

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.



¿Quién soy yo para mí, mi familia y mi comunidad?

Presentación:

Con esta sesión iniciamos el tercer módulo de este proceso de crecimiento personal. Esta parte del programa está enfocada a darnos herramientas para, como dice Fernando Savater en su libro: *Ética para Amador*, “darse una buena vida”; o como Carl R. Rogers, lograr el “proceso de convertirse en persona”. Empezaremos por hablar sobre la autoestima, jugando, reflexionando, recitando, viviendo y construyéndonos a cada momento.

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre qué es la autoestima, cómo pueden mejorar la propia y la de sus seres queridos.

Actitudes y valores a promover:

Amor, aceptación, respeto y sentido de la realidad.

Ideas clave:

- ◆ Yo soy yo.
- ◆ Yo me construyo en relación con los y las demás.
- ◆ Yo soy responsable de mi propia vida.



Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea: "99 monedas de oro".

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas.

- ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ¿Qué pensamos o hicimos en relación con la tarea?
- ¿Cómo familia elaboraron su lista de tesoros?
- ¿Encontraron formas de disfrutarlos y aprovecharlos al máximo?
- ¿Qué dificultades encontraron?
- ¿Qué cosas sí funcionaron?

1. Experiencia.

Primera parte:

Ejercicio:

Mi árbol: ¿Quién soy yo?

Se invita a los asistentes a que estrenen su nuevo cuadernillo de trabajo en la página 5 del ejercicio, ¿Quién soy yo? En esta hoja hay un dibujo sencillo de un árbol, "Mi árbol" y se les invita a que lo completen con las siguientes instrucciones:



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

Una vez terminado, se reúnen en tríos y comparten su árbol.

En grupo se pregunta:

- ◆ ¿Qué descubrieron en esta actividad?
- ◆ ¿Cómo se sintieron?

Segunda parte:

Ejercicio:

Círculo positivo: Reconociendo a los y las demás, descubriéndome a mí mismo.

- ◆ Se invita a todo el grupo a formar un gran círculo de tal forma que se vean.
- ◆ Se les pide que abran su cuadernillo en la página 6 donde viene el ejercicio del círculo positivo y que le pongan su nombre en la parte superior.
- ◆ A una señal del o de la instructora entrega su cuadernillo a la persona que tiene a su derecha.
- ◆ Entonces la persona a quien se lo entregó escribirá una frase donde diga cómo es la o el dueño de ese cuadernillo. Una regla de oro: **Sólo se pueden escribir cosas o aspectos positivos.**
- ◆ A una nueva señal se pasan nuevamente los cuadernillos a la derecha y cada uno vuelve a escribir algo sobre la dueña o dueño y así se continúa hasta que los cuadernillos regresen a su dueño original.
- ◆ Al finalizar, se da tiempo para que puedan leer lo que le escribieron a cada uno y cada una.
- ◆ Se termina el ejercicio con las siguientes preguntas en grupo:

- ◆ ¿Cómo se sintieron al estar escribiendo cosas positivas sobre sus compañeros y compañeras?
- ◆ ¿Cómo se sienten al leer lo que han escrito sobre ustedes?
- ◆ ¿Descubres algo nuevo con este ejercicio?



2. Segunda parte: Reflexión

El o la instructora con la ayuda del siguiente esquema reflexiona junto con el grupo sobre las características de una persona con buena autoestima.



Virginia Estrada, 1988) (Castorena, 2010, pág. 24)

3. Tercera parte: Actuar.

Para concluir se les invita a que el ejercicio: Círculo positivo, lo realicen en casa con su familia. Se termina la sesión con la lectura del siguiente texto de Virginia Satir.

Mi Declaración de Autoestima

Virginia 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.

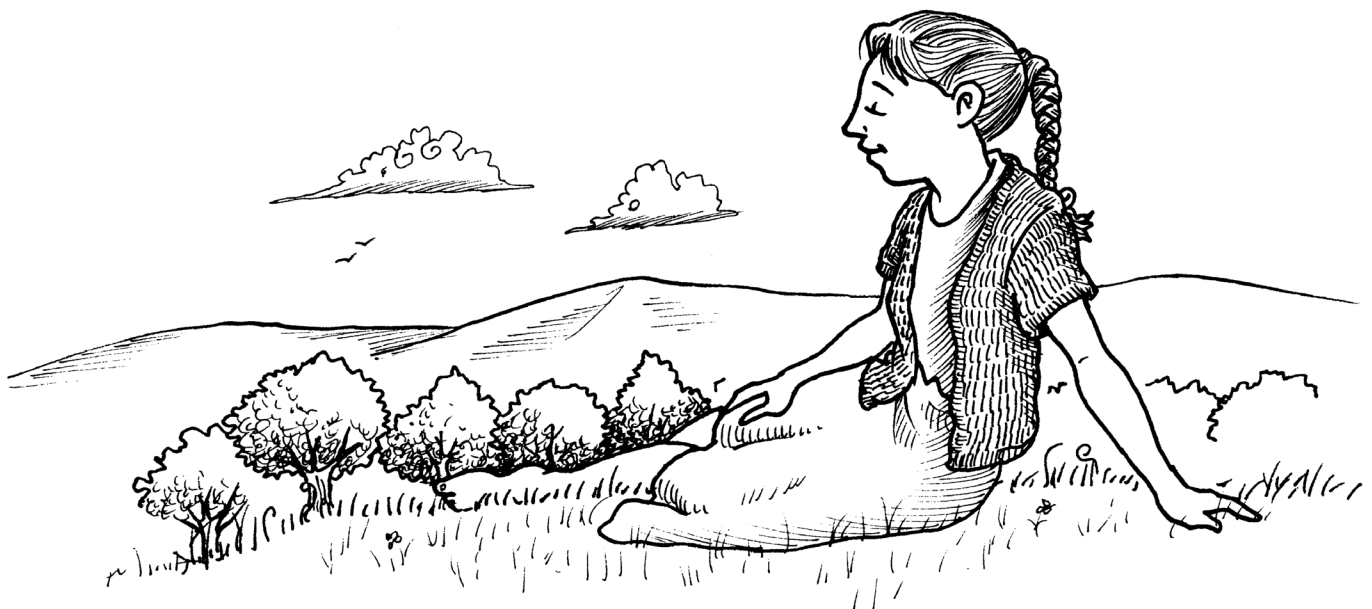
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace;

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.



Ser feliz... ¡Sí se puede!

Presentación:

Ser feliz debería ser nuestra principal tarea en la vida. Pero, ¿cómo lograrlo?, ¿qué significa ser feliz?, ¿de qué depende?

Sin embargo, aunque no tengamos la respuesta clara a cualquiera de esas preguntas, todos y todas, invariablemente, hemos tenido experiencias donde nos queda claro que somos felices.

En esta sesión buscaremos recuperar esas experiencias felices y reflexionar sobre ellas para descubrir qué nos hace felices.

A lo largo del tiempo poetas, artistas y en los últimos tiempos la psicología positiva se han encargado de enseñarnos qué es la felicidad y el estudio científico de este tema. A la luz de sus aportaciones podemos afirmar que ser feliz ¡sí se puede!, incluso constituye un estilo de vida.



Objetivo de la sesión:

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

Actitudes y valores a promover:

Sabiduría, valor, amor, justicia, templanza, espiritualidad, trascendencia y felicidad.

Ideas clave:

- ◆ Somos personas con fortalezas que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, actuar con generosidad, serenidad, solidaridad y optimismo.

Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea:

“Círculo positivo familiar”



El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ ¿Qué pensamos o hicimos en relación con la tarea?
- ◆ ¿Cómo familia realizaron su ejercicio del círculo positivo?
- ◆ ¿Cómo fue la experiencia?
- ◆ ¿Descubrieron cosas nuevas?

Estas preguntas se realizan a todo el grupo y se permite la libre participación.

1. Primera parte: Experiencia.

Ejercicio:

Buenos recuerdos.

- ◆ Con la ayuda de música suave y relajante, se invita a quienes participan a que se relajen (si se cree conveniente se puede hacer un ejercicio de relajación o bien pasar directamente al ejercicio) y con los ojos cerrados recuerden alguna experiencia en la cual se hayan sentido plenos o plenas y felices.
- ◆ Después de unos minutos, se les pide que abran sus ojos y escriban su experiencia en su cuadernillo (página 12).
- ◆ En equipos de 3 personas se les pide que la compartan y que traten de identificar las características que pudieran tener en común todas esas experiencias.
- ◆ Se comparten en grupo algunas experiencias y las características encontradas.



2. Segunda parte: Reflexión.

- ♦ Para esta segunda parte el o la instructora puede ayudarse por alguno de los siguientes medios para provocar la lluvia de ideas y la reflexión sobre ¿qué es la felicidad?, ¿qué hacen las personas para lograrla y ser felices?

Opción 1: Compartir algunos de los siguientes videos:

Canción: La felicidad, de Gualberto Castro.

Canción: Mi éxito, de Mario Pintor.

Opción 2: Compartir mediante una lectura amena algún fragmento del texto elaborado por Elisabeth Kübler –Ross y David Kessler, texto donde nos dan una: “Lección de felicidad”

El texto mencionado, al igual que las letras de las canciones, se ofrecen en este material en la sección para saber más.

Las siguientes preguntas pueden ayudar a guiar la discusión de preferencia en grupo sobre qué nos hace ser auténticamente felices; si el grupo es muy numeroso se puede dividir en equipos y después discutir las respuestas.



- ♦ ¿Se parecen en algo nuestras experiencias a lo que mencionan estos autores?
- ♦ ¿Qué características tienen sus experiencias?
- ♦ ¿Podemos buscar activamente ser felices, o simplemente debemos esperar a que nos llegue la felicidad?

3. Tercera parte: Actuar.

En equipos buscarán identificar un mínimo de tres experiencias cotidianas que puedan compartir con la familia, amigos o amigas para promover la felicidad. Cuidar que sean experiencias que nos ayuden a aprender, disfrutar, ser alegres, actuar con generosidad, serenidad, solidaridad y optimismo y que requieran poco o nada de dinero para llevarlas a cabo.

Las posibles experiencias se comparten en grupo y si el tiempo lo permite se pueden realizar algunas en ese momento. Se les invita a que, a lo largo de la semana, realicen algunas de esas experiencias con su familia o compañeros y compañeras de trabajo y observen sus reacciones.

Despedida: Se cierra la sesión recordando el día y la hora en que será la siguiente reunión y se les pide como tarea que cada quien traiga un espejo de mano.

Para saber más...

Para conocer un poco más sobre la psicología positiva se recomienda leer alguna obra de *Martín E. P. Seligman*. Se recomienda su libro *"La auténtica felicidad"* el cual está publicado en *Ediciones Zeta*. A continuación, ofrecemos una entrevista donde expone algunas de sus principales ideas.

Entrevista con Martin Seligman.

Por Eduardo Salvador.

"No existen atajos para conseguir la felicidad".

Martín Seligman, expresidente de la *American Psychological Association*, lidera actualmente una auténtica revolución dentro de la psicología, que hasta ahora se había centrado casi exclusivamente en los traumas, trastornos y patologías de la mente. Frente a esta psicología "negativa", Seligman ha fundado el movimiento de la psicología positiva, que estudia las emociones placenteras, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad.

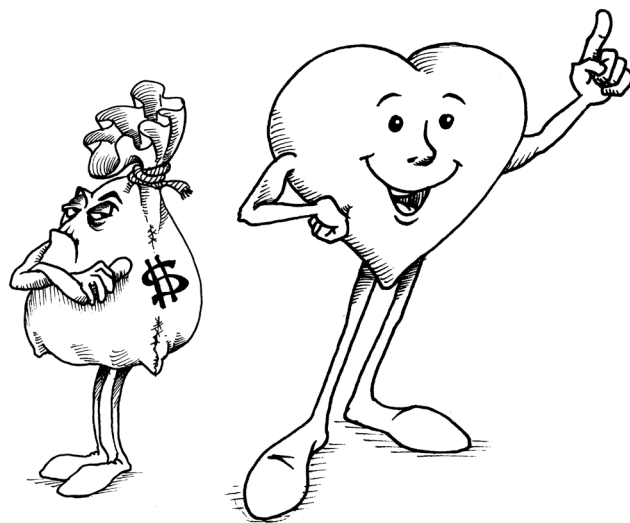
**-Se habla mucho de la depresión y del estrés que provoca la vida moderna.
¿Es cierto que en nuestra sociedad la gente está cada vez menos feliz?**

-Bueno, es distinto hablar de la felicidad y de la depresión. Tenemos estudios muy rigurosos desde hace sesenta años sobre el nivel de felicidad en los Estados Unidos y en algunos otros países y lo que indican es que este nivel no ha variado en absoluto. Lo cual es sorprendente, dado que todos los indicadores económicos se han disparado en el mismo período. Está muy comprobado que el dinero, a partir de un cierto nivel mínimo, no da la felicidad. Pero además en todos los países desarrollados se dan diez veces más casos de depresión hoy que en los años cincuenta y han aumentado en menor medida otras patologías como la ansiedad.

