

CONSTRUCTORES DEL CAMBIO HACIA LA FELICIDAD

Módulo 3



Amigas y amigos:

El modelo de desarrollo por el que apostamos, tiene como esencia y fundamento a la persona. Estamos convencidos de que el involucramiento de los ciudadanos es fundamental para lograr un gobierno legítimo y exitoso. El Eje Calidad de Vida, impulsa acciones para propiciar una sociedad participativa, organizada e incluyente, con equidad de oportunidades para los diferentes géneros sociales y con una formación socioeducativa.

Tú eres el impulso de nuestro Estado para seguir a la vanguardia, eres lo que nos mueve a mejorar tu calidad de vida. Tu participación es muy importante. Cada acción a realizar entre gobierno y sociedad, cada esfuerzo trabajado en conjunto, logrará que tengamos comunidades fortalecidas.

Por ello, te doy la bienvenida al Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, un programa que nos conducirá hacia un desarrollo integral para ti, tu familia y tu comunidad, como guanajuatenses fortalecidos en sus libertades, capacidades y derechos.

El material que tienes en tus manos nos llevará a recorrer un camino en el que reflexionaremos sobre quiénes somos y cómo vivimos, cómo construir puentes para el desarrollo, cómo ser factor para el cambio de nuestro entorno, pero principalmente, cómo organizar un plan de vida para el desarrollo personal, que mejore nuestras relaciones familiares y sociales.

Hoy iniciamos una nueva etapa de formación, participaremos activamente en la transformación de nuestro entorno y el mejoramiento de nuestra calidad de vida. Al término de este recorrido veremos reflejado el resultado de nuestro esfuerzo, desempeño y compromiso, te graduarás como promotor del Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, donde el resultado lo verás reflejado en tu familia y en tu entorno.

Con una sociedad emprendedora y participativa, construiremos el Guanajuato que queremos, con rostro humano y sentido social, que sea orgullo y compromiso de todos. Te felicito por tu esfuerzo, gracias por trabajar por un Guanajuato seguro, educado y próspero que busca una mejor economía para las personas pero, sobre todo, un Guanajuato feliz y con una mejor calidad de vida.

Miguel Márquez Márquez.
Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato.

Introducción

En los dos primeros módulos hemos conocido más sobre nuestro pasado y nuestro presente. Ya sabemos que somos parte de algo más, nuestra familia, nuestra historia y nuestra experiencia; todo ello construye nuestra identidad y es el soporte que nos va a permitir mejorar.

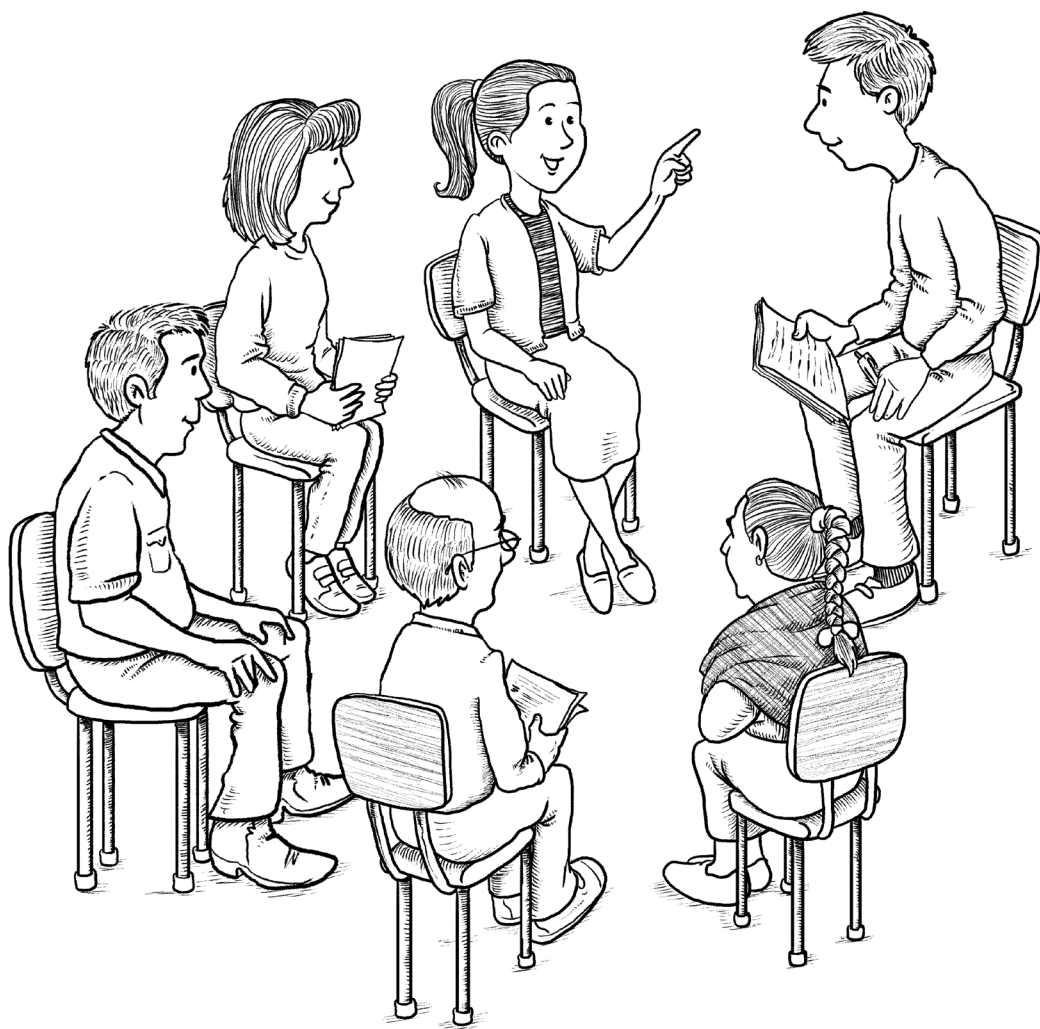
Ha llegado el momento de empezar a proyectarme hacia el futuro, para ser más feliz y hacer felices a los que me rodean.

