



ASUME

Superación por mi país

PROGRAMA ASUME

PRÓLOGO

Tras varios años de trabajo en diferentes ámbitos y revisiones continuas, presentamos el programa ASUME, para ser aplicado a grupos de jóvenes y adultos, conscientes de la necesidad de que el hombre y la mujer deben superarse para transformar a su familia, a la sociedad y a su país.

Cómo impartir el programa:

Primero hay que invitar a las personas, interesándolas a que asistan y participen con entusiasmo en las reuniones, haciéndoles ver la importancia, la utilidad y beneficio en su vida diaria de los temas.

Las reuniones se harán una vez por semana con una duración de 50 minutos, a impartirse por facilitadores y cada grupo tendrá 2 ó 3 facilitadores. Los grupos se formarán preferentemente por un máximo de 30 participantes, en caso de que sea mayor, deberá dividirse en dos grupos para que todos participen y el diálogo resulte eficaz.

En cada reunión debe darse el objetivo, introducción, desarrollo del tema, reflexión, dinámica y propósito práctico.

Es muy importante dar todos los temas de manera ordenada y continua, respetando los temas que el libro presenta y no sustituirlos por otros; sin embargo, el programa se adapta a las necesidades de cada grupo, ya que si los facilitadores creen conveniente hacer otra dinámica a la sugerida en el libro, pueden proceder con toda libertad, teniendo siempre en cuenta el objetivo del tema.

El día y hora de la reunión se definirá por los facilitadores, según lo que más convenga y una vez establecido quedará fijo. La puntualidad desde el principio es muy importante, pues permite conversar con los asistentes y crear un ambiente positivo para la reunión.

Los facilitadores se apoyarán en el libro, mismo que desarrolla 26 temas relacionados con la superación personal. Cada tema puede tratarse en una o dos reuniones de acuerdo a la profundidad e importancia que el grupo le conceda, pero nunca se darán dos temas juntos.

Estructura de los temas:

Objetivo: Es el cambio de conducta que se busca propiciar en cada uno de los miembros del grupo.

Introducción: Es la información que ayuda a dar secuencia a los temas recordando brevemente la reunión anterior.

Exposición del tema: Es la explicación enriquecida y adaptada de dicho tema al grupo, misma que durará 15 ó 20 minutos como máximo.

Dinámica: Es la parte más importante de la reunión, misma que deberá durar 20 minutos aproximadamente. Consiste en dividir al grupo en pequeños equipos y darles una actividad para hacer algún ejercicio acorde con lo que se vio en la reunión. (Esta actividad está sugerida en cada tema).

Por medio de la dinámica:

- Conocemos más al grupo.
- Reforzamos el conocimiento.
- Hacemos la reunión más amena, agradable y ágil.
- Evaluamos si el tema se entendió bien.

Propósito práctico: Es una acción concreta que se hará durante la semana para poner en práctica lo visto en la reunión, (esta sugerido en cada tema).

Funciones del facilitador ASUME:

Es una persona que por voluntad propia y desinteresada decide compartir el programa de ASUME a través de un proceso continuo y permanente de superación, favoreciendo el análisis, la reflexión y la realización de dinámicas que permitan reforzar el conocimiento e identificar los valores en nuestras acciones diarias, logrando la práctica de una conducta adecuada. Los facilitadores son clave para el buen funcionamiento del grupo.

Su papel no es enseñar ni dar la última palabra, resolver problemas o convertirse en el centro de conversación, el facilitador no es un maestro o profesor,

El facilitador procurará siempre:

- Que quede claro el tema expuesto.
- Que todos participen.
- Cumplir con el objetivo y concentrarse en el tema.
- Fomentar que la reunión sea amena.
- Evitar que una sola persona acapare la palabra.
- Que todos traten de entender y apreciar lo que los demás dicen.

Antes de dar inicio al programa, los facilitadores se prepararán leyendo cuidadosamente todo el manual con el fin de tener una visión global y evitar entrar en temas posteriores.