-¿Qué explicación le da a esto?

-Nadie lo sabe a ciencia cierta, aunque yo tengo mi hipótesis. Creo que influyen varios factores. Uno es que la gente tiende a tomar atajos para conseguir el placer: las drogas, el sexo sin amor, la televisión, las compras. Y no soy tan moralista como para sugerir que la gente no haga estas cosas, pero si alguien basa su vida exclusivamente en atajos y descuida los otros aspectos de su vida, como el desarrollo personal o el sentido que da a la vida, acabará sacrificando su felicidad a largo plazo. El problema es que cuando más rica sea una sociedad, más atajos existen.

Otro es el tamaño relativo de la dimensión del yo frente a la dimensión del grupo. Cada vez pesa más el individuo y menos las colectividades. La familia cada vez es más pequeña, se desvanecen las ataduras a la



nación, a la comunidad, al grupo religioso. Éstas eran las instituciones tradicionales que nos apoyaban en los momentos difíciles, que a lo largo de la historia han sido las medidas antidepresivas más eficaces y están desapareciendo.

Y por otro lado, las ciencias sociales nos han enseñado que somos víctimas de nuestro entorno, que lo importante no es el individuo quien está en control, si no los factores externos que nos limitan y nos manipulan. Esto es una fórmula perfecta para la depresión.

-¿Cuál, entonces, es su receta para la felicidad?



-En realidad tengo tres, que se aplican a tres niveles que llamo la vida placentera, la vida buena y la vida con sentido. Para la primera, la receta es llenar la vida de todos los placeres posibles y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo: compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos y también utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres. Pero este es el nivel más superficial.

El segundo nivel, el de la buena vida, se refiere a lo que Aristóteles llamaba "eudaimonia", que ahora llamamos el estado de flujo. Para conseguir esto la fórmula es conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible. Con esto se consigue no una sonrisa sino la

sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace. La buena vida no es esa vida pesada de pensar y sentir, sino de sentirse en armonía con la música vital. Creo que mi perro lo podría resumir así: "corro y persigo ardillas, luego existo".

El tercer nivel consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú. De esta manera dotas de sentido a toda tu vida.

-¿Qué reacción está teniendo la psicología positiva en el mundo académico estadounidense?

-La verdad es que está teniendo un éxito extraordinario, incluso demasiado. Estoy acostumbrado a ser un tipo alternativo y poco convencional y casi me asusta que esto haya gustado tanto. Hace cinco años comencé con el primer curso de psicología positiva en mi universidad y ahora hay unos cien. Llevo muchos años dando conferencias, pero ahora es la primera vez que me sucede que provoco ovaciones verdaderas entre el público o incluso el llanto de profesionales de la psicología que reconocen una vocación que sienten que se les robó. A muchos psicólogos les atrajo esta disciplina porque querían ayudar a la gente normal a ser más feliz y no sólo ayudar a los enfermos mentales a ser menos miserables. Por otro lado, nunca había sido tan fácil para mí conseguir fondos para un proyecto académico, es algo increíble. Desde hace décadas se venden como pan caliente los libros de autoayuda.

-¿Qué opinión le merecen?

-Pues curiosamente, la verdad es que hay algunos que me parecen bastante buenos, a pesar de su falta de fundamento científico. Hay muchos métodos válidos desarrollados por los seguidores del budismo, del yoga, de las religiones y de los que han trabajado con el desarrollo personal. Lo que estamos haciendo ahora, de hecho, es tomar algunos de éstos métodos y comprobar su eficacia usando métodos científicos, para separar el trigo de la paja. Incluso los estamos realizando a gran escala por Internet, ya que en la página del libro tenemos a 93.000 personas registradas que pueden participar (www.authentic happiness.org). La gente siempre ha querido ser feliz y es perverso que la psicología académica no considerara que esto pudiera o debiera estudiarse científicamente. Quiero convertir el desarrollo personal en una ciencia seria y bien documentada.



-¿Qué opina de la actual situación del mundo, al borde de una guerra imprevisible en el medio oriente?

-Bueno, marzo del 2003 no es el mejor momento para la paz mundial, desde luego. Nos esperan unos meses difíciles. Pero ni Saddam es Hitler, ni Osama es Stalin, ni esta crisis económica es la gran depresión. Creo que en general seguimos en un boom de crecimiento económico y también de mayor paz y armonía. Estoy de acuerdo en esto con Robert Wright en su libro Nonzero. El siglo XX fue el siglo de Hitler y Stalin y sus consecuencias, pero conseguimos vencerles. Creo que si conseguimos evitar un holocausto nuclear y evitamos contaminar el planeta de manera irreversible, a la larga nos espera una época de mayor cooperación y felicidad.

- ♦ También recomendamos ver el siguiente video, donde en una conferencia de no más de 20 minutos Martín Seligman nos habla sobre la psicología positiva y los medios para alcanzar una mayor felicidad. Vale la pena verlo, la liga es la siguiente:
http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

Opciones para la segunda parte: Reflexión.

Opción 1.

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.

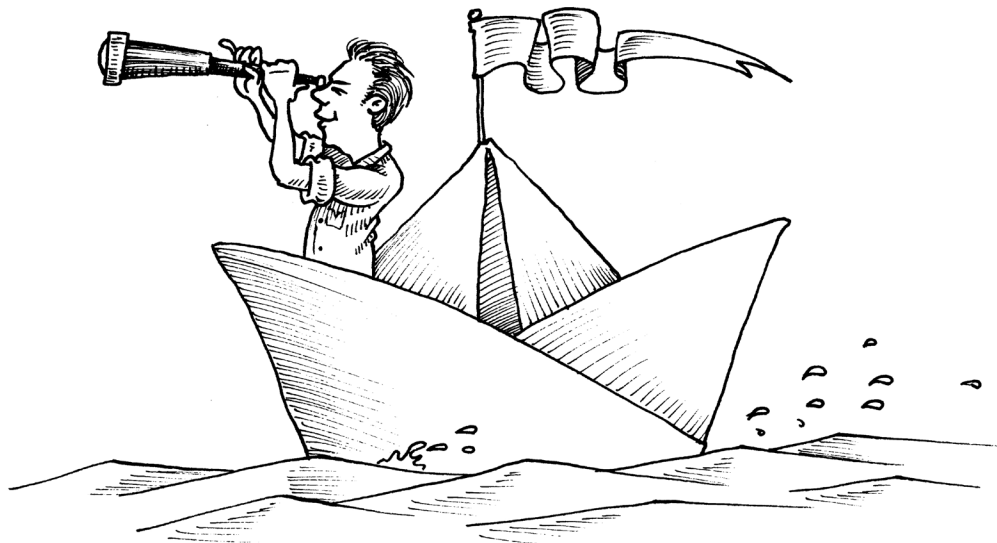
La felicidad no es un puerto,
la felicidad no es un lugar,
la felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
¿Quién tiene más miedo,
el niño que teme la noche
o el hombre ignorante
que teme su suerte?

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.

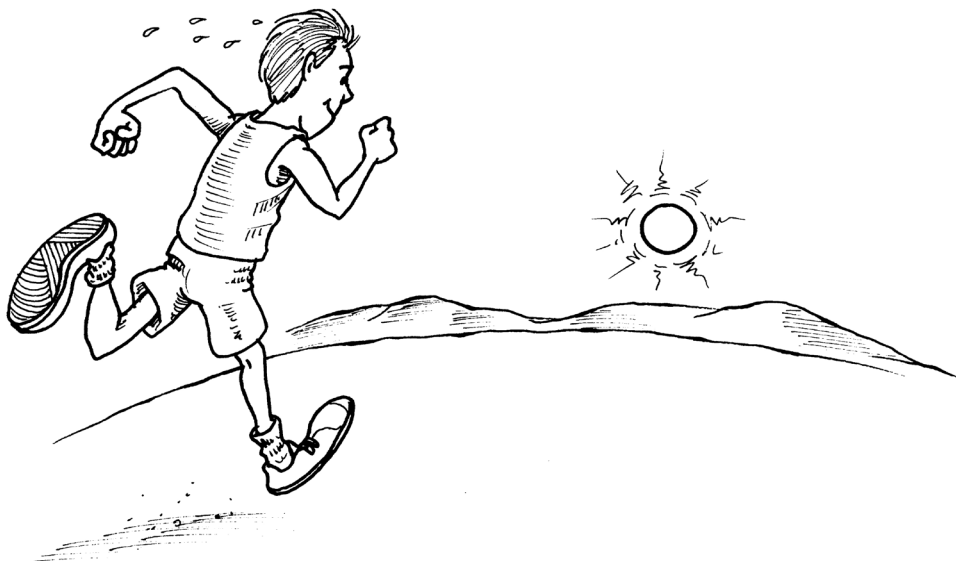
Y si un gracias escuché
del hermano que ayudé,
para mí no cabe duda
el que canta se los jura,
es la forma de lograr
mi éxito.

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:
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.



LA LECCIÓN DE LA FELICIDAD.

Elisabeth Kübler-Ross.

A Terry, un hombre de cuarenta y cinco años, le diagnosticaron una enfermedad terminal. Pasó los últimos días de su vida en un centro para enfermos desahuciados. Cuando lo conocí me dijo que se sentía bastante bien. Su temperamento animado me intrigó y le pregunté por su enfermedad. Él no se negaba a aceptarla y su respuesta fue clara y realista.

Acto seguido le pregunté:

-¿Cómo vive con la certidumbre de que va a morir? Todos sabemos, de una forma intelectual, que moriremos algún día, pero usted vive con el conocimiento real que morirá pronto.

-Vivo muy bien con este conocimiento –dijo Terry-.

De hecho, ahora soy más feliz de lo que nunca imaginé. Aunque parezca extraño, la mayor parte de la vida me he sentido infeliz. Pero ahora que el tiempo del que dispongo es limitado, he reflexionado sobre qué es la vida en realidad y he decidido que si estoy vivo quiero estar realmente vivo y si estoy muerto quiero estar realmente muerto. También he pensado mucho sobre lo que quiero hacer antes de morir y gracias a esto me he dado cuenta de que soy más feliz que antes.

Algo cambia acerca del significado de la vida cuando de verdad nos damos cuenta de que no durará para siempre. Lo contrario también es cierto, no es infrecuente oír decir a las personas que se han curado, que eran más felices cuando creían que sus días estaban contados.

Cuando, como Terry, comprendemos de verdad que el tiempo que nos queda es limitado y que tenemos que conseguir que sea significativo, nos volcamos mucho más en ser felices.

La mayoría de nosotros piensa en la felicidad como en una reacción a un suceso, pero de hecho se trata de un estado de ánimo que tiene poco que ver con lo que ocurre a nuestro alrededor. Muchas personas han creído que serían felices de verdad cuando consiguieran o hicieran algo, pero cuando el gran acontecimiento ocurre, se sienten infelices. Una y otra vez comprobamos que la felicidad duradera no se encuentra en el hecho de ganar la lotería, tener un cuerpo hermoso o quitarnos las arrugas. Todas estas cosas proporcionan alegría, pero el entusiasmo pasa pronto y entonces nos sentimos tan felices o infelices como lo éramos antes.

La parte positiva es que disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos felices. La negativa es que con frecuencia no sabemos utilizarlo. Nuestra mente, nuestro corazón y nuestras almas han sido programados para que seamos felices. Todo el mundo puede encontrar la felicidad y lo único que tenemos que hacer es buscarla en el lugar correcto.