Desde una actitud positiva y activa comprobamos que podemos mejorar, buscando mejores aspiraciones en la vida.

Se trata de crecer juntos.



Construyendo el presente para un futuro más feliz.



Objetivo general del módulo:

Reconocer qué elementos nos hacen felices, así como conocer y aplicar procesos que nos ayuden a mejorar nuestro entorno familiar y comunitario.

¿Quién soy yo?



Objetivo:

Reflexionar sobre la autoestima y cómo podemos mejorar la propia y la de nuestros seres queridos.

Mi Árbol

Utilizando el siguiente dibujo escribe:

- ♦ En el tronco tu nombre.
- ♦ En las raíces tus habilidades, capacidades y virtudes.
- ♦ En las ramas tus éxitos y logros.

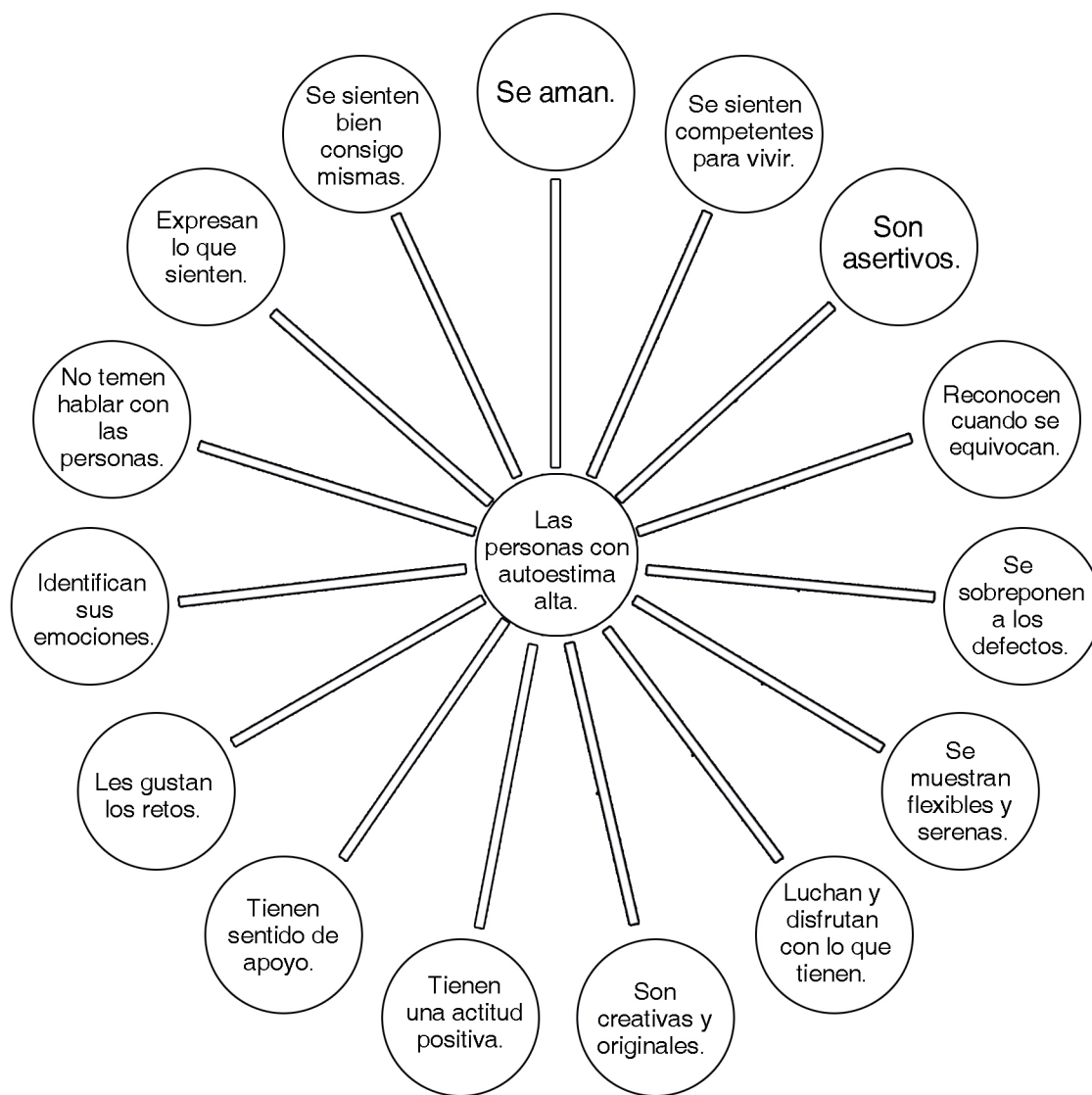


Círculo positivo.