Preparación de la reunión:

Los facilitadores se reunirán para preparar el tema de la siguiente semana, para ello seguirás la misma estructura que tiene el tema, apuntando en una tarjeta las ideas principales, abreviadas, en sus palabras, de manera que de un vistazo se pueda ir dando la reunión de una forma ordenada, ÁGIL, sin que se olviden unas ideas o se salten otras.

El libro NUNCA se debe usar cuando se esté desarrollando el tema dentro de la reunión; da imagen de improvisación y hace que la reunión se vuelva lenta, ya que se tiende a leerlo.

En el primer encuentro, los facilitadores tratarán de crear un clima de confianza: saludarán, se presentarán invitarán a los participantes a presentarse mutuamente y harán la introducción del curso.

Al comenzar toda reunión conviene que recordemos, de una u otra forma, el facilitador interesará al grupo y lo invitará a tomar parte activa. Recuerda que en este programa buscamos sobre todo la participación, tratamos de que se lleve a cabo un intercambio de experiencias, no una clase convencional.

Para lograrlo, se buscará acomodar a los participantes en círculo y se les darán etiquetas de papel, a modo de gafetes, con su primer nombre, o como les guste que les digan, esto ayudará también a que nos aprendamos sus nombres y se rompa el hielo.

Los facilitadores pueden apoyarse en las reuniones alternándose, para que alguien diferente dé la introducción, otro la exposición y otro la dinámica y el propósito práctico.

Es también muy importante que se deleguen funciones en algunos participantes, por ejemplo, la preparación de un cartelón para la dinámica, hacer un resumen del tema, etc. recordando siempre que el fin no es dar una clase, sino crear formadores.

Evaluación:

Para que todo trabajo sea un éxito, se evaluará con frecuencia observando logros y dificultades que los facilitadores en conjunto con su coordinador, deben identificar y lo que han enfrentado durante su quehacer, analizando los siguientes aspectos, y así mejorar su desempeño:

Asistencia.

- Participación e interés de los asistentes.
- Ideas y propuestas que surgieron del curso.
- Ambiente grupal.
- Animación.
- Compromiso y acción.
- Utilización del material didáctico.

TEMA 1

SUPERACIÓN CONSTANTE

OBJETIVO

Que los participantes comprendan la importancia de la superación personal y se convenzan de luchar por alcanzarla.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es capaz de superarse en el lugar donde esté, con sus propias limitaciones, ambiente social y estado (estudiante, hijo, madre, profesionista) en que se encuentre. Platicar alguna experiencia donde se note un esfuerzo por mejorar; en la que se hayan vencido obstáculos.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Superarse es crecer, desarrollarse en forma continua y sin límites, de manera integral.

Todo ser humano es perfectible, es decir, capaz de mejorar, de desarrollar todas sus capacidades innatas. Todas estas capacidades están en potencia, o sea que están esperando para ser desarrolladas.

Tenemos el derecho y la obligación todos, de ser más y mejores como personas.

Superarse NO es llegar a ser tan inteligente, tan famoso, ni tan admirado como fulano..., ni más rico, más culto, más popular que zutano. Por ejemplo, cuando crecemos pensando que superarse es superar al de junto, nos pasan dos cosas: sí tengo menos capacidad que el otro me voy a frustrar y sí tengo más capacidad me voy a conformar y cualquiera de las dos situaciones me va a impedir superarme.

Superarse es vencerse a sí mismo, competir consigo mismo, esforzarse y rendir al máximo continuamente.

Superarse es conocerse para valorar las propias cualidades, aceptar las propias limitaciones y vencer las propias debilidades. Es reconocer el propio potencial de manera realista, para aprovechar todas las oportunidades de hacer de sí mismo una persona plenamente realizada, en el lugar que le corresponde dentro de la sociedad.

La superación es la realización plena de nuestro ser en todos los aspectos: físico, afectivo, social, económico, estético, intelectual, moral y espiritual. (Analizaremos cada uno de ellos en la siguiente reunión).

La superación no tiene límites. La persona que crea que ya no tiene que superarse, no se ha realizado, simplemente se ha estancado. (Es ley natural: lo que no mejora, se deteriora).