Aunque la felicidad es nuestro estado natural, hemos sido educados para sentirnos más cómodos con la infelicidad. Aunque resulte extraño, no estamos acostumbrados a la felicidad. Muchas veces no sólo nos parece poco natural, sino inmerecida. Esta es la razón de que, a menudo, pensemos lo peor de los demás o de las situaciones. Debemos esforzarnos en sentirnos bien respecto a ser felices y comprometernos a encontrar la felicidad.

Parte de nuestra tarea consiste en aceptar la creencia de que encontrar la felicidad es, en primera instancia, el propósito de la vida.

Muchas personas rechazan esta idea y la consideran egoísta y desconsiderada. Pero ¿cuál es la causa de este rechazo?

Cuando somos felices nos sentimos culpables y nos preguntamos por que hemos de buscar la felicidad cuando hay tantas personas que son menos afortunadas que nosotros. O, como lo dijo alguien de un modo terminante: ¿Por qué habríamos de ser felices?

La respuesta es que fuimos creados para disfrutar de todas las maravillas que nos rodean. Recordemos que cuando somos felices podemos dar más a los demás, a los que sufren. Cuando tenemos lo suficiente y estamos satisfechos, no actuamos desde la necesidad o porque nos falta algo. Sentimos que tenemos suficiente y de sobra para dar a los demás, que podemos compartir algo más de nuestro tiempo, dinero y felicidad.

En realidad, las personas felices son las menos egocéntricas, suelen compartir su tiempo de forma voluntaria y hacen servicios. Con frecuencia son más amables y cariñosas que las personas desdichadas, y perdonan y se preocupan más por los demás que aquéllas. La infelicidad conduce a un comportamiento egoísta, mientras que la felicidad aumenta nuestra capacidad de dar. La verdadera felicidad no es el resultado de un suceso ni depende de las circunstancias. Nosotros y no lo que ocurre a nuestro alrededor, determinamos nuestra felicidad.

Una mujer llamada Audrey se dio cuenta de esto cuando organizó un acto a favor de los enfermos de esclerosis lateral amiotrófica o enfermedad de Lou Gehrig. Audrey organizaba el acto para recaudar fondos y ella misma padecía la enfermedad. Era la segunda vez que preparaba aquel evento. Cuando lo hizo por primera vez, diez años atrás, le acababan de diagnosticar la enfermedad. Entonces tenía muchos años de vida por delante, pero en esta ocasión la esclerosis había progresado drásticamente y Audrey sabía que sería la última vez que podría asumir semejante tarea.

Quería hacerlo una vez más- dijo Audrey-. Había aprendido tanto en esos diez años, cuando organicé el primer acto me sentí utilizada. No me gustó la idea de ser la imagen de la enfermedad. La primera vez surgieron discusiones, egocentrismos y mucha estupidez, pero ahora lo haría mejor. Tenía ganas de hacerlo. Sin embargo, pocas semanas después de empezar a planificar todo, las situaciones empezaron a repetirse. Yo no lograba entenderlo y lloré mucho. ¡No conseguía hacerlo mejor que diez años antes! Empecé a censurarme a mí misma. ¡Estaba convencida de que había madurado y cambiado! Entonces caí en la cuenta: yo había cambiado, pero las circunstancias no. ¿Por qué había pensado que no aparecerían problemas? Esa actitud era poco realista. Los problemas no habían desaparecido, pero ahora podía manejarlos de una forma diferente. Ése era el reto y gracias a ese conocimiento todo se desarrolló de un modo distinto.

Cuando dejé de intentar cambiar las circunstancias, todo funcionó mejor, yo me sentí más feliz y el acto constituyó un verdadero éxito.

La felicidad no depende de lo que sucede, sino de cómo lo vivimos. Nuestra felicidad está determinada por la forma en que percibimos, interpretamos e integramos los acontecimientos en nuestro estado de ánimo. Y el modo en que percibimos los acontecimientos está determinado por nuestra predisposición. Debemos preguntarnos si tendemos a ver lo mejor o lo peor en las situaciones y en los demás, las cosas con las que nos comprometemos y a las que prestamos atención, crecen. Por lo tanto, lo mejor o lo peor crece en el seno de nuestras interpretaciones y de nosotros mismos.

Si contemplamos el pasado desde una perspectiva negativa, como si careciera de propósito o significado, plantamos semillas que se convertirán en frutos similares a ese pasado. Por eso nos referimos al pasado como a nuestro bagaje, pues se trata de algo que resulta pesado de transportar. Sea cual sea el nombre que le demos, el pasado es esa parte de nosotros que nos lastra y frena nuestro progreso hacia la felicidad. La felicidad es nuestro estado natural, pero hemos olvidado cómo ser felices porque nos hemos perdido en nuestra impresión de cómo deberían ser las cosas.

Pensemos en el consejo que todos, algún día, hemos recibido: “Simplemente, intenta ser feliz.” El intento se interpone en el camino del sentimiento. Conseguimos ser felices de una forma progresiva y no mediante ciertas técnicas o por asistir a un acontecimiento feliz aislado. Alcanzamos la felicidad cuando experimentamos repetidos momentos felices, los cuales deberían ser cada vez más frecuentes.

Un día seremos conscientes de que hemos vivido cinco minutos de felicidad y antes de que nos demos cuenta, habremos experimentado una hora, después una noche y más adelante todo un día.

Las comparaciones son, con toda la probabilidad, el camino más corto a la infelicidad. Nunca podremos ser felices si nos comparamos con los demás. No importa quiénes seamos, lo que tengamos o lo que podamos hacer, en uno u otro aspecto, siempre seremos menos que alguien. La persona más rica del mundo no es la más atractiva y la más atractiva no tiene los músculos más desarrollados; la persona con los músculos más desarrollados no tiene la mejor pareja y quien tiene la mejor pareja no ha recibido el premio Nobel, etcétera. Si establecemos comparaciones no nos costará mucho sentirnos completamente desgraciados. Ni siquiera necesitamos a los demás para realizar esas comparaciones autodestructivas; si nos comparamos con nuestro pasado o futuro, obtendremos los mismos resultados. La felicidad consiste en sentirnos orgullosos de nosotros mismos tal como somos ahora, sin compararnos con los demás, no con quienes éramos o creemos que seremos.

La pregunta *¿Por qué yo?*, surge cuando nos consideramos víctimas de las circunstancias. Este sentimiento nos mantiene anclados en la infelicidad porque nos lleva a interpretar que todos los sucesos malos constituyen una afrenta personal.

Cuando pensamos que todo nos ocurre a nosotros aparece el sentimiento de víctima. Existe la pérdida y la restitución, el sol y la lluvia, pero no existe por una cuestión personal hacia nosotros. Incluso que alguien nos hiera no está muchas veces relacionado directamente con nosotros. Cuando entendemos esto dejamos de sentirnos víctimas. Debemos recordar que nuestras emociones y nuestra realidad están determinadas por nuestros pensamientos, y no lo contrario. No somos víctimas del mundo.

Vivimos en un país del *Cuándo*. Creemos que seremos felices cuando ciertas cosas sucedan: cuando empecemos un nuevo trabajo, cuando encontremos a la pareja adecuada, cuando nuestros hijos hayan crecido. Y nos sentimos muy decepcionados al descubrir que no nos hace felices obtener lo que esperábamos. Entonces elegimos una nueva serie de *cuandos*: cuando tengamos más antigüedad en el trabajo, cuando nazca nuestro primer bebé, cuando los hijos vayan a una buena universidad... Pero llegar a nuestros *cuandos* no nos proporciona una satisfacción duradera. Debemos elegir la felicidad por encima del *cuando*. El *cuando* es **ahora**. La felicidad es tan posible en las circunstancias actuales como las otras.

Muchas veces no vemos una situación como es en realidad, sino bajo la luz del concepto de cómo debería ser. Cuando proyectamos nuestras expectativas en las circunstancias, negamos la verdad y no

percibimos más que ilusiones. Ver la verdad es saber que, suceda lo que suceda, el universo se mueve en la dirección correcta. Es decir, nosotros podemos desviarnos del camino, pero nuestro destino nunca lo hace. Los sucesos de nuestra vida serán buenos o malos, pero el mundo está programado para obtener los resultados y guiarnos hacia nuestras lecciones. El mundo está diseñado para conducirnos hacia la alegría, no para alejarnos de ella, aunque a veces creamos que las cosas se mueven en la dirección equivocada. No existe ningún problema ni situación que no podamos manejar.

La vida hace que nos enfrentemos a toda clase de paradojas. Mike, un hombre de treinta y un años, solía visitar a su padre, Howard, de sesenta y nueve quien padecía cáncer de colon. Los médicos no estaban seguros de qué le deparaba el futuro, porque la enfermedad no remitía. Las visitas de Mike eran breves y poco frecuentes. Aunque era un hombre cariñoso, Mike tenía muchas cuestiones pendientes con su padre y no le gustaba la mujer con la que se había casado hacía cinco años.

Un día Mike pasó por la casa de su padre al salir del trabajo. Su padre no estaba, pero sí su tío Walter, el hermano de su padre.

-Entra y espéralo- le dijo Walter-. Volverá pronto del médico.

Mike se sentó en el salón, pero se sentía inquieto y no dejaba de mirar el reloj. Transcurrieron cinco, diez, veinte minutos. Al final, Mike telefoneó a un amigo y le dijo:

-Esperaré diez minutos más y si no ha llegado le dejaré una nota. Yo he cumplido mi parte, lo he visitado, pero no es culpa mía si no está.

Su tío Walter, que estaba en la cocina, no pudo evitar oír la conversación. Se disculpó por haberla escuchado y le preguntó a su sobrino si deseaba oír un consejo aunque no se lo hubiera pedido.

-Desde luego- respondió Mike-. ¿Por qué no?

- Mi padre, tu abuelo, murió cuando yo tenía treinta y tantos años, más o menos tu edad. Ahora tengo setenta y siete; han transcurrido cuarenta desde su muerte. Lo cierto es que tu abuelo era de trato difícil. Cuando falleció experimenté sentimientos encontrados hacia él. Ahora, cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de una de las paradojas de la vida: la vida es larga, pero el tiempo es corto. Después de su muerte y durante los treinta años siguientes, me fuí dando cuenta del poco tiempo que había pasado con él y deseé haber tenido más. No había comprendido que mi vida era larga, pero que su tiempo no.

Sé cómo te sientes respecto a tu padre. Es mi hermano y sé que no es fácil llevarse bien con él, ni tampoco con tu madrastra. Quizá puedas resolver tus problemas con él o quizá no, pero piensa que si crees que tienes tiempo para resolverlos es porque vas a vivir mucho tiempo. Pero tu padre tiene cáncer y quizá nos deje pronto.

Aquellas palabras hicieron reaccionar a Mike. Se dio cuenta de que podía seguir enfadado con su padre durante los cincuenta años siguientes, pero que no podría estar con él tanto tiempo. Decidió pasar más momentos con él, no necesariamente para solucionar sus diferencias, sino para aprovechar el tiempo del que disponían.

Creemos que seremos felices cuando solucionemos nuestros problemas o las malas épocas hayan pasado. Queremos vivir la vida de una forma equilibrada, pero en lo que nosotros consideramos equilibrio. No hay bien sin mal, ni luz sin oscuridad, ni día sin noche, ni amanecer sin anochecer, ni perfección sin imperfección... Todos vivimos en medio de estos opuestos, estas contradicciones, estas paradojas.

Somos un cúmulo de contradicciones. Siempre intentamos ser algo más y al mismo tiempo intentamos

aceptarnos y amarnos como somos. Intentamos aceptar la realidad de la experiencia humana y al mismo tiempo sabemos que somos seres espirituales. Sufrimos, pero podemos sobreponernos al sufrimiento. Experimentamos pérdidas, pero sentimos amor eterno. Damos por hecho que seguiremos viviendo, pero sabemos que no será para siempre. Vivimos en un mundo lleno de menos y más, de cosas grandes y pequeñas, de ciclos de escasez y abundancia. Si reconocemos estos opuestos, seremos más felices. Nuestro papel en el universo está siempre en equilibrio, nos lo parezca o no.