Instrucciones: Escribe tu nombre y pasa tu cuadernillo a la persona que está a tu derecha y pide que escriba una palabra o frase positiva acerca de ti. Tú tendrás que hacer lo mismo con el que recibas de la persona que esté a tu izquierda. Los cuadernillos irán pasando por todos y todas hasta que el nuestro vuelva a nuestras manos.

YO SOY _____

Instrucciones: Con la ayuda de tu instructor o instructora, reflexiona en grupo las características de una persona con buena autoestima.



Mi Declaración de Autoestima.

Virginia Satir (Satir, 1975).

Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie
exactamente igual a mí.

Hay personas que tienen aspectos míos,
pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.

Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío
porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo,
todo lo que hace;

mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;

mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,
frustración, amor, decepción, emoción;

mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes,
correctas o incorrectas;

mi voz, fuerte o suave,

y todas mis acciones, sean para otros
o para mí.

Soy dueña de mis fantasías,

mis sueños,

mis esperanzas,

mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos,
todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece,
puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme
y sentir amistad hacia todas mis partes.

Puedo hacer factible

que todo lo que me concierne funcione
para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan
y otros que desconozco.

Pero mientras yo me estime y me quiera,

puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas
e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene,

diga y haga lo que sea,

piense y sienta en un momento dado,

todo es parte de mi ser.

Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho,
de lo que he pensado y sentido,
algunas cosas resultarán inadecuadas.

Pero puedo descartar lo inapropiado,
conservar lo bueno
e inventar algo nuevo
que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
Tengo los medios para sobrevivir,
para acercarme a los demás,
para ser productiva
y para lograr darle sentido y
orden al mundo de personas y
cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.

© Virginia Satir, 1975.

Anota en este espacio tus conclusiones de la sesión.

Ideas para recordar:



◆ Yo soy yo.



◆ Yo me construyo en relación con los y las demás.



◆ Yo soy responsable de mi propia vida.

Ser feliz...¡Sí se puede!



Objetivo:

Identificar las características de mis experiencias felices y reconocer que la felicidad también puede constituirse en un estilo y una actitud ante la vida.

Buenos recuerdos.

LA FELICIDAD.

Gualberto Castro.

¿Quién hizo los muros
y no construyó los puentes?
Me sobran palabras
que nadie comprende.
¿Quién tiene la culpa?,
la gente siempre es la gente
comienzan de lado
y acaban de frente.

Usted que ve estas cosas
y dice ¿por qué?,
yo miro las otras
y digo tal vez.

La felicidad no es un puerto,
la felicidad no es un lugar,
la felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
¿Quién tiene más miedo,
el niño que teme la noche
o el hombre ignorante
que teme su suerte?

Usted que ve estas cosas
y dice ¿por qué?,
yo miro las otras
y digo tal vez.

La felicidad no es un puerto,
la felicidad no es un lugar,
la felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.

La felicidad.
La felicidad.
La felicidad.

La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.

MI ÉXITO.

Mario Pintor.

Me preguntan por ahí
que por qué no logro el éxito,
que es el traje del campeón,
la ropa de posición
y el atuendo del dinero.

El traje me voy a hacer
con otras medidas de éxito
el sastre ha de perdonar,
sólo le pido hilvanar
los trozos que iré poniendo.

Coro:
Cada vez que tengo fe,
tengo éxito
si perdono en vez de odiar,
tengo éxito
y si llego a tropezar,
y me vuelvo a levantar
tengo éxito.

Si me acepto como soy,
tengo éxito
cada vez que pienso en Dios,
tengo éxito.

Y si un gracias escuché
del hermano que ayudé,
para mí no cabe duda
el que canta se los jura,
es la forma de lograr
mi éxito.

Algo más debo agregar
que también lo llamo éxito,
el poderles entregar
lo mejor de mi cantar
lo que soy y lo que pienso.

Coro...

Y si un gracias escuché
del hermano que ayudé,
para mí no cabe duda
el que canta se los jura,
es la forma de lograr
mi éxito.

Experiencias para compartir.

Trabajando en equipo, identificarán un mínimo de tres experiencias cotidianas que puedan compartir con la familia o amigos y amigas para promover la felicidad. Cuidar que sean experiencias que nos ayuden a aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, generosas, serenos, serenas, solidarios, solidarias y optimistas y que requieran poco o nada de dinero para llevarlas a cabo.