Tampoco se puede lograr de un día para otro, ni con planes de cinco días la superación es de todos los días. Y en ese tender a la superación es como nos vamos superando. Es cambiar para mejorar, sabiendo que en todo vamos a encontrar defectos; que es la balanza general entre cualidades y defectos la que nos va dando la pauta a seguir.

Es muy importante para mejorar, analizarnos a nosotros mismos, ver que cualidades tenemos y también cuales son nuestros defectos: Cómo soy como alumno, hermano, hijo, esposo, amigo, en el trabajo, con los que me rodean, etc.

Es importante recordar también que no puedo mejorar en todo al mismo tiempo (el que mucho abarca poco aprieta). Es cuestión de hacer, al principio, propósitos simples y poco a poco ir exigiéndonos cada vez más, hasta formar hábitos, repitiendo las acciones positivas y evitando las negativas. Para poder mejorar debemos ser honestos con nosotros mismos, no disculpando las fallas, sino buscando corregirlas.

Hay que tener también en cuenta que es muy difícil superarse cuando se está solo. Necesitamos buscar un amigo, otra persona en quien confiar a quien le preocupe nuestro desarrollo y que nos ayude a superarnos. Es necesario involucrarnos en nuestra propia superación y en la de los demás

Asistir a sesiones como esta nos va ayudar a olvidarnos por un rato de nuestro mundo, problemas, tensiones, preocupaciones, vamos a pensar en nosotros mismos, en como ser mejores y como vivir con más alegría y autenticidad esta vida que tenemos por delante. Nos traerá distracción, motivación, alegría, una manera nueva y positiva de ver las cosas y de enfrentarnos más maduros a nuestros problemas.

La edad tampoco debe ser impedimento al afán de superación. Es bien sabido, que si empezamos a preocuparnos por nuestro mejoramiento a corta edad, será más fácil llegar a ser más y mejores personas. Pero hay que recordar que no hay edad para superarse, grandes personalidades han logrado sus mayores triunfos a edades avanzadas. Los años bien vividos y las actividades realizadas en las que hemos puesto lo mejor de nosotros mismos son las que valen más.

Es importante que nos superemos para poder ayudar a nuestra familia, amigos, compañeros y a nuestro país. Si todos nos preocupáramos por las necesidades de los demás y pusiéramos un granito de esfuerzo, los problemas serían diferentes y nuestras actitudes cambiarían a ser más positivas y mejores.

RESUMEN

Superarse es crecer de forma integral, continúa y sin límites, en todos los aspectos de nuestro ser.

No se trata de querer ser mejor en todo al mismo tiempo, sino por medio de propósitos simples ir formando hábitos que nos vayan superando.

La superación es una carrera consigo mismo, que dura toda una vida.

DINÁMICA

Se dividirá al grupo en equipos de cuatro ó cinco personas y se les dará una cartulina, un pegamento, tijeras, revistas y plumones. A cada equipo también se le dará una frase distinta (de las mismas vistas en la reunión) para que la ilustren.

Al finalizar esto (quince ó veinte minutos), cada equipo pasará a explicar su cartelón al resto del grupo y se concluirá con las ideas más importantes del tema y el propósito práctico que se sugiere enseguida.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Durante esta semana hacer un análisis de mi persona y ver en qué es lo que más necesito mejorar.

TEMA 2

LOS OCHO ASPECTOS DE LA SUPERACIÓN

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que, igual que en el aspecto externo, se puede mejorar a detalle en el aspecto interno.

INTRODUCCIÓN

Revisar los resultados del propósito práctico que se acordó la reunión anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

El hombre se puede superar en todos los aspectos de su existencia: en el aspecto físico, en el afectivo, en el social, en el económico, en el estético, en el intelectual, en el moral y en el espiritual.

El hombre está constituido por estos ocho aspectos; por esta razón no debe descuidar ninguno de ellos. Es en este intento de mejorar en cada aspecto, como puede lograr la madurez y el equilibrio. Si no lo hace así, su vida estará desbalanceada, no podrá sentirse emocional y físicamente a gusto.

Vamos a analizar cada uno de ellos y ver como se pueden mejorar.