Parte de este equilibrio consiste en comprender que la vida no gira alrededor de nuestros grandes momentos: el ascenso entre esos momentos. Muchas de las cosas que tenemos necesidad de aprender residen en los pequeños momentos de la vida.

La mayor parte del tiempo la dedico sólo a existir. Si mi vida va a consistir en esto, espero morir pronto. Como he dicho anteriormente, muchas veces me siento como un avión atascado en la pista de despegue. Preferiría regresar al hangar, o lo que es lo mismo: ponerme bien o despegar de una vez.

Si pudiera elegir, decidiría vivir, siempre y cuando pudiera volver a andar, trabajar en el jardín y ser capaz de hacer las cosas que me gustaba hacer. Si voy a seguir viva, quiero vivir.

En la actualidad no vivo, sólo existo. Pero incluso en la simple existencia hay pequeños momentos de felicidad. Soy feliz cuando mis hijos vienen a visitarme y soy especialmente feliz cuando juego con mi nueva nieta, Sylvia. Anna, la mujer que me cuida, también me hace feliz porque me hace reír. Estos pequeños momentos hacen que la existencia sea soportable.

David Kessler.

El descubrimiento de la vacuna contra la polio por Jonas Salk, en la década de los cincuenta, constituyó un acontecimiento histórico innegable. Le preguntaron si tenía la intención de patentar la vacuna, pues si lo hacía se convertiría en uno de los hombres más ricos de la tierra. Él respondió que no podía patentar la luz del sol porque no era suya y que tampoco lo era su descubrimiento.

Muchas personas pensarían: “¡Qué gran sacrificio, qué gran momento! Esto es lo que uno espera conseguir en la vida. Si gozara de un momento como ése, si tuviera la oportunidad de ser tan noble y sabio, sentiría que tengo una vida real, una vida auténtica e importante, me sentiría poderoso y feliz.” Solemos esperar a los grandes momentos para vivir la vida de verdad. Sin embargo, durante una mesa redonda en la que participé junto al doctor Salk en los años ochenta, pude comprobar el gran amor, atención, importancia y poder que otorgaba a todas las circunstancias, por nimias que fueran. En los aspectos más insignificantes de la vida encontraba la mayor relevancia. En lo común, encontraba lo especial.

Una de las mayores paradojas a las que nos enfrentamos en la vida es la de nuestra parte oscura. A menudo intentamos deshacernos de ella, pero la creencia de que podemos hacerla desaparecer es poco realista e inverosímil. Tenemos que encontrar el equilibrio entre nuestras fuerzas opuestas. Conseguirlo no es fácil, pero forma parte de la vida. Si consideramos que este equilibrio es tan natural como el hecho

de que la noche sigue al día, nos sentiremos más satisfechos que si intentamos hacer ver que la noche nunca llegará. En la vida hay tormentas, pero a la tormenta siempre le sigue la calma. De la misma manera que no hay ningún día sin noche y ninguna tormenta ha durado una eternidad, nos movemos de un lado a otro en el péndulo de la vida. Experimentamos lo bueno y lo malo, el día y la noche, el ying y el yang. Y con frecuencia enseñamos exactamente lo que tenemos que aprender.

Vivimos en estas paradojas, en los múltiples altibajos. Aunque es cierto que la felicidad no depende de las circunstancias externas, intentamos mantener el equilibrio entre esta verdad y la realidad del mundo en que vivimos: las cosas que suceden a nuestro alrededor nos afectan. Sería poco realista decirle a alguien que está viviendo una tragedia que no debe afectarle, porque lo hará. Por otro lado, cuando pasamos por nuestros peores momentos, a veces descubrimos lo mejor de nosotros. Lo cierto es que superamos las tragedias y seguimos adelante en busca de la felicidad. La luz del sol se abre paso en la oscuridad y en la experiencia de la muerte a veces encontramos la vida.

Para encontrar la felicidad, debemos aprender algunas cosas y desaprender otras. Debemos enseñar a nuestra mente a pensar de un modo radicalmente distinto a como el mundo nos ha enseñado. Debemos desaprender las formas de pensamiento negativas y practicar las positivas, pero no cuando nos sentimos felices, mientras paseamos en plena naturaleza en un día radiante, sino en todo momento, más aún, cuando las circunstancias no nos producen precisamente alegría.

La próxima vez que alguien nos moleste, practiquemos la felicidad. No se trata de evitar la experiencia sino de escuchar lo que la otra persona dice, valorar si contiene información importante y hacer lo posible para que no interfiera en nuestro estado de ánimo.

Debemos revisar nuestros patrones de conducta y preguntarnos qué comportamiento nos produce felicidad y cuáles nos llevan a la desesperación. Debemos realizar cambios, internos y externos. ¿Los celos nos proporcionan felicidad?, ¿gritar o avasallar a alguien nos produce una satisfacción duradera? Cuando somos agradecidos, ¿cómo nos sentimos? Cuando tenemos un gesto amable con alguien, ¿Nos sentimos felices?

Mientras conducimos, en lugar de insultar a los demás conductores debemos mirar a nuestro alrededor y pensar que todos estamos en el mismo barco. Debemos imaginarnos cómo se sienten los demás y practicar la amabilidad con ellos. Aquellos que quieran hacer el curso avanzado pueden practicar la amabilidad anónima llevando a cabo algún acto bondadoso o compasivo sin decírselo a nadie.

Un día, durante un viaje a Egipto, me hallaba frente a un antiguo templo dedicado a la sanación. Cuando caí en la cuenta de que todavía faltaba una hora para que llegara mi amigo, me sentí molesto. No tenía adónde ir, de modo que me senté en la entrada del templo y observé a las personas que acudían a visitarlo. Al principio simplemente contemplaba sus rostros mientras leían el rótulo que describía el templo y explicaba sus poderes de sanación. Me pregunté qué tipo de sanación vendrían a pedir aquellas personas. Entonces pensé: ¿Y si en lugar de sentirme desgraciado por esta hora perdida rezo por cada una de las personas que entran en el templo? Así lo hice mientras intentaba al mismo tiempo adivinar lo que aquellas personas esperaban sanar. Recé para que sanaran de su pasado y para que encararan el futuro con esperanza y sin recelos.

Me di cuenta de que deseaba esa sanación para mi vida. Lo siguiente que recuerdo fue la llegada de mi amigo. Aquella hora transcurrió con una rapidez mágica y me sorprendió la grandeza y la felicidad que había experimentado.

Todos encontramos la felicidad de forma distinta y a partir de lecciones diferentes, pero las respuestas de la vida son, en general, sencillas. Una mujer de unos ochenta y cinco años, Patricia, lo explicó de una manera muy clara. Se le veía satisfecha de su vida; de hecho, era la personificación de la felicidad.

Un día, alguien le pregunto si se sentía tan feliz como parecía.

Ella sonrió y respondió:

He disfrutado de una vida buena y eso hace que me sienta feliz. Aprendí a escoger sentirme bien. Si no había pasado nunca por esa situación, me imaginaba cómo me sentiría después de tomar una decisión al respecto. Muchas veces, cuando me sentía desgraciada, me daba cuenta de que estaba a punto de efectuar una elección que después me haría sentir peor. Al final aprendí a tomar decisiones que me hacían sentir bien respecto a mi vida.

Debemos elegir las alternativas que hacen que nos sintamos bien y orgullosos de quienes somos; las que hacen que los demás también se sientan bien y que, además, sean duraderas. En ese caso, habremos elegido el amor, la vida y la felicidad. Es así de sencillo.

Opción 2:

Texto de Elisabeth Kübler-Ross.

En la solapa de su libro *Lecciones de vida* (Kübler-Ross & Kessler, 2002), del cual se toma el siguiente capítulo, Elisabeth la fundadora de la tanatología, escribe unas líneas que nos permiten entender en qué contexto de vida escribió su libro...

"Todos tenemos lecciones que aprender durante este período que llamamos vida y esto se advierte sobre todo cuando uno trabaja con moribundos. Los que están a punto de morir aprenden mucho al final de su vida, en general cuando ya es demasiado tarde para aplicarlo.

Después de irme a vivir a Arizona, el Día de la Madre de 1995 sufrí una apoplejía que me dejó paralizada. Pasé varios años al borde de la muerte, algunas veces pensaba que me quedaban semanas de vida. Estaba preparada para morir y en ocasiones, casi me sentía decepcionada al ver que la muerte no llegaba. Pero no he muerto, porque todavía sigo aprendiendo lecciones de vida, mis últimas lecciones: Las verdades fundamentales y los secretos de la existencia misma. Quería escribir un libro más, pero no sobre la muerte y los moribundos, sino sobre la vida y los vivos".

Elisabeth Kübler-Ross.

Bibliografía:

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2002). *Lecciones de vida*. Barcelona: Vergara - Millenium.

Salvador, E. (s.f.). *Psicología Positiva*. com. Recuperado el 15 de Noviembre de 2013, de <http://www.psicologia-positiva.com/entrevista.html>

Comunicación Interpersonal. Primera parte.

Presentación:

Un medio para lograr la propia felicidad, de nuestras familias y comunidades, así como también para poder realizar planes de acción concretos es la forma cómo nos comunicamos con los y las demás.

Nuestra forma de comunicarnos nos puede ayudar a tender puentes y encontrar aliados y aliadas o por el contrario, puede obstaculizarnos el camino. A todos y todas nos ha ocurrido en más de alguna ocasión que quisimos decir una cosa y la otra persona entiende otra, ya sea por las palabras usadas o por el tono de voz o nuestra postura personal. Lo difícil es que en pocas ocasiones logramos identificar cuál fue el error cometido.

Las sesiones 13 y 14 las dedicaremos a realizar diferentes ejercicios que nos ayudarán a mejorar nuestra comunicación.

En esta sesión, adaptada de los trabajos de Virginia Satir (*Satir, Ejercicios para la comunicación humana, 1991, págs. 46-53*), realizaremos una serie de ejercicios relacionados con la posición corporal. Es importante tener en cuenta que para algunas personas quizá sea la primera oportunidad que tengan de revisar su forma de comunicarse y cómo se ve afectada por la postura corporal, por lo cual, se recomienda que el o la instructora esté observando a todo el grupo para que pueda acompañarlo en la realización de los diferentes ejercicios.



Objetivo de la sesión:

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

Actitudes y valores a promover:

Disponibilidad, apertura al cambio, auto-observación, respeto y empatía.

Ideas clave:

- ◆ Siempre nos estamos comunicando.
- ◆ Nuestra postura corporal también comunica.

 Duración total: 90 minutos.

Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea:

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante preguntas permitiendo la libre participación.

Recordaremos la sesión anterior revisando cómo nos fue en la tarea.

- ◆ ¿Alguien recuerda cuál fue el tema de la sesión anterior?
- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ ¿Quiénes de ustedes nos desean compartir alguna experiencia que tuvieron durante estos días, en las cuales pudieron aprender, disfrutar, ser alegres, actuar con generosidad, serenidad, solidaridad y optimismo?

1. Experiencia y reflexión.

Esta sesión tendrá mezclados los momentos de experiencia y de reflexión. Según se vaya avanzando se pueden realizar la totalidad de los ejercicios o sólo una parte de ellos. En cualquier caso es conveniente que el **Ejercicio 9** no se omita. Es importante concluir unos 15 minutos antes de terminar la sesión para tener tiempo del ejercicio final, la discusión y la reflexión sobre el actuar.

Instrucciones iniciales:

- ◆ En esta ocasión estaremos realizando varios pequeños ejercicios, por lo que es muy importante su disponibilidad para hacerlos. En cada ejercicio les estaré dando diferentes instrucciones y a veces les interrumpiré para darles nuevas instrucciones. Usaré la palabra “TIEMPO” para interrumpirles, cuando eso ocurra les pido que guarden silencio y sigan las indicaciones que les dé, realizándolas lo más rápido posible para ahorrar tiempo y poder realizar otros ejercicios. ¡Empezamos!

Ejercicio 1:

- ◆ Se pide al grupo que se observen en silencio y elijan con cuál persona les gustaría estar para realizar estos ejercicios.
- ◆ Después de un corto tiempo se les pide que siempre en silencio busquen a esa persona y se sienten por parejas frente a frente. En caso de un número impar se puede formar algún grupo de tres.