Ideas para recordar:

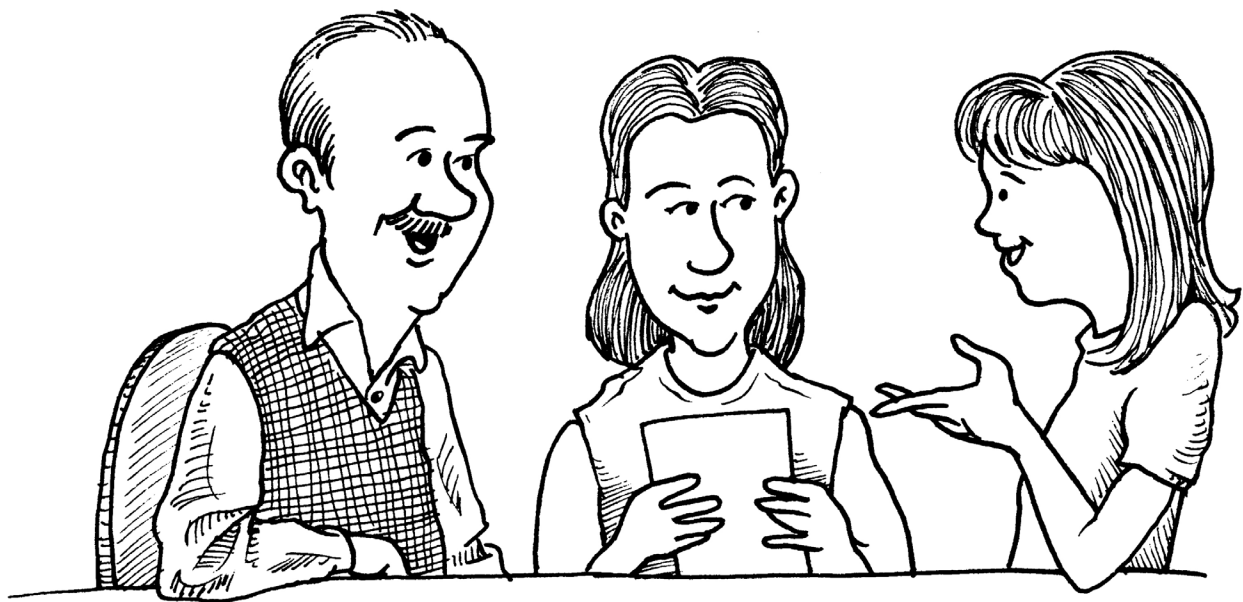


- ♦ Todos y todas tenemos fortalezas humanas que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, generosas, serenos, serenas, solidarios, solidarias y optimistas.



Comunicación Interpersonal.

Primera parte: Comunicando con el cuerpo.



Objetivo:

Reconocer que la postura corporal también comunica y afecta a nuestros sentimientos y relaciones interpersonales.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2.



Mis reflexiones:

Mis reflexiones:

Ejercicio 3.



Mis reflexiones:

Ejercicios 4 y 5.



Mis reflexiones:

Ejercicio 6.



Mis reflexiones:

Ejercicios 7 y 8.



Mis reflexiones:

Buscando alternativas.

¿Qué podemos hacer en familia para mejorar la comunicación?, ¿y en la comunidad?

Ideas para recordar:



◆ Siempre nos estamos comunicando.



◆ Nuestra postura corporal también comunica.

Comunicación Interpersonal.

Segunda parte: Comunicación verbal efectiva.



Objetivo:

Observar algunos de los factores que influyen en la calidad de la comunicación verbal, mediante la participación activa en diversos ejercicios.

Ejercicios de comunicación verbal.

Marca los ejercicios que realizaron en el grupo:

Las cotorras.

Conversando con números.

Porrista o incrédulo.

Escucha en tercias.

Me gusta escuchar.



ME GUSTA ESCUCHAR.

Carl Rogers.

El primer y simple sentimiento que deseo compartir con ustedes es mi placer cuando puedo escuchar realmente a alguien. Creo que ésta ha sido una de mis características permanentes. Así lo recuerdo desde mis primeros años en la escuela. Cuando un compañero preguntaba algo a la maestra, ésta daba una respuesta perfectamente adecuada para una pregunta diferente. En ese momento me sentía desesperado y herido. Mi reacción era: Pero, ¿no lo ha escuchado? Sentía una desesperación infantil frente a la carencia de comunicación que es tan común.

Creo saber por qué me produce satisfacción escuchar a alguien. Cuando escucho realmente a otra persona entro en contacto con ella, enriquezco mi vida. Escuchando a la gente aprendí todo lo que sé sobre las personas, la personalidad, la psicoterapia y las relaciones interpersonales.

Cuando digo disfruto escuchando a alguien me refiero, por supuesto, a escuchar profundamente. Escucho las palabras, los pensamientos, los matices de sentimientos, el significado personal y aun el significado inconsciente del que me habla. A veces, también en un mensaje no importante puedo escuchar un grito humano profundo, un “grito silencioso” que está oculto, desconocido, por debajo de la superficie de la persona.

He aprendido a preguntarme: ¿Puedo oír los sonidos y percibir la forma del mundo interior de esta persona?, ¿puedo vibrar con lo que está diciendo, puedo permitir que esto se haga eco en mí, puedo sentir los significados que él teme y sin embargo, quiere comunicar, así como sentir los significados para él conocidos?

