- Esteva, N. L. (1992). ***Relación de pareja.*** Tesina de Licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala. Edo. de México.

- García, D.D. (1999). *¿Quién es el educando adolescente en la actualidad? Un perfil de valores por género*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, México D.F.
- García, S. y Vanella, L. (1992). *Normas y valores en el salón de clases*. México: Siglo Veintiuno.
- Harris, C. C. (1986). *Familia y sociedad industrial*. Barcelona: Península.
- Herrera, H. R. (1995). *Los valores morales en la formación profesional*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México, DF.
- Hunter, L. (1998). *La cuestión de los valores humanos*. Barcelona: Gedisa.
- Jiménez, H. R. (1998). *Detección de valores personales en los estudiantes de la carrera de médico cirujano del campus Iztacala*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Escuela Nacional de estudios Profesionales Iztacala. Edo. de México.
- Leclerq, J. (1979). *La familia*. Barcelona: Herder.
- Linton, R. (1986). La historia natural de la familia. En: Fromm, E., Horkheimer, M. & otros. *La familia*. Barcelona: Península.
- Malpica, C. V. y Zarazua, R. S. (1998). *Elementos necesarios para la funcionalidad conyugal y familiar*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala. Edo. de México.

- Ojeda, A. (1998). **La pareja. Apego y amor.** Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México, D. F.
- Palacios, J. y Rodrigo, M. J. (1998). **Familia y Desarrollo Humano.** Madrid: Alianza.
- Pérez-Delgado, E. y García-Ross R. (1991). **La psicología del desarrollo moral.** España. Siglo veintiuno.
- Rage, E. (1996). **La pareja: Elección, problemática y desarrollo.** México: Plaza Valdez.
- Reich, B., y Adcock, C. (1980). **Valores, actitudes y cambio de conducta.** México: Continental.
- Reiko (1996).
- Rojas, L. (1994). **La pareja rota. Familia, crisis y superación.** México: Espasa Calpe.
- Thibault, O. (1972). **La pareja.** Madrid: Guadarrama.
- Tordjman, G. (1984). **La pareja. Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común.** México: Grijalbo.
- Torres, V. L. y Ortega, S. P. (2001). **Análisis de la relación de pareja.** Revista de Psicología México. 44 2-4.
- Van Den, B. P. (1983). **Sistema de la Familia Humana.** México: Fondo de Cultura Económica.
- Westermarck, E. (1984). **Historia del matrimonio.** Barcelona: Alertes.

REFERENCIAS DEL CAPÍTULO 4

Acevedo I. A. (1998). **Aprender Jugando**. Tomos 1, 2 y 3. México: Limusa.

ASUME Manual de dinamicas (2004).

De Mello, A.(1982). **El canto del pájaro** Santander: Sal Térrea.

González, A. (2002). **El niño y la educación**. México: Trillas.

Juventud y familia misionera (s/f) Manual de preparación para el sacramento del matrimonio.

Lukas E. Y García, C. (2002). **De la vida fugaz**. México: Lag.

Programa de Formación en Derechos Humanos. Vicaría de la Solidaridad.
Santiago, Chile. Adaptación Asociación Mexicana para las Naciones
Unidas.

Stevens, J. (2000). **El darse cuenta**. México: Cuatro Vientos.

Waisburd, G. (1996). **Creatividad y transformación: Teoría y técnicas**. México:
Trillas.