En el aspecto físico:

- Mejorando la salud por medio de una mejor alimentación, ejercicio e higiene.
- Poniendo esmero en su apariencia personal (vistiendo de manera agradable y pulcra).
- No permitiendo que los apetitos instintivos gobiernen su voluntad.

Ejemplo: Esa gula que me hace engordar más cada día. Esa pereza que me roba horas de actividad productiva.

En el aspecto afectivo:

Una de nuestras mayores riquezas como personas es nuestra capacidad afectiva. Aprender a dominarla para que sea positiva y no negativa.

- Por ejemplo
- Que mi humor no rija mi conducta.
 - Que no juzgue los actos de los demás.
Por la simpatía o atracción que sienta por ellos.
 - Que la crítica o la falta de reconocimiento o alabanza no me haga desistir de mis esfuerzos.

En el aspecto social:

Tener ambiciones legítimas, que no sean dañinas a los demás. Ser miembro consciente y responsable de la comunidad, aportando todo aquello que sea de utilidad al bien común, desarrollando al máximo todos los roles que, me tocan asumir: como hijo, como estudiante, maestro, esposo (a), padre (madre), profesional, vecino, etc.

Estar conscientes de que lo importante es tener una actitud madura de participación positiva y propositiva.

En el aspecto económico:

-Hacer uso racional y equilibrado de los bienes económicos, sin importar la cantidad que se tenga.
-No caer en el consumismo desenfrenado de tener por tener, pensando en que nos va a dar felicidad. La felicidad depende no de lo que nos sucede o tenemos, sino de nuestra actitud frente a ello, proviene de dentro. Es por eso que vemos gente que, teniendo todo para ser feliz, es amargada; y a personas con muchos problemas, que son verdaderos propagadores de alegría.

Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido 6 días seguidos de felicidad.

Mientras Hellen Keller, ciega, sorda y muda, expresó: "Que bella es la vida".

-Comprar y tener lo que verdaderamente necesitamos o disfrutamos.

Tender a la superación económica, pero dándole el valor correcto.

En el aspecto estético:

En tres sentidos:

1.- En mi persona. Mi imagen hace que me acepte y que me estime. Si no me gusta no me acepto. No tiene que ver con la belleza de los rasgos. Muchas veces pensamos que "X" persona es guapa y quizá no lo es pero proyecta auto-aceptación.

2.- En el medio ambiente que me rodea. Que la casa o la oficina esté siempre ordenada y limpia, con algún detalle. El desorden externo entra dentro de nosotros y nos tensa. Los medios físicos repercuten en una mayor estabilidad emocional y mejoramiento de las relaciones personales.

Los recursos económicos no tienen que ver con este aspecto.

Puedo tener una casa enorme y muy descuidada o una pequeña en donde todo esté en orden y con detalles bonitos.

3.- Valorando la belleza de la naturaleza:

Nos hacemos más sensibles y gozamos más todo lo que nos rodea.

Si quiero a la naturaleza, la cuidaré mejor y por lo tanto, ayudaré a que el equilibrio ecológico se conserve.

La persona que disfruta de la naturaleza, tiene algo que la hace feliz aún con la existencia de problemas o crisis. No necesita de diversiones sofisticadas; Para ella admirar un árbol, un atardecer o salir al campo, llena su vida de felicidad.

En el aspecto intelectual:

Al igual que al aspecto económico se le ha dado una sobrevaloración. Acumulamos cosas para “valer más” y acumulamos conocimientos solamente con el fin de tenerlos. Desarrollar mi inteligencia, aprendiendo a observar detenidamente todo lo que me rodea, reflexionando y ejercitando mi capacidad de juicio. Enriqueciéndola leyendo cosas útiles y positivas, buscando nuevos horizontes, atreviéndome a ser creativo.

En el aspecto moral:

Haciendo uso de la verdadera libertad, que no es hacer lo que me da la gana, sino hacer lo que DEBO HACER basándome en el recto juicio de la inteligencia.