Pienso, por ejemplo, en una entrevista que tuve con un adolescente, cuya grabación escuché hace poco. Como muchos adolescentes de hoy, comenzó diciendo que no tenía objetivos. Cuando traté de profundizar este pensamiento, lo acentuó aún más y dijo que no tenía ninguna clase de metas, ni siquiera una. Yo le dije: “¿No existe nada que quieras hacer?” “Nada... bueno, sí, quisiera seguir viviendo”. Conservo un vívido recuerdo de lo que sentí en ese momento. Esta frase resonó con vigor dentro de mí. Quizá me estaba diciendo simplemente, como cualquier otro, que quería vivir. Por otra parte, quizá me quería decir y me parece lo más probable, que el hecho de vivir y no vivir era una duda que lo preocupaba. Así, traté de comprenderlo en todos los niveles. No supe con certeza cuál fue su mensaje. Simplemente quise estar abierto a todos los significados que pudiera tener, incluso que había pensado en suicidarse. No respondí en forma verbal a este nivel pues lograría asustarlo. Pienso que mi deseo y capacidad de escuchar en todos los niveles es uno de los elementos que hizo posible que me dijera, antes de finalizar la entrevista, que no hacía mucho tiempo había estado a punto de “volarse los sesos”. Este breve episodio constituye a alguien en todos los niveles en que trata de comunicarlo.

ME GUSTA SER ESCUCHADO.

Las entrevistas terapéuticas y las experiencias intensivas de grupo, que han llegado a ser muy importantes para mí en los últimos años, me han demostrado que escuchar da resultados. Suceden muchas cosas cuando escucho realmente lo que una persona me dice, y los significados que en ese momento son importantes para él; oyendo no simplemente palabras, sino a él mismo. Y cuando le hago saber que he escuchado sus significados personales más profundos, primeramente me dirige una mirada agradecida. Se siente aliviado, quiere contarme más acerca de su mundo, siente una nueva sensación de libertad. Y pienso que se vuelve más abierto al proceso de cambio.

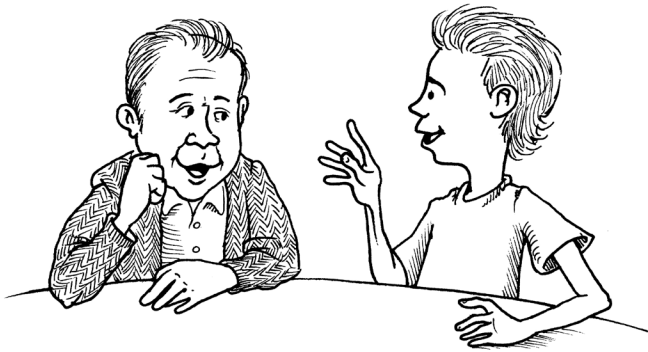
He notado a menudo que, tanto en la terapia como en los grupos, cuando más profundamente escucho los significados de otra persona, suceden más cosas. He llegado a pensar que es universal que cuando una persona se da cuenta de que ha sido escuchada, sus ojos se humedecen. Pienso que realmente está llorando de alegría. Es como si dijera: "Gracias a Dios, alguien me escuchó, alguien sabe que existo". En tales momentos he tenido la fantasía de un prisionero golpeado día tras día en el código Morse. "¿Me oye alguien?" "¿Hay alguien ahí?" "¿Pueden oírme?" Y finalmente, un día oí unos débiles golpecitos que dicen claramente: "Sí". Esta simple respuesta lo libera de la soledad y vuelve a ser un ser humano. Hay muchas personas hoy que viven en una prisión privada, personas que no lo manifiestan en lo exterior y debemos agudizar mucho el oído para escuchar los débiles mensajes de la pasión.

Ahora nos ocuparemos del segundo aprendizaje que deseo compartir con ustedes. Me gusta ser escuchado. Varias veces en mi vida me sentí casi explotar por problemas insolubles, dar vueltas y vueltas alrededor de un círculo vicioso o, durante un periodo, sobrecogido por sentimientos de desvalorización y desesperanza, con la seguridad de haber caído en psicosis. Creo que he sido muy afortunado porque en estas oportunidades siempre hallé a alguien que me escuchara y así me rescatara del caos de mis sentimientos.

He tenido suerte por haber encontrado personas que podían decir esos significados con más profundidad que yo. Estas personas me escucharon, me esclarecieron y respondieron en todos los niveles en los cuales me estaba comunicando. Puedo asegurar que cuando uno está psicológicamente destruido y alguien nos escucha sin juzgarnos, sin tratar de moldearnos, uno se siente maravillosamente bien. En esas ocasiones se reduce la tensión. Se pueden traer a la superficie los sentimientos atemorizantes, las culpas, la desesperación, las confusiones que acompañaron la experiencia. Cuando me han escuchado y oído, puedo percibir mi mundo de otra manera y seguir adelante. Es increíble que sentimientos que han sido horribles se vuelvan soportables cuando alguien nos escucha. Es sorprendente que elementos insolubles se vuelvan solubles cuando alguien nos oye, cómo las confusiones que parecen irremediables se convierten en claros apoyos cuando uno es comprendido. He sentido un profundo agradecimiento cuando una persona me ha escuchado en forma sensitiva, empática y concentrada.