- ♦ Una vez que todos y todas están sentados frente a frente se les pide que empiecen a conversar sobre el siguiente tema: Cómo se sienten más cómodos, ¿cuándo eligen a alguien conocido o a algún extraño?
- ♦ Se les pide que conversen libremente sobre el tema pero que siempre lo hagan frente a frente y sin dejar de mirarse. El o la instructora observa al grupo y en caso de que algunos no se estén mirando se les reitera la instrucción de mirarse.
- ♦ Cuando se observe que todo el grupo ya está realizando plenamente el ejercicio y lleva algunos minutos conversando, el o la instructora con voz fuerte dice "TIEMPO" y espera a que guarden silencio, si es necesario repite la palabra. Se pasa al siguiente ejercicio.



Ejercicio 2:

- ♦ Ahora les pide que conservando sus parejas, coloquen sus sillas respaldo con respaldo, separadas unos 20 cm entre sí y continúen conversando.
- ♦ Después de unos 5 minutos les dice "TIEMPO", y les pide que se sienten en un gran círculo para que todos se puedan ver.
- ♦ Se inicia la discusión grupal sobre la experiencia, buscando que de preferencia pueda participar la mayor cantidad de miembros del grupo. Como instructores o instructoras debemos recordar que lo más importante es que quienes participan se den cuenta poco a poco de cómo son sus pensamientos, reacciones y sentimientos ante las diferentes situaciones, siempre comunican algo, por ello es indispensable que escuchemos sin juzgar.



Las siguientes preguntas pueden ayudar a generar la reflexión:

- ◆ ¿Les agradó que les interrumpiera en sus conversaciones?, ¿cómo se sintieron en esos momentos?
- ◆ ¿Se parece en algo esas interrupciones a lo que nos ocurre en la vida cotidiana cuando estamos conversando con otras personas, se les ocurren algunos ejemplos?
- ◆ ¿Qué diferencias notaron entre estar conversando frente a frente y de espaldas?
- ◆ ¿En qué posición se sintieron más cómodos?, ¿por qué?
- ◆ Cuando estaban espalda con espalda, ¿qué tuvieron que hacer para poder escuchar?, ¿se pudo continuar la conversación de la misma manera?
- ◆ Cuando estaban espalda con espalda, ¿qué notaron respecto al interés dirigido a su pareja en comparación con el interés por las otras personas y cosas que los rodeaban?
- ◆ En la vida diaria, ¿qué situaciones se parecen a estar frente a frente o espalda con espalda?

Ejercicio 3:

- ◆ Se pide a quienes participan que vuelvan con su pareja, ahora uno o una de ellos estará de pie o se para en una silla y el otro o la otra se sienta en el suelo, cerca de los pies de la primera persona. Ambos y ambas mantienen contacto visual mientras continúan con su conversación.
- ◆ Después de unos minutos, el o la instructora con voz fuerte y clara dice “TIEMPO” y les pide que intercambien posiciones y sigan conversando. Después de unos minutos vuelve a indicar “TIEMPO” y les pide que colocados en círculo comenten su experiencia.

- ◆ ¿De qué se dieron cuenta mientras realizaban el ejercicio?
- ◆ ¿A qué situaciones de la vida se parecen estas reflexiones?



Ejercicio 4:

- ◆ Las parejas se ponen de pie frente a frente. Cada uno de los miembros de la pareja mira por encima del hombro de su compañero o compañera, mientras prosiguen con la conversación. Esta posición es el “síndrome de la fiesta”. Después de unos momentos se indica “TIEMPO” y se les pregunta:

- ◆ ¿Cómo se sintieron?
- ◆ ¿A qué le ponían más atención, a su pareja o a lo que ocurría a su alrededor?

Ejercicio 5:

- ♦ Las parejas se mantienen de pie frente a frente. Uno o una de los participantes mira por encima de la cabeza de la otra persona, sin establecer contacto visual. La segunda persona mira directamente a la cara de la primera. Después de unos minutos se intercambian posiciones.

Ejercicio 6:

- ♦ Las parejas se mantienen de pie frente a frente, pero separadas por lo menos por unos cuatro metros entre sí, mientras prosiguen la conversación.
- ♦ Después de unos minutos, el o la instructora gritando si es necesario para hacerse oír, les pregunta:

- ♦ ¿Es fácil una situación como ésta?
- ♦ Es como cuando en casa uno o una está en la cocina y otro u otra está en el cuarto. ¿Realmente es posible escuchar con toda claridad a la otra persona?
- ♦ ¿Qué pasa si lo que se está conversando es muy importante?

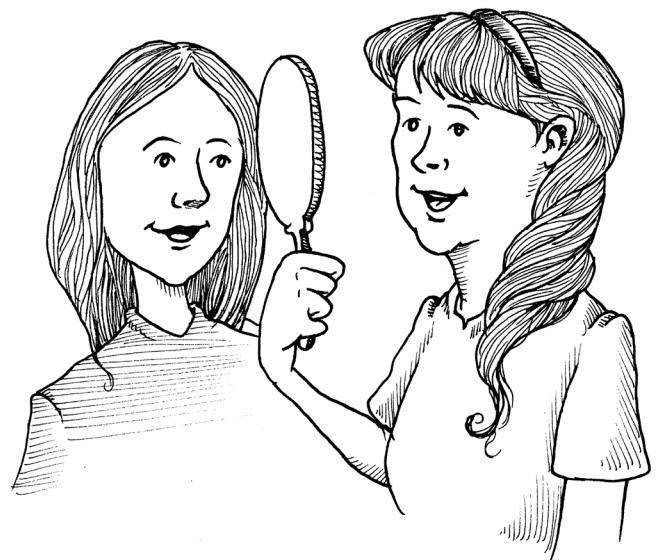
Ejercicio 7:

- ♦ Cada pareja regresa a sentarse cara a cara. Para esta experiencia se le entrega a cada participante una hoja de periódico que estará leyendo mientras conversan.

Ejercicio 8:

- ♦ En la sesión anterior, se les pidió que trajesen un espejo de mano grande. Es el momento de sacarlo. Uno de los miembros de la pareja se contempla en el espejo mientras habla con el otro. Éste a su vez, ve directamente al primero, no al espejo. Después de algunos minutos, el o la instructora pide que intercambien posiciones. Deja pasar unos minutos y se indica el fin del ejercicio con la palabra "TIEMPO". Se invita a reflexionar:

- ♦ ¿Cómo se sintieron con estas experiencias?
- ♦ ¿Fueron agradables?, ¿por qué?
- ♦ ¿Ocurrirá algo similar en la vida cotidiana?



Ejercicio 9:

- ♦ Los integrantes de la pareja se sientan cómodamente, frente a frente y viéndose a los ojos; pueden tomarse de la mano si así lo desean. Después de permanecer sentados y en silencio durante un rato, comentan entre sí que les pareció la experiencia. Después de que tuvieron la oportunidad de compartir su experiencia el o la instructora les pide que se despidan utilizando cualquier forma que exprese cómo se están sintiendo ahora.

Discusión grupal:

- ♦ Una vez concluidos todos los ejercicios elegidos, el o la instructora le pide al grupo que forme un gran círculo y se inicia la reflexión final en torno a los ejercicios.

- ♦ ¿Qué ocurría con el diálogo cuando estaban en las diferentes posiciones?
- ♦ ¿La incomodidad física influyó en el diálogo y en los sentimientos que experimentaron?
- ♦ ¿Cómo se sintieron cuando descubrieron que los sentimientos y pensamientos que tenían respecto a lo que estaba pasando también los tenían los demás?
- ♦ ¿Qué similitudes notan entre los ejercicios y sus actividades de la vida cotidiana?
- ♦ ¿Qué aprenden con estos ejercicios que les pueda ayudar a mejorar su comunicación?

3. Tercera parte: Actuar.

Una vez concluida la reflexión final, se les menciona que no siempre podemos tener las mejores condiciones para comunicarnos, no siempre podemos tener la mejor posición para que nuestra conversación sea clara y directa, pero siempre podemos buscar mejorar nuestra comunicación.

Se les pide que en equipos de tres comenten: ¿Qué pueden hacer en familia y en la comunidad para mejorar su comunicación?, todos los equipos deben generar al menos dos sugerencias para la familia y dos para la comunidad.



En grupo se comparten las sugerencias y se invita a que cada quién elija una de ellas y se las lleve de tarea para aplicarla en familia y en la comunidad.

Finalmente, se les recuerda la fecha y hora de la siguiente sesión, comentando que la próxima vez continuaremos con ejercicios para mejorar nuestra comunicación.

Comunicación Interpersonal. Segunda parte.

Presentación:

Esta sesión es la segunda de las dedicadas a la comunicación interpersonal. En ella, estaremos realizando ejercicios que nos permitirán observar algunos de los factores que influyen para que se pueda o no dar una comunicación verbal efectiva.

Dependiendo del tiempo que se disponga y de las características del grupo así como del tiempo que dure el grupo para realizar los ejercicios, se pueden efectuar todos o sólo algunos de los ejercicios propuestos. Conviene seleccionar el orden de aplicación de los ejercicios con anticipación.

Al igual que la sesión pasada los diferentes ejercicios buscan ayudarnos a mejorar nuestra comunicación.



Objetivo de la sesión:

Observar algunos de los factores que influyen en la calidad de la comunicación verbal.

Actitudes y valores a promover:

Disponibilidad, apertura al cambio, auto-observación, respeto y empatía.

Ideas clave:

- ♦ Siempre nos estamos comunicando.
- ♦ La forma en que decimos las cosas influye mucho en cómo se entiende lo que comunicamos.

Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea:

El o la instructora invita a recordar la tarea y revisarla mediante preguntas que se realizan a todo el grupo permitiendo la libre participación.

Recordaremos la sesión anterior revisando cómo nos fue en la tarea.

- ♦ ¿Alguien recuerda cuál fue el tema de la sesión anterior?
- ♦ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ♦ ¿Quiénes de ustedes nos desean compartir alguna experiencia de estos días, donde aplicó algo de lo revisado en la sesión anterior?

1. Experiencia y reflexión.

Al igual que en la sesión anterior, en ésta, se mezclarán los momentos de experiencia y de reflexión. Al concluir cada ejercicio se debe tener su propio momento de reflexión.

Cada instructor o instructora seleccionará los ejercicios a realizar considerando el tiempo disponible, las características de su grupo y también con cuáles ejercicios se siente más a gusto.

Es importante concluir los ejercicios unos 15 minutos antes de terminar la sesión para tener tiempo de reflexionar sobre el actuar.



Ejercicio 1:

Las cotorras.

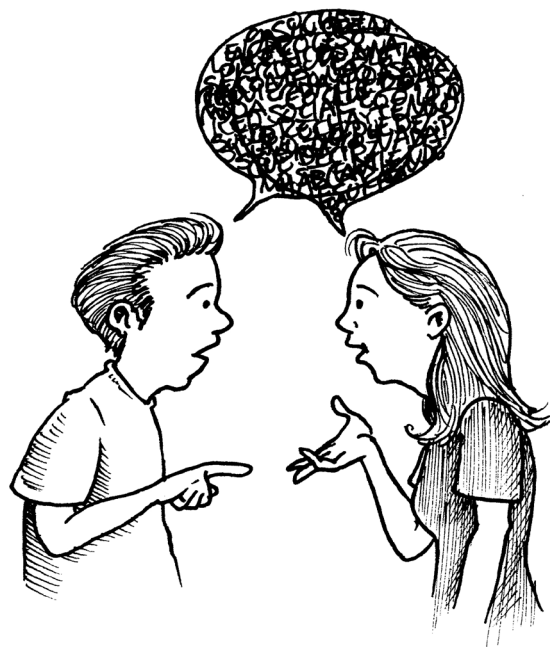
Objetivo:

- ♦ Analizar los problemas de la comunicación cuando no existe una escucha activa.
- ♦ Identificar las capacidades verbales de quienes participan.

 Duración: de 20 a 30 minutos.