Y por último,

En el aspecto espiritual:

Haciendo crecer ese anhelo inherente en todo ser humano; la búsqueda del bien.
Cumpliendo con la religión que se tenga, en una forma adulta.
Dándole a mi vida un sentido de trascendencia.
Teniendo ideales y comprometerse con ellos.

Puede considerarse privilegiada toda persona que tenga anhelo de superarse.

RESUMEN

La superación del hombre debe ser armónica, equilibrada, involucrando todos los aspectos de la persona. Estos aspectos son ocho: físico, social, económico, estético, intelectual, moral, afectivo y espiritual. Todos son importantes para lograr la madurez.

DINÁMICA

Se dividirá al grupo en equipos, se le asignará a cada equipo uno de los ocho aspectos que analizamos en la reunión y se les pedirá que piensen en tres ideas importantes relacionadas con el aspecto que les tocó.

Al finalizar (después de diez min.). Cada equipo dará sus ejemplos y se sacarán las conclusiones finales.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Que cada uno piense en cual de estos aspectos esta fallando más y se proponga mejorarlo.

TEMA 3

LA CORTESÍA

OBJETIVO

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

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

- Cortesía: Deriva su significado de la palabra corte. En las antiguas cortes se usaba un tratamiento de mucho respeto. Actualmente significa el trato amable de la gente con todas las personas.
- Educación: Se usa con el mismo significado de cortesía, una persona educada es una persona cortés.

INTRODUCCIÓN

Revisar los resultados del propósito práctico que se acordó la reunión anterior.

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

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

El ser humano es un ser racional que convive con los demás seres humanos en una sociedad que se comporta conforme a normas y leyes para el bien de todos.

Tiene derechos a que se le trate como a persona humana y digna. Este trato digno se realiza con la cortesía o buena educación.

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

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

Nuestro trato exterior es reflejo de nuestros sentimientos. Si realmente los amamos los trataremos bien aún en los momentos más difíciles, en esta forma seremos corteses con ellos.

Cuando notemos a alguno de ellos alterado por algún problema que le este afectando, lo que sucede muy frecuentemente, por sus relaciones de trabajo o con los amigos, actuaremos con

mucha discreción, prudencia y tacto. Muchas veces vale más el silencio y una actitud atenta, condescendiente y amorosa.

Tenemos que aprender a ponernos en los zapatos del otro (esposo (a), hijos, jefe, amigos, etc.), y ver SU realidad: el ambiente que lo rodea, las circunstancias por las que está pasando, su carácter, etc. y tratar de comprenderlo.

No emplearás palabras malsonantes y tampoco perderemos el control irritándonos. Esto en lugar de resolver problemas los complica.

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

El trato con las demás personas es algo muy enriquecedor, si estamos atentos y observamos su conducta, encontraremos muchas cualidades dignas de imitar y defectos que evitar. Busquemos que la convivencia con los que nos rodean sea nuestro maestro en la superación.

Ciertamente es muy difícil conservar siempre la serenidad y el equilibrio en el trato con los demás; sin embargo, hemos de tratar de hacerlo. Tratar de no levantar la voz más de lo necesario, ni gritar. La norma es el amor. Como dice el dicho: "EL QUE SE ENOJA PIERDE".

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

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

Cortesía con nuestros vecinos:

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

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

Cortesía con desconocidos:

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

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

RESUMEN

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

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

DINÁMICA

Hacer un sociodrama o representación teatral con algunos de los participantes, en el que se representen actitudes corteses y descorteses. Que el resto del grupo analice tanto lo positivo como lo negativo de las mismas.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Hacer un esfuerzo por ser más corteses en nuestras relaciones con nuestra familia. Sobre todo con aquella(s) persona(s) en especial con la que me cuesta más trabajo ser amable.

TEMA 4

LA ALEGRÍA

OBJETIVO

Despertar en los asistentes el entusiasmo por todo lo que les rodea.

INTRODUCCIÓN

Revisar los resultados del propósito práctico que se acordó la reunión anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Existen falsas alegrías: la alegría ruidosa del que quiere llamar la atención; La alegría inventada de aquél que trata de huir de su propia conciencia “la risa agria del que se burla”.