¿Qué podemos hacer en familia y en la comunidad para mejorar nuestra comunicación?

Ideas para recordar:



- ◆ Siempre nos estamos comunicando.



- ◆ La forma en que decimos las cosas influye mucho en cómo se entiende lo que comunicamos.



- ◆ Escuchar es tan importante como ser escuchado.

Los roles: Juegos en los que jugamos.



Objetivo:

Comprender el significado de rol y cómo estos roles han determinado la forma como participamos en la familia, en la comunidad y sobre todo en la propia vida.

Continuar el proceso de mejora que nos ayude a asumir con gusto y plenitud aquellos roles que efectivamente nos corresponden a cada uno y a cada una.

Utiliza este espacio para hacer tus anotaciones sobre el ejercicio “Abanico de roles”.

Para reflexionar...

- ◆ ¿Por qué hay roles que me molestan y roles que me agradan?

- ◆ ¿Qué sentí cuando los roles que escribí fueron tachados o subrayados?

- ◆ ¿Cuáles roles son los más aceptados y cuáles son los más rechazados?

- ◆ ¿Qué relación tiene lo anterior con los roles que tenemos introyectados por la sociedad?

- ◆ ¿Qué aprendí con este ejercicio?

- ◆ ¿Cuáles de los roles son más importantes para mi familia?

- ◆ ¿Cuáles son los roles más importantes para nuestra comunidad?

Revisando mi comportamiento.

De manera individual realiza el siguiente ejercicio, piensa en tu familia, en tu comunidad:

A: Roles que me corresponden y gustan.

¿Qué roles de los que me corresponden he asumido con gusto? (utiliza un renglón para cada rol)	¿Qué aciertos o cosas positivas he podido realizar desde ese rol?	¿Qué aspectos tendré que mejorar?

B: Roles que me corresponden y no me gustan.

¿Qué roles de los que me corresponden no he querido asumir? (utiliza un renglón para cada rol)	¿Qué he dejado de hacer por mi familia y por mi comunidad al no asumir ese rol?	Si decido asumir plenamente ese rol, ¿qué beneficios tendré en lo personal, con mi familia y mi comunidad?

C: Roles que no me corresponden, pero he tenido que asumir.

¿Qué roles de los que actualmente asumo, no me corresponden? (utiliza un renglón para cada rol)	¿A quién de mi familia o comunidad, le corresponde ese rol?	¿Qué puedo hacer para devolverle el rol y ayudarlo a que lo asuma?



◆ ¿Cuál es mi conclusión personal?

◆ ¿Qué puedo y quiero hacer a partir de ahora?

Ideas para recordar:



- ♦ Todos y todas participamos en muchos juegos. ¿Qué lugar ocupo en cada uno?



- ♦ Asumir los roles que me tocan es aprender a ser responsable.



- ♦ Permitir que los demás hagan lo que les toca, es ayudarlos a que crezcan como personas plenas.

Inclusión y diversidad.



Objetivo:

Reflexionar sobre las razones que usamos para excluir a alguien, los sentimientos que se generan y los posibles efectos que trae consigo la exclusión.

¿A quiénes excluimos?	Razones:

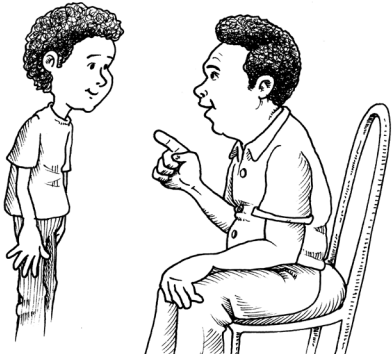


Anota a quiénes excluyeron:	Aspectos positivos que aportan algunas de esas personas en específico:

Pensemos en aquellas personas que hemos excluido en nuestra familia o comunidad. ¿Quiénes son?, ¿qué estamos perdiendo al haberlos excluido?

¿Qué podemos hacer para hacerlos partícipes de nuestra familia o de nuestra comunidad?

Ideas para recordar:



- ◆ Todos y todas tenemos los mismos derechos y obligaciones.



- ◆ Todos y todas merecemos respeto y aceptación.



- ◆ Cuando excluimos a alguien, perdemos a una persona muy valiosa.

Trabajo en equipo: Jalando la carreta.



Objetivo:

Experimentar mediante el juego, las consecuencias de entrar o no al juego de la competencia.

Experiencia.

Instrucciones:

Mi grupo es: _____

Grupo impar	Negro	+ \$1.00
Grupo par	Negro	+ \$1.00
Grupo impar	Negro	- \$2.00
Grupo par	Rojo	+ \$2.00
Grupo impar	Rojo	+ \$2.00
Grupo par	Negro	- \$2.00
Grupo impar	Rojo	- \$2.00
Grupo par	Rojo	- \$2.00

	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª
Equipo par									
Equipo impar									
			NO			NO		NO	

* NEGOCIACIÓN OBLIGATORIA.

Nuestras reflexiones sobre:

- ◆ Nuestras actitudes y conciencia crítica.
- ◆ Los roles que vivimos en el juego.
- ◆ El ambiente que reinó en general durante el juego.
- ◆ De la desconfianza o confianza que mostramos durante el juego.
- ◆ De la influencia que tuvieron algunos de nuestros compañeros.
- ◆ ¿Cómo nos sentimos?
- ◆ ¿Cómo relacionamos el juego con la vida diaria?

Proponer ejemplos concretos de ideas para fortalecer nuestras actitudes de colaboración en la familia y en la comunidad.

Ideas para recordar:



- ◆ Para lograr el éxito de un grupo se requiere la participación de todos y todas.

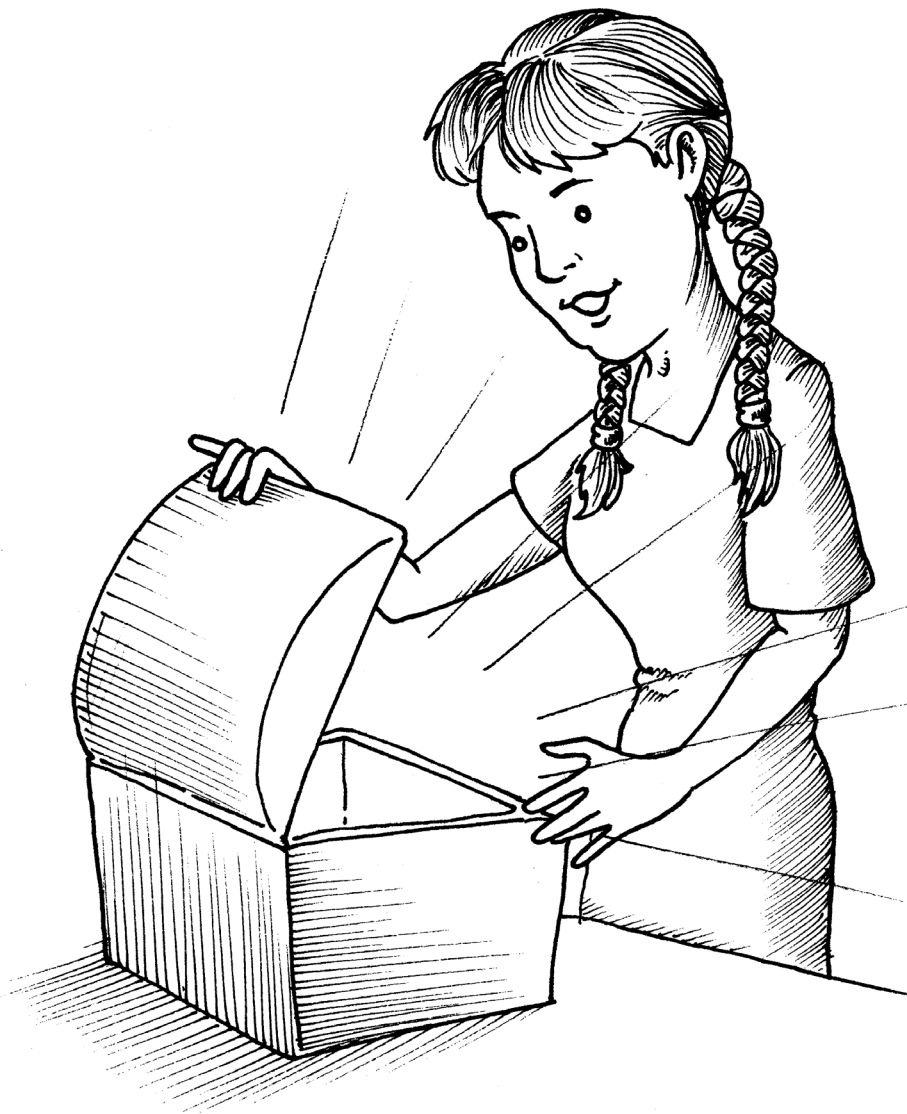


- ◆ Todos y todas podemos ganar.



- ◆ El que uno o una gane no implica necesariamente que el otro u otra tenga que perder.

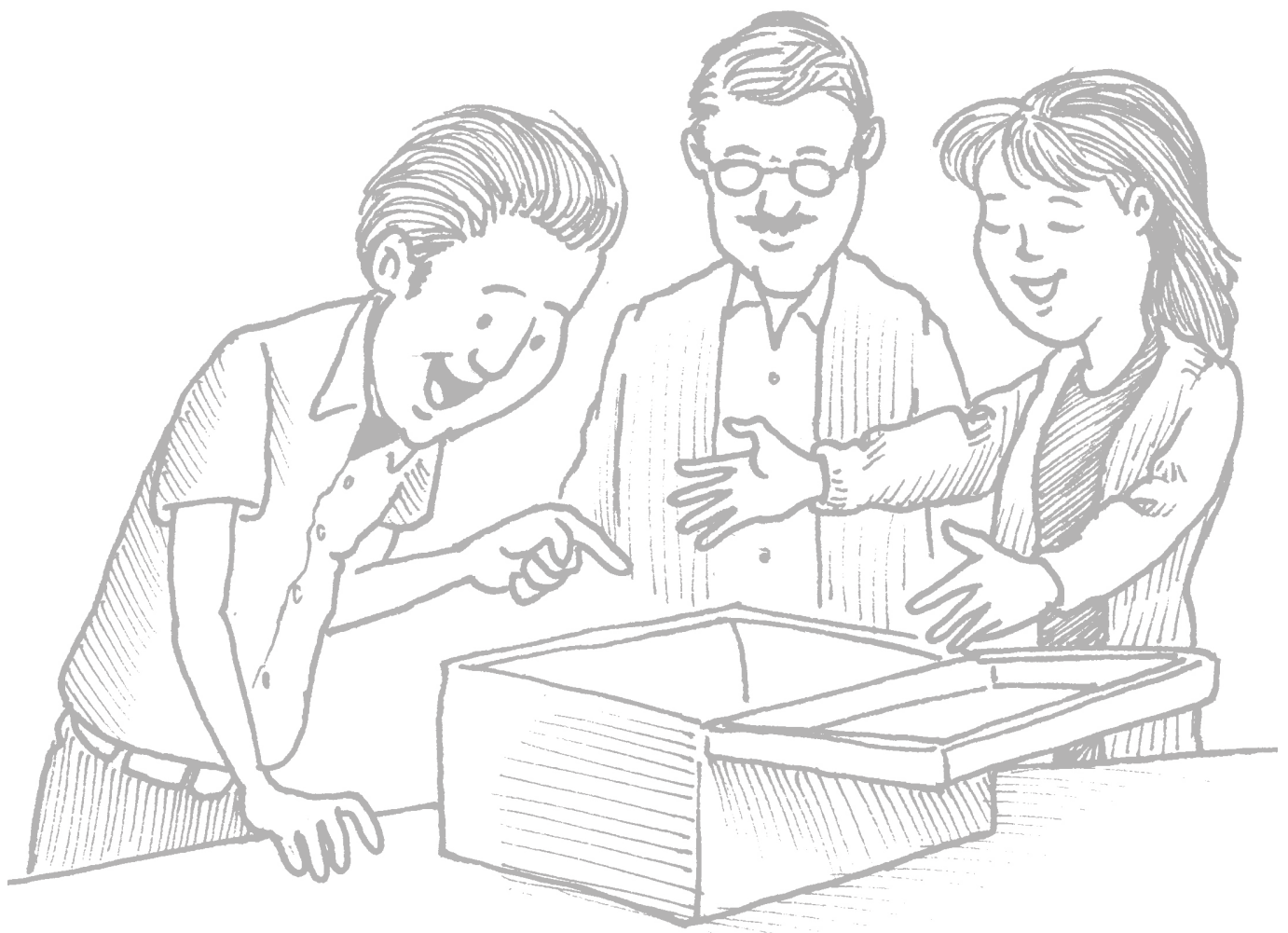
El cofre del tesoro.



Objetivo:

Tener la oportunidad de reconocer todos aquellos elementos personales, familiares y comunitarios que me fortalecen en la vida y en el proceso de planear mi desarrollo personal, familiar y comunitario.

Mis tesoros personales:



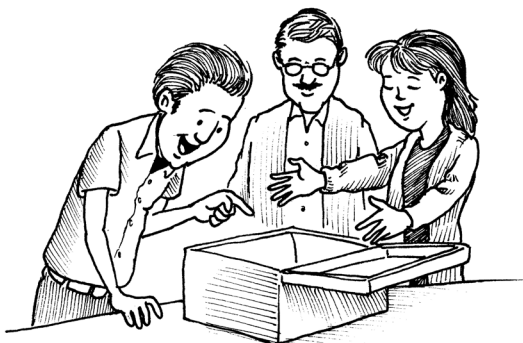
Tesoros que compartimos como comunidad:



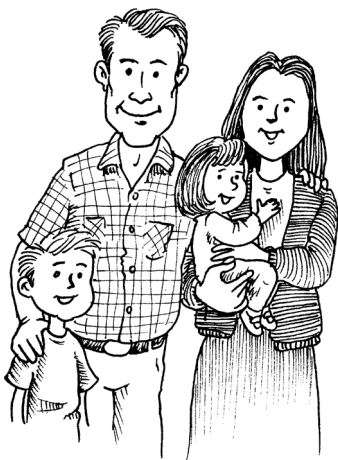
Para reflexionar...

- ◆ ¿Por qué será importante reconocer los regalos que nos ha dado la vida?
- ◆ Lo que hemos pensado depositar en nuestro cofre de los tesoros, ¿puede ayudarnos a planear lo que deseamos para nosotros y nosotras, para nuestras familias y comunidad?
- ◆ ¿Cuáles pueden ser algunos ejemplos concretos de esa ayuda?
- ◆ ¿En qué momentos revisaré mi cofre de los tesoros?

Ideas para recordar:



- ◆ Cada uno de nosotros y nosotras disponemos de un gran tesoro, son los regalos que nos ha dado la vida, son recursos que nos permiten seguir viviendo plenamente.



- ◆ Como familia contamos en cada persona de quienes la integramos con un tesoro.



- ◆ Como comunidad descubrimos en los demás un apoyo invaluable para seguir creciendo.

Espacio libre para tus reflexiones.

Espacio libre para tus reflexiones.