Instrucciones:

1. El o la instructora solicita al grupo que se divida en dos partes iguales.
2. Se forman dos filas y ubica a quienes participan de forma tal que queden espalda con espalda formando parejas.
3. Al darse la señal, quienes participan se volverán rápidamente y quedarán cara a cara con su compañero.
4. El o la instructora solicita a quienes participan que deberán hablarse continuamente sin parar. Ambos deberán hablar al mismo tiempo, de lo que sea, y no tiene que tener sentido, todos deberán seguir hablando hasta que se les diga "TIEMPO"; aproximadamente 10 minutos.
5. Al final el o la instructora pregunta a quienes participan ¿cómo se sintieron? Invita al grupo a que analice lo que sucede en una comunicación cuando no existe una escucha activa y cómo puede aplicarlo.



Ejercicio 2:

Conversando con números.

Objetivo:

- ◆ Identificar en la comunicación verbal el impacto de la entonación.
- ◆ Recibir retroalimentación sobre nuestros gestos (comunicación no verbal) y entonación (comunicación verbal).



Duración aproximada: de 30 a 45 minutos.

Instrucciones:

1. El o la instructora pide al grupo que se pongan en círculo y se sienten en el suelo.
2. Le solicita a cualquier participante que le diga al de su derecha cualquier número, pero con una entonación particular (temor, nerviosismo, risa, tristeza, etc.). El segundo debe responderle con cualquier número pero con la misma entonación y gestos. Luego deberá voltear donde el compañero o la compañera que le sigue y cambiando la entonación le dice otro número y así sucesivamente.



3. Si un o una participante no hace bien la entonación, reacciona de forma diferente o pasan tres segundos sin que responda, pierde. Sale del juego o da una prenda.

4. El o la instructora guía el proceso para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido en su vida. Algunas preguntas que pueden ayudar a la reflexión son:

- a. ¿Qué importancia tendrá la forma como decimos las cosas?
- b. ¿Cómo intervienen los sentimientos en nuestra comunicación?
- c. ¿Cómo podemos aplicar lo aprendido a nuestra vida diaria?

Ejercicio 3:

Porrista o incrédulo.

Objetivo:

- ♦ Vivenciar cómo se maneja el rumor.
- ♦ Analizar los efectos del rumor en las creencias de las personas.

 Duración aproximada: de 30 a 40 minutos.

Material:

- Una tarjeta en donde se encuentre escrita la palabra: "INICIADOR o INICIADORA".
- Una tarjeta en donde se encuentre escrita la palabra "PORRISTA" para la mitad del grupo.
- Una tarjeta en donde se encuentre escrita la palabra "INCRÉDULO o INCRÉDULA" para la otra mitad.

Desarrollo del ejercicio:

1. Preparación:

- a. El o la instructora solicita a quienes participan que formen un círculo.
- b. Pide tres personas voluntarias y solicita que salgan del salón. (El o la instructora debe asegurarse que no escuchen ni sepan lo que sucede en el aula).
- c. El o la instructora entrega al azar a cada uno o una de quienes participan una tarjeta de rol, si es necesario explica en qué consiste ser PORRISTA o INCRÉDULO o INCRÉDULA.

2. Desarrollo:

- a. El o la instructora solicita que levante la mano el o la participante que tiene el rol de INICIADOR o INICIADORA.
- b. El o la instructora pide a esta persona que piense en algo que tiene y de lo cual está orgulloso y se lo platique en secreto (de forma tal que nadie más escuche) al compañero o compañera que está a su derecha. La persona que escuchó al INICIADOR o INICIADORA, deberá transmitir lo que le acaban de comentar (también en secreto), al compañero o compañera que se encuentra a su derecha pero agregando comentarios de acuerdo al rol asignado en su tarjeta.
- c. Se continúa de esta forma hasta el último o la última participante (el o la que se encuentra a la izquierda de quien inicio el mensaje).
- d. El o la instructora pide a este o esta última participante, que salga del salón y dé el mensaje a los voluntarios y las voluntarias. Una vez que termine de transmitirles el mensaje les indica que regresen al salón.
- e. En grupo, el o la instructora solicita a quienes participan voluntarios y voluntarias que den su opinión sobre la información que acaban de recibir.



3. Reflexión:

- a. El o la instructora guía pide al grupo que analice lo que aprendieron y cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.

Ejercicio 4:

Escucha en grupos de tres personas.

Objetivo:

- ♦ Desarrollar habilidades para una escucha activa.
- ♦ Estudiar las barreras que existen para una escucha efectiva.



Duración aproximada: 45 minutos.

Material:

- Hoja de Temas de Discusión para la Escucha en grupos de tres para cada participante.
- Hoja de Preguntas de la Discusión para la Escucha en grupos de tres, para cada participante.
- Lápiz o bolígrafo para cada participante.

Desarrollo del ejercicio:

1. El o la instructora comenta los objetivos de la actividad.
2. Se forman los subgrupos (tres personas por subgrupo).

3. Quienes participan en cada subgrupo se identifican como A, B y C.
4. El o la instructora distribuye copias de la Hoja de Temas de Discusión.
5. Se dan las siguientes instrucciones:
 - a. El o la participante A es el o la que va a hablar primero, y escoge el tema que va a ser discutido de la lista que le dieron.
 - b. El o la participante B es el o la primer o primera escucha.
 - c. El o la participante C es el o la primer o primera árbitro.
 - d. El tema seleccionado va a ser discutido por el o la oradora.
 - e. Es importante que se muestre sensitivo hacia la capacidad de la persona que escucha. Ellos y ellas pueden establecer pistas no-verbales, para llevar el ritmo de la discusión.
 - f. El o la que escucha debe resumir en sus propias palabras y sin hacer anotaciones.
 - g. Si se piensa que el resumen no es correcto, tanto el o la orador u oradora como el o la árbitro tienen libertad para interrumpir y corregir cualquier malentendido.
 - h. El deber del árbitro es que la persona que escucha no omita, distorsione, añada, responda o interprete lo que el o la orador u oradora dice.
 - i. El proceso total de resumir y del orador u oradora, tomará siete minutos en cada etapa.
6. **La etapa 1** inicia. El o la instructora detiene el proceso, después de siete minutos y responde a preguntas relativas al procedimiento.
7. Entonces el o la participante B, se convierte en el orador u oradora, el o la participante C, es el o la que escucha y el o la participante A es el o la árbitro. El nuevo orador u oradora escoge su tema y empieza.
- La etapa 2** también tendrá una duración de siete minutos.
8. Luego el integrante C es el orador u oradora, A, el o la que escucha y B el o la árbitro. Después de siete minutos, la discusión de la etapa termina.
9. El o la instructora pide a los integrantes que discutan su proceso. Luego, el grupo total ya reunido llega a una idea general de las barreras que se encontraron para realizar una escucha efectiva.
10. El o la instructora guía al grupo para que analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.



Ejercicio 5:

Me gusta escuchar.

Objetivo:

Sensibilizar a quienes participan sobre la importancia de escuchar y ser escuchado.



Duración aproximada: 40 minutos.

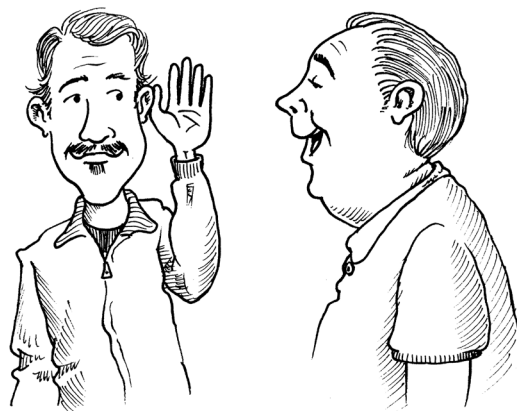
1. El o la instructora explica: "En ocasiones la falta de integración en un grupo es simplemente por la falta de capacidad para escucharse entre los integrantes. ¿Es éste un problema real en nuestro grupo, en la familia, en la comunidad? ¿Hemos vivido la experiencia de escuchar a otros y otras? ¿Nos hemos sentido escuchados en alguna ocasión? Para ayudarnos a responder estas interrogantes, leerán un

documento escrito por un especialista en educación: Carl Rogers. El o la instructora solicita que abran su cuadernillo en la página correspondiente y les solicita que marquen las palabras o frases que más les impacten, el texto se encuentra al final de la sesión.

2. Quienes participan leen detenidamente el documento de trabajo, lo pueden hacer de forma individual en silencio o mediante lectura oral en grupos de tres.

3. Una vez que hayan terminado, el o la instructora guía la reflexión pidiendo a quienes participan que comenten brevemente:

- a. ¿Qué les pareció?
- b. ¿Les gustó?
- c. ¿Cómo calificarían el documento?
- d. Invita a compartir las frases que más les impactaron y por qué.



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 acentué 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.



3. Tercera parte: Actuar.

Una vez concluidos los ejercicios elegidos se organiza al grupo en equipos de 4 o 5 personas y se les pide que comenten: ¿Qué pueden hacer en familia y en la comunidad para mejorar su comunicación? Todos los equipos deben generar al menos dos sugerencias para la familia y dos para la comunidad.

En grupo se comparten las sugerencias y se invita a que cada quién elija una de ellas y se las lleve de tarea para aplicarla en familia y en la comunidad.

Finalmente se les recuerda la fecha y hora de la siguiente sesión.

Bibliografía:

Gerza.com. (s.f.). gerza.com. Recuperado el 10 de noviembre de 2013, de http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/desplegado_todas/o-p.html

Los roles: Juegos en los que jugamos.

Presentación:

En cada momento de nuestra vida asumimos y dejamos de asumir una gran cantidad de roles. Los roles son como esos juegos que jugamos en los cuales tenemos algo qué hacer y además nos exigen una forma determinada de comportarnos.

En esencia no existen roles negativos ni positivos, más bien hay roles que:

- ♦ Nos gustan o que nos disgustan.
- ♦ Nos tocan y roles que no nos corresponden, “aún cuando los asumimos”
- ♦ Asumimos con gusto y compromiso y roles que preferimos dejar, “aunque nos toquen”

Desde esos roles, desde esos lugares hemos estado organizando nuestra vida, y participando en la familia y en la comunidad.

Es importante darnos cuenta que nadie hará lo que a mí me toca. Pero que el otro no asumirá lo que le toca si yo lo hago por él.

Ésta es una sesión que confronta y que puede exigir cambios importantes. Se trata de cuidar a quienes participan creando un clima de confianza para ayudarles a entender que los roles que tenemos actualmente no los podemos soltar de un momento a otro, que se necesita un plan para que con pequeños pasos, ir poco a poco dejando los roles que tenemos, y asumiendo aquellos que no hemos querido asumir, sea por miedo, disgusto o por comodidad.



Objetivo de la sesión:

Comprender el significado del rol y cómo estos han determinado la forma en que participamos en la familia, en la comunidad y sobre todo en la propia vida, para iniciar el proceso de cambio requerido para asumir con gusto y plenitud aquellos que efectivamente nos corresponden a cada uno.

Actitudes y valores a promover:

Autocrítica, responsabilidad, humildad, respeto, aceptación y agradecimiento.

Ideas clave:

- ♦ 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 ayudarles a que crezcan como personas plenas.

🕒 Duración total: 90 minutos.



Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:

🕒 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea:

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas.

Recordaremos la sesión anterior, revisando cómo nos fue en la tarea.

- ♦ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ♦ ¿Qué ejercicios pudieron compartir con su familia?
- ♦ ¿Qué reflexiones tuvieron con su familia a propósito de los ejercicios?
- ♦ ¿Han notado algún cambio en ustedes o en algún miembro de su familia?, ¿cuáles?

Estas preguntas se realizan a todo el grupo y se permite la libre participación.

1. Primera parte: Experiencia.

Ejercicio:

Abanico de roles adaptado de *Chehaybar y Kuri, 2012, págs. 127-129*.

Al comenzar esta técnica, el o la instructora recordará al grupo el concepto de rol como “el papel que desempeñan los integrantes de un grupo dentro de éste, pero que depende del interjuego dinámico del grupo y no de las características aisladas de cada individuo” (Cirigliano y Villaverde, 1966).

Explicará que en esta técnica el grupo toma conciencia de lo que personalmente le resulta atractivo o repulsivo en cuanto a los roles que se viven, de manera especial en la familia, el trabajo y la comunidad. La técnica permite, además, avanzar en el conocimiento del grupo y asumir los diferentes roles que son necesarios, aún cuando pudieran no gustar y respetar los puntos de vista de los demás.

El o la instructora invita a quienes participan en el grupo a que se sienten en semicírculo frente a un pizarrón u hojas de papel rotafolio pegadas en la pared y les pide que después de unos minutos de reflexión se acerquen al pizarrón a escribir los roles o papeles de todo género que podrían asumir a lo largo de la vida. Pueden acercarse al pizarrón cuantas veces quieran pero sólo pueden escribir cada vez un rol; tienen 7 minutos para esta primera etapa. Escribirán por ejemplo: profesor, profesora, obrero, obrera, empleado, empleada, ingeniero, ingeniera, ama o amo de casa, estudiante, padre o madre de familia, etc.

En un segundo momento, siguiendo las mismas reglas y también durante 7 minutos, quienes participan pueden pasar al pizarrón y subrayar cada rol que ellos y ellas asumirían con gusto. Pueden incluso subrayar cuantas veces quieran el mismo rol, pero cumpliendo las indicaciones de ir a su lugar cada vez que lo subrayen.

Siguiendo las mismas reglas, en los siguientes 7 minutos pueden acercarse al pizarrón y tachar los roles que no les gustaría desempeñar.

2. Segunda parte: Reflexión.

El o la instructora pide al grupo que en pequeños equipos analicen:

- ♦ ¿Por qué hay roles que nos molestan y roles que nos agradan?
- ♦ ¿Qué sintieron cuando los roles que escribieron fueron tachados o subrayados?
- ♦ ¿Cuáles roles son más aceptados y cuáles son más rechazados?
- ♦ ¿Qué relación tiene lo anterior con los roles que tenemos etiquetados por la sociedad?
- ♦ ¿Qué aprendemos con este ejercicio?
- ♦ ¿Cuáles de los roles son más importantes para nuestras familias?
- ♦ ¿Cuáles son los roles más importantes para nuestra comunidad?



4. Tercera parte: Actuar.

Revisando nuestro comportamiento.

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

A: Roles que me corresponden y me 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?

Para concluir la sesión, se invita a que algunos y algunas de quienes participan expresen libremente:

- ▶ ¿Cómo se sintieron al realizar esta última parte del ejercicio?
- ▶ ¿Cuáles son sus conclusiones personales?

Se termina la sesión invitando a que el ejercicio lo repitan en casa con su familia y que comenten de manera especial con su esposo o esposa, hijos e hijas mayores sus conclusiones y tomen alguna acción para mejorar.

Se les recuerda sobre la siguiente sesión y se les invita a no faltar.

Inclusión y diversidad.

Presentación:

En nuestra comunidad y en ocasiones en la propia familia, se encuentran personas que son excluidas o discriminadas. ¿Qué motivos tenemos para excluir a alguien?, ¿son razones válidas?

Pocas veces reflexionamos sobre lo anterior. Es frecuente que demos por hecho las cosas, que pensemos que así deben ser, que no hay necesidad de cambiar.

En esta sesión se realizará un ejercicio que nos ayudará a reflexionar sobre los motivos por los cuales excluimos a alguien y las consecuencias que esto trae.



Objetivo de la sesión:

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

Ideas clave:

- ♦ 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.

 Duración total: 90 minutos.

Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea:

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla a través de las siguientes preguntas para todo el grupo, permitiendo la libre participación.

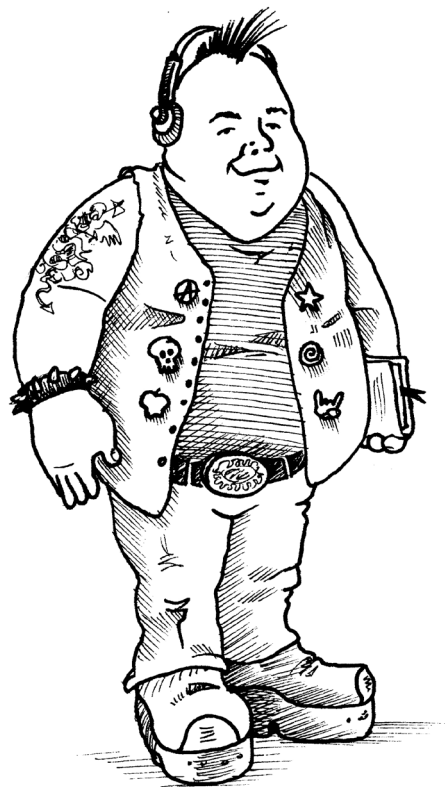
- ♦ ¿De qué trató la sesión anterior?
- ♦ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ♦ ¿Compartimos algo de la sesión con nuestras familias?
- ♦ ¿Cómo fue la experiencia?
- ♦ ¿Descubrieron cosas nuevas?

1. Primera parte: Experiencia.

Ejercicio:

No nos gusta.

- ♦ El o la instructora forma pequeños grupos de cinco a seis participantes; les pide que se sienten en círculo, dejando cierta distancia entre un grupo y otro.
- ♦ El o la instructora entrega a cada grupo una serie de tarjetas, en cada una estará escrita una de las características de la siguiente lista, el o la instructora puede añadir más.
 - Es gordo o gorda.
 - Es muy flaco o flaca.
 - Es agresivo o agresiva.
 - Es gay.
 - No va a misa.
 - Es negro o negra.
 - No se viste igual que nosotros o nosotras.
 - Le gusta escuchar música muy rara.
 - No se junta con los demás.
 - Huele feo.
 - Está enfermo o enferma.
 - Es viejo o vieja.
 - No sabe nada.
 - Es nuevo o nueva en la colonia o en el trabajo.
 - Me cae mal.
- ♦ Se les pide que lean con cuidado las tarjetas y que seleccionen algunas de ellas que representan a personas que frecuentemente nuestra sociedad discrimina y excluye.
- ♦ Anotan al reverso de cada tarjeta algunas ideas que expliquen los motivos por los cuales se les suele discriminar a esas personas.
- ♦ Se comparten en el grupo sus conclusiones.



2. Segunda parte: Reflexión.

- ◆ Se forman nuevos equipos.
- ◆ Se les pide que piensen en esas personas que han sido discriminadas y que ahora reflexionen sobre aspectos positivos que esas personas tienen y que pueden aportar a la sociedad.
- ◆ Se les pide discutan en sus equipos si existen razones válidas para excluir o discriminar a alguien.
- ◆ Se comparten en grupo sus conclusiones.

3. Tercera parte: Actuar.

- ◆ Se invita de nuevo a todos y todas a formar un solo círculo y se les pide que piensen en aquellas personas que han sido excluidas en su familia o en su comunidad. ¿Quiénes son?, ¿qué estamos perdiendo al haberlos excluido?
- ◆ Mediante una lluvia de ideas, sugerir diferentes respuestas para la siguiente pregunta:
¿Qué podemos hacer integrarlos a nuestra familia o a nuestra comunidad?

Se concluye la etapa escuchando la canción: “Color esperanza” de Diego Torres. Mientras se escucha la canción, se invita a todos los miembros del grupo a realizar ese gesto que pensaron.

Para terminar, se les pide que cada quien piense en lo que aprendió en esta sesión y lo exprese en una frase.

Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión.



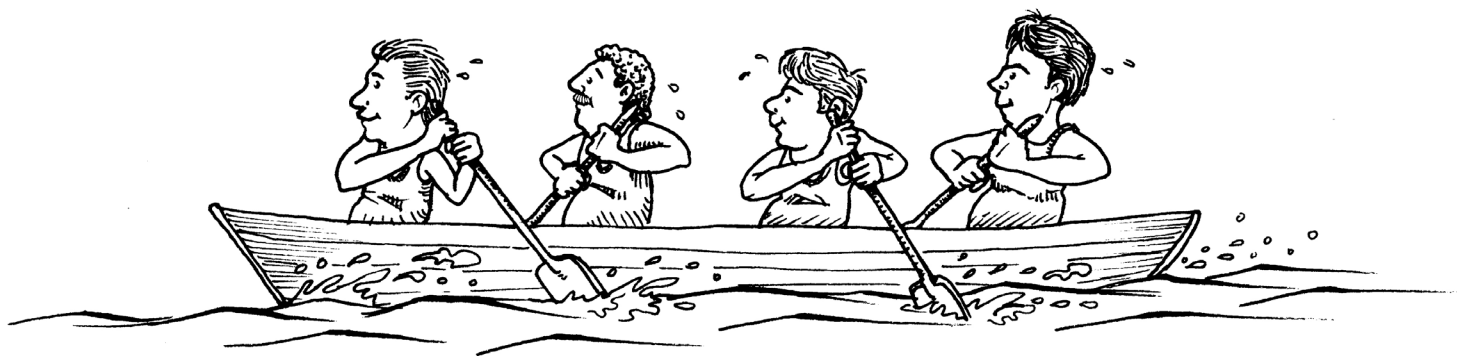
Trabajo en equipo: Jalando la carreta.

Presentación:

El título es elocuente y todos y todas estarán de acuerdo con ello. Sin embargo, en una situación donde se tiene la posibilidad de perder o ganar, es común entrar en la competencia por ganar aunque el otro pierda; no es fácil ceder para que todos podamos ganar.

En esta sesión, se aplicará un ejercicio que explora las conductas de colaboración y de competencia.

¿De qué seremos capaces con tal de ganar?



Objetivo de la sesión:

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

Ideas clave:

- ♦ 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 o la otra tenga que perder.

 Duración total: 90 minutos.

Desarrollo de la sesión

0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

Revisando la tarea:

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla, las siguientes preguntas realizadas a todo el grupo y permitiendo la libre participación pueden ayudar.

- ◆ ¿De qué trató la sesión anterior?
- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ ¿Compartimos algo de la sesión con nuestras familias?
- ◆ ¿Cómo fue la experiencia?
- ◆ ¿Descubrieron cosas nuevas?

1. Primera parte: Experiencia.

Ejercicio: Colaboración contra competencia (*Chehaybar y Kuri, 2012, págs. 119-122*).

- ◆ Para aplicar esta técnica, el o la instructora pedirá al grupo que dibujen 10 pesos en monedas de un peso. Al comenzar, explicará que se trata de un ejercicio en el que se hacen apuestas y sin decir el nombre de la técnica, les pedirá que se dividan en 2 equipos.
- ◆ Les reparte entonces algunas copias de la hoja de instrucciones.
- ◆ Les dirá que el equipo 1 es el equipo impar y el equipo 2 es el par y explicará el cuadro
- ◆ Si el equipo par vota por negro y el impar también, cada uno de los dos equipos gana un peso.
- ◆ Si el equipo par vota por rojo y el impar por negro, el equipo par gana dos pesos y el impar pierde dos pesos.
- ◆ Si el equipo par vota por negro y el impar por rojo, el equipo par pierde dos pesos y el impar gana dos pesos.
- ◆ Si el equipo par vota por rojo y el impar también, los dos equipos pierden dos pesos.



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

- ♦ Se trata de que cada equipo elija, independientemente del otro, si vota por negro o por rojo, sabiendo que ganan o pierden según sea la decisión que tome el equipo contrario.
- ♦ El o la instructora hará las aclaraciones necesarias y les pedirá que cada equipo ponga en común 5 pesos cada uno y que los otros 5 pesos de cada uno los den a la banca, que él manejará.
- ♦ Cuando los dos equipos voten por negro, el o la instructora les pagará de la banca; cuando los 2 equipos voten por rojo, los 2 pagan a la banca; pero cuando gana uno de los 2 equipos, el que pierde paga al que gana.
- ♦ En el pizarrón, o en unas cartulinas, el o la instructora dibujará el siguiente cuadro:

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

- ♦ Habrá nueve votaciones. La tercera, la sexta y la octava van precedidas por una negociación obligatoria (NO) entre los 2 equipos.
- ♦ El o la instructora dará una tarjeta a cada equipo y les pedirá que en ella anoten su decisión; tienen 3 minutos para decidir por cuál color votar. Los presiona para que tomen su decisión y les aclara que hay nueve oportunidades para votar.
- ♦ Cuando se acaba el tiempo, les pide su tarjeta de votación, anota las decisiones en el cuadro donde se especifica el número de votación y se procede a pagar. Se realiza luego la segunda votación de la misma forma.
- ♦ Para la tercera votación, les aclara que hay una “negociación obligatoria”, que consiste en que cada equipo, después de ponerse de acuerdo en lo que quiere hacer, envía fuera del aula a un representante a negociar con otro del equipo contrario, sabiendo que al regresar los representantes y comunicar a su equipo lo que acordaron, el equipo según su estrategia, puede aceptar o no las decisiones tomadas y decir por cuál color van a votar. El o la instructora sigue anotando en el pizarrón las decisiones tomadas y cobrando, pagando o indicando quién paga a quién, según el caso. La negociación obligatoria se vuelve a realizar en la sexta y octava vueltas.
- ♦ Durante todo el proceso, el o la instructora observará lo que sucede en el grupo, los roles que viven quienes participan, sus actitudes y gestos; notará la lucha de cada uno por ganar. Casi siempre la competencia estará por encima de la colaboración; no faltará la frase “vamos a confiar esta vez, pero si nos traicionan los otros, en la próxima nos vengamos”;



habrá la persona que diga que “nosotros o nosotras nos sostenemos”, pero también quien diga “tenemos que ganarles”. Estas observaciones son muy importantes pues de ellas el o la instructora obtendrá elementos para la reflexión posterior.

- ♦ Al terminar las 9 votaciones se termina el juego. El o la instructora recoge el dinero de la banca, pero no dice nada, hasta que alguno pregunte: “¿Y ese dinero?... Entonces se responderá que “es de la banca”.
- ♦ Si el grupo comienza a hacer preguntas, el o la instructora les dirá que falta la parte más importante del ejercicio, que consiste en reflexionar sobre lo que pasó.

2. Segunda parte: Reflexión.

Se organiza el grupo en pequeños equipos y les pide que reflexionen sobre los siguientes puntos, recordándoles que la banca jugó con su dinero y salió ganando:

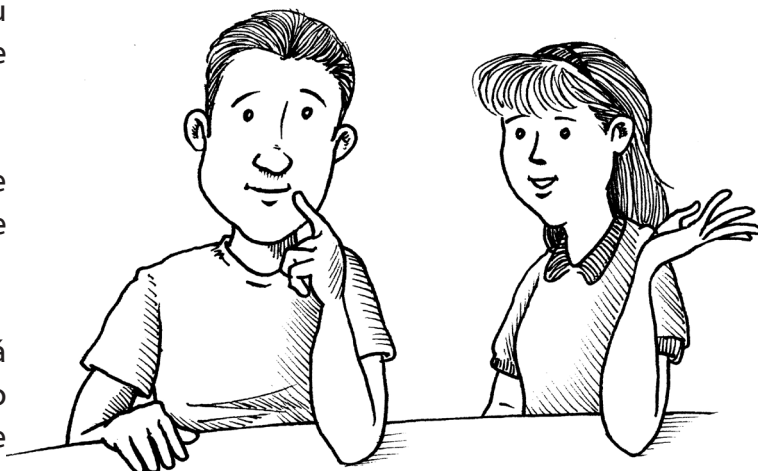
- ♦ Sus actitudes, su conciencia crítica.
- ♦ Los roles que se vivieron.
- ♦ El ambiente que reinó en general.
- ♦ De la desconfianza o confianza que mostraron.
- ♦ De la influencia que tuvieron quienes participan sobre otros.
- ♦ De cómo se sintieron.
- ♦ De qué relación tiene todo esto con la vida diaria.
- ♦ Para concluir esta etapa se les pide que formen un solo círculo para compartir sus conclusiones.

3. Tercera parte: Actuar.

El o la instructora organiza al grupo en equipos y les pide que reflexionen cómo pueden llegar a fortalecer las actitudes de colaboración en su familia y en su comunidad. Cada equipo debe de proponer un ejemplo concreto.

Para terminar se les pide que cada quien piense en lo que aprendió en esta sesión y lo exprese en una frase.

Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión. Se les motivará diciendo que es la última reunión del módulo tres y que ya llevamos un buen camino avanzado.



Bibliografía:

Chehaybar y Kuri, E. (2012). *Técnicas para el aprendizaje grupal: grupos numerosos*. México: IISUE Educación.

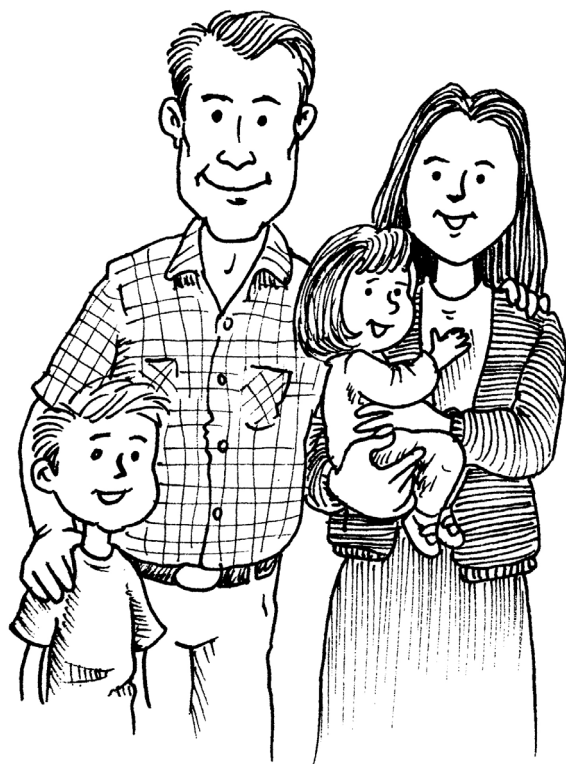
El cofre del tesoro.

Presentación:

Esta es la última sesión del módulo 3 dedicada a reconocer aquellos elementos que tenemos o que pueden apoyar nuestros procesos de autogestión.

En esta sesión, se retoman muchos de los elementos que se han venido construyendo a lo largo del programa, permitiendo a quienes participaron hacer un recuento de todo aquello que puede servirle para, en próximas sesiones, elaborar sus planes de desarrollo personal, familiar y comunitario.

El cofre del tesoro se constituye así en una herramienta cognitiva y emocional que sostiene a la persona en su avance al crecimiento.



Objetivo de la sesión:

Reconocer todos aquellos elementos personales, familiares y comunitarios que los fortalecen en su vida y en su proceso de planear su desarrollo personal, familiar y comunitario.

Ideas clave:

- ◆ Cada uno y una de nosotros y nosotras disponemos de un gran tesoro, son los regalos que nos ha dado la vida y 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.



Duración total: 90 minutos.

Desarrollo de la sesión.

0. Ejercicio de recuperación:



Duración total: 15 minutos.

Cuento colectivo.

La actividad consiste en recordar las sesiones anteriores inventando entre todos y todas un cuento.

Instrucciones:

- ♦ El o la instructora inicia la reunión, invitando a quienes asistieron a recordar la sesión anterior y les pide que entre todos y todas vayan contando un cuento.
- ♦ El o la instructora inicia con la frase: HABÍA UNA VEZ...
- ♦ Después guarda silencio permitiendo que alguno o alguna de quienes participan continúe el cuento con frases cortas. Es importante que todos y todas participen.
- ♦ Concluye el cuento con la palabra FIN.

1. Primera parte: Experiencia.

Ejercicio:

Recopilando los regalos de la vida.

Primer momento: Los regalos personales y familiares.

Se sugiere para esta parte acompañar al grupo con música suave.

- ♦ Se invita a quienes participan a que en un momento de reflexión recuerden todos aquellos acontecimientos, logros y éxitos personales que los llenan de orgullo y piensen en cómo lo podrían representar en un pequeño objeto. Si es necesario se hace una breve lluvia de ideas sobre cuáles pueden ser esos.
- ♦ Se les pide que ahora piensen en su familia, en todos y cada uno de sus integrantes y en sus características, acontecimientos o logros que los llenan de orgullo. Se les pide incluir tanto a quienes viven actualmente con ellos y ellas, como aquellas personas que no están presentes (vivas o fallecidas), pero que han sido muy importantes en algún momento de su vida (padres, madres, abuelos y abuelas, hijos e hijas, nietos y nietas, otros parientes, amigos y amigas). También se les pide imaginar un objeto pequeño, que pueda representarlos a cada uno o una de ellos.
- ♦ Se les informa que en casa, con ayuda de su familia, construirán con una caja decorada por ellos y ellas, un cofre, será su cofre de los tesoros. En ese cofre debe de haber un lugar especial dedicado a sus tesoros personales y otros espacios para depositar y organizar el resto de los objetos que identifican a todas aquellas personas que desean formen parte de su cofre. ¿Qué tesoros dejarás finalmente en tu cofre?
- ♦ Se reúnen en pequeños equipos, de 4 a 5 personas, para compartir aquellos tesoros que desean colocar en sus cofres. Si el grupo es pequeño puede también hacerse en común.



Segundo momento: Los tesoros comunes.

- ◆ Reunidos como están en equipos se les pide que ahora entre todos y todas piensen en algunos elementos que son de toda la comunidad y que constituyen los tesoros comunes. Deben pensar en algo que los represente y que sea significativo y de fácil acceso para todos para que los puedan incluir también en su cofre personal del tesoro.
- ◆ En grupo dan a conocer los tesoros comunes y explican a todos el por qué los eligieron. Al concluir cada equipo, el grupo expresará su opinión al respecto y cada quién de manera personal decidirá si lo incluye también en su cofre personal.

2. Segunda parte: Reflexión.

En pequeños equipos se les pide reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ◆ ¿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, para nuestras familias y comunidad?
- ◆ ¿Cuáles pueden ser algunos ejemplos concretos de esa ayuda?
- ◆ ¿En qué momentos revisarías tu cofre de los tesoros?

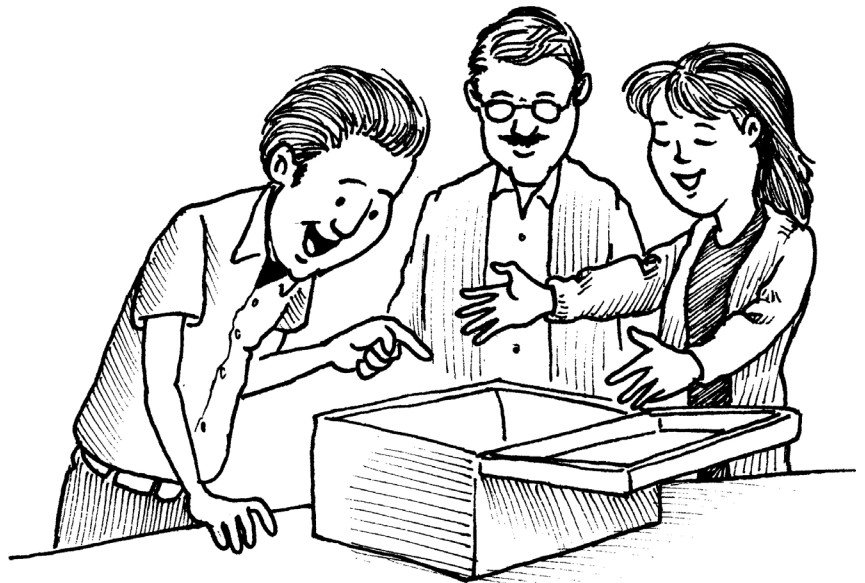
Las conclusiones se comparten en grupo.

3. Tercera parte: Actuar.

El o la instructora les indica que en esta ocasión el actuar será de tarea y que conviene que la hagan en familia, deberán de preparar su cofre y depositar dentro, aquellos objetos que han pensado.

Si así lo quiere la familia puede haber un cofre familiar, dentro del cual se encuentren los cofres personales de cada uno de ellos. Esos cofres serán personales y sólo los podrá abrir la o el dueño del mismo.

Para terminar se les pide que cada quien exprese brevemente lo que vivió en esta sesión.



Se despiden recordando el día y hora en que será la siguiente reunión, informándoles que empezaremos a trabajar en los planes de desarrollo personales, familiares y comunitarios y que deberán traer su cofre personal para mostrarlo al resto del grupo.