¿Qué es la alegría?

Es un estado de ánimo nacido del optimismo por algo positivo que les pasa a los demás o a nosotros mismos. Un optimismo realista está basado en hechos.

La alegría llega por vivir y actuar rectamente.

La verdadera alegría no es ruidosa, no lastima a los que sufren, no choca con sus estrepitosas exclamaciones.

Recordemos los refranes: “AL MAL TIEMPO BUENA CARA”, “SE GANA MÁS CON UNA GOTA DE MIEL QUE CON UN TONEL DE HIEL”, la alegría es contagiosa, si procuramos mantenerla los demás estarán siempre alegres.

La alegría comunica felicidad. Las cosas salen mejor en un ambiente alegre. Todas las dificultades son más fáciles de solucionar si nuestra actitud es alegre y optimista.

La alegría se manifiesta siempre al exterior. Es la expresión del optimismo; es la sonrisa de alguien con paz interior.

La alegría es imprescindible en el trato con los que nos rodean; les inspira confianza, atrae el afecto, facilita la comunicación.

¿Cómo conservar la alegría en los momentos difíciles de la vida familiar? La respuesta está en una conciencia limpia y en un amor profundo a todo lo que nos rodea. La alegría nos dará la fortaleza con que resolver los problemas.

Cuando alguien necesite nuestra ayuda hemos de prestarla siempre con una sonrisa.

La alegría sencilla y sincera vuelve la paz a las personas terminando muchas veces los problemas con un apretón de manos. LA ALEGRÍA PROFUNDA SE LOGRA CUANDO:

Tenemos paz interior; logramos una congruencia entre lo que pensamos y lo que hacemos. Por ejemplo, si tiro un papel en la calle, o robo algo, aunque nadie me haya visto, yo no me siento bien conmigo mismo, pierdo paz interior.

Cumplimos con nuestras responsabilidades: la alegría del deber cumplido es algo que nos llena plenamente y nos estimula para seguir cumpliendo.

Tenemos rectitud de intención: cuando hacemos las cosas por nuestro bien y el de los demás.

Vivimos con desprendimiento: cuando sabemos darle su lugar a las cosas materiales sin fincar nuestra felicidad en ellas.

No nos tomamos demasiado en serio y sabemos disfrutar lo bueno de la vida.

Cambiamos la acción para modificar la emoción. Por ejemplo, si yo un día me despierto de malas y decido quedarme en la cama y no cumplir con mis responsabilidades, seguiré de malas todo el día.

En cambio, si me levanto y pienso en cosas alegres y cumplo muy bien con mi trabajo, mi emoción se cambiará por una optimista.

RESUMEN

La alegría es un estado de ánimo nacido del optimismo, se contagia y le da a nuestra vida felicidad. Se manifiesta a través de la sonrisa y el buen humor. Refleja paz interior y nos da fortaleza.

DINÁMICA

Hacer un DISCOFORUM. Se dividirá al grupo en equipos y se les pondrá la canción "Oye, abre tus ojos..." (la canta Franco). Cada equipo apuntará las frases que más le gusten y al finalizar se expondrán las ideas de cada equipo.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Tratar de buscar el lado bueno a las situaciones en las que nos sintamos pesimistas y mostrarnos alegres. Escribir lo bueno que encontramos, esto ayuda mucho.

Canción OYE

Autor: René Touzet

La la la, la la ra la la la, oye, abre tus ojos,
mira hacia arriba, disfruta las cosas buenas que tiene la vida,
abre tus ojos, mira hacia arriba,
disfruta las cosas buenas que tiene la vida.

Un descanso en el camino,
una botella de vino,
un suspiro una mirada,
una alegre carcajada,
una cara en un espejo,
un amigo un buen consejo,
un viaje en barco velero,
aunque no llegues primero,
un caballito cerrero, que no corra por dinero,
un palmar un riachuelo,
un pedacito de cielo,

mira bien alrededor y verás que hay cosas buenas, que la vida es un amor olvídate de tus penas.

Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba disfruta las cosas buenas que tiene la vida
abre tus ojos mira hacia arriba disfruta las cosas buenas que tiene la la la, la la ra la la la...

Una playa un cumpleaños,
un buen recuerdo de antaño,
un olor a hierbabuena,
una conversación amena,
un romance que ha nacido,
que te roba los sentidos,
un parque lleno de niños,
un bellissimo cariño,
una lágrima un momento pese a todo sentimiento,
una música muy bella un perfume, una estrella,

mira bien alrededor y verás que hay cosas buenas, que la vida es un amor olvídate de tus penas.

Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba disfruta las cosas buenas que tiene la vida,
abre tus ojos mira hacia arriba disfruta las cosas buenas que tiene la la la, la la ra la la la...

TEMA 5

EL DIÁLOGO

OBJETIVO

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

INTRODUCCIÓN

Revisar los resultados del propósito práctico que se acordó la reunión anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

El diálogo es la única forma de conservar una amistad. Cuando éste falta la relación se vuelve fría.

Además de aproximación, el diálogo es un medio para reconocer y apreciar las cualidades del otro, y así, no solo estar conscientes de sus defectos, que generalmente es en lo que más nos fijamos. La ignorancia de la importancia del diálogo con los otros es el origen de muchos fracasos.

El objetivo del diálogo no es intentar que el otro cambie. Esto sería una violación de su personalidad. Su único sentido es dar, a cada uno, un mejor conocimiento del compañero y descubrir su verdadero rostro, así como sus sentimientos.

Un gran obstáculo para lograr el diálogo es el orgullo. Muchas veces vamos hacia el otro engrandecidos en nuestra propia perfección, seguros de la validez de nuestras razones. Semejante actitud, en lugar de favorecer el cambio de ideas, lo entorpece.

El peligro de todo diálogo es que, frecuentemente, en lugar de hacer un esfuerzo para lograr una mejor comprensión, se vuelve una acusación. Para evitarlo es importante tomar en cuenta:

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

Como dice el refrán: "No toda verdad es para ser dicha". Esto es muy importante; existen algunas que es mejor callar, porque diciéndolas sólo lograríamos herir y así es imposible un buen entendimiento.

Existen silencios que deben ser respetados, secretos que son inviolables. No todo ha de decirse ni tampoco debe preguntarse todo. Es decir, tener la prudencia para saber que puede ser comunicado y que debe callarse.

Es también necesario saber escoger el momento de decir ciertas cosas. Si bien es cierto que la verdad debe ser dicha, también es cierto que la verdad no puede decirse en cualquier momento. No hables cuando estes en cierto estado de humor. No debemos hablar cuando estemos dominados por el coraje, los celos, una tristeza profunda o muy eufóricos.

Las emociones no son las que dominarán el diálogo, sino exclusivamente la razón. No se hablará porque “ya no se puede más”, sino porque se juzgue al nivel de la inteligencia, no de las pasiones, que es el momento adecuado para decir tal o cual verdad, o pedir determinada explicación. Si escogemos un buen momento para el diálogo, aseguramos su éxito.

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

RESUMEN

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

Donde no hay diálogo no hay convivencia ni comunicación.

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

DINÁMICA

Hacer lluvia de ideas en la que el grupo diga todas las ocasiones que se podrían aprovechar para entablar un diálogo con algún familiar.

Ir apuntando en el pizarrón o en una cartulina todas las ideas y resumir. Hacer el juego del teléfono descompuesto para comprobar que no siempre comprendemos lo que nos dicen.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Buscar durante esta semana el momento adecuado para platicar con algún familiar con el que sintamos que más necesitamos hacerlo.

TEMA 6

EL HOGAR

OBJETIVOS

Que los participantes reflexionen cómo ha influido su hogar en su personalidad.

Que los participantes piensen en sus actitudes respecto a la armonía dentro de su hogar.

INTRODUCCIÓN

Revisar los resultados del propósito práctico que se acordó la reunión anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

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

No se puede hablar de hogar cuando pensamos en una familia donde predominan los rencores y la incompreensión o donde falta el amor.

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

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

Nunca dejemos que nuestro hogar se convierta en un círculo vicioso en el que el ambiente sea desagradable y por lo tanto se le abandone. Si por algún motivo no nos sentimos a gusto en nuestro hogar, la solución no es dejarlo o volvernos indiferentes, sino luchar por resolver los problemas y por hacerlo cada día mejor.

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

Si queremos que las nuevas generaciones vivan en un mundo sano y agradable, hay que enseñarles desde ahora a crearlo. Recordemos que el hombre tiende a reproducir el ambiente donde ha crecido, y así, si una persona no está acostumbrada desde pequeña a la limpieza y al orden, le será muy difícil apreciar el valor que estos tienen e integrarlos a su vida.

Hacer que un sitio sea acogedor y funcional es una tarea sencilla que en realidad se compone de pequeños detalles.

Por ejemplo:

Una habitación en donde todo está limpio y en su sitio invita a permanecer ahí, por que transmite tranquilidad y armonía. Esto no tiene que ver con los recursos económicos. Al estar en un cuarto desordenado nos sentimos como si ese desorden se trasladara dentro de nosotros.

El hogar es para dar paz y esta paz se logra con el silencio, el orden, la limpieza. Todo esto favorece la armonía y evita que se produzcan conflictos.

Para evitar la sensación de un cuarto lleno de muebles, podemos disponer de más espacio si colocamos algunos objetos, como el televisor, sobre repisas.

Los muebles esquinados desperdician espacio y provocan acumulación de basura.

Con unas cajas forradas podemos hacer un librero.

Tratar de componer rápidamente todo lo descompuesto.

No guardar por guardar.

Una litera, que sustituye a dos camas, deja lugar para otros muebles en una habitación pequeña.

Un par de canastos o cajas acondicionados debajo de la cama nos ofrecen una solución para guardar diversos objetos.

Los colores claros en las paredes son agradables a la vista y dan sensación de amplitud y de buena iluminación.

En la cocina, podremos disponer de más espacio si colgamos los utensilios de la pared: ollas, sartenes, etc.

Recordemos que los pequeños detalles son los que más cuentan. Es importante darle a nuestra casa el toque personal colocando en ella pequeños objetos elegidos de acuerdo a nuestra personalidad, nuestros gustos, aficiones, etc. Objetos que "digan" algo de nosotros.

Las plantas embellecen, alegran y dan vida a cualquier lugar, y su cuidado, que es bastante sencillo, ayuda a relajarnos de las tensiones de la vida cotidiana.

RESUMEN

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

Hogar abarca también nuestra calle, colonia, ciudad.

Lo que hace un hogar es el amor; sus cimientos son las relaciones humanas pero el ambiente físico también es importante.

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

DINÁMICA

Dividir al grupo en equipos que hagan un cartelón en el que se ilustren los principales aspectos que hacen un hogar agradable. Al finalizar pasará cada equipo a explicar el suyo.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Pensar en cómo hacer de nuestro hogar, un sitio que sea grato. Empezarlo esta semana.

Hacer una lista de todo lo que puedo hacer para mejorar mi hogar: analizar que es lo que me gusta de mi hogar, que es lo que no me gusta y puedo cambiar.

TEMA 7

EL SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD

OBJETIVO

Que los participantes se den cuenta de que el ser humano es el constructor de su propia vida y que todos sus actos repercuten en los demás.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL:

- Responsabilidad: Disposición permanente que tiene una persona para cumplir sus obligaciones.
- Trascendencia: Una acción trascendente es aquella que se comunica o extiende a otras cosas, personas o acciones.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

El ser humano por naturaleza es un ser social y por ello sus actos repercuten en todo lo que le rodea. Nadie puede ser bueno o malo sólo para sí mismo. Sucede con nuestra vida como una piedra que cae en un estanque: su impacto no sólo afecta al punto donde cayó sino que va formando ondas concéntricas que van y vienen hasta que abarcan toda la superficie del agua.

Pensar en la vida humana como un esfuerzo continuo para lograr una misión y no como una serie de episodios aislados. Todo ser humano está llamado para cumplir un destino individual y único.

La verdadera dignidad de una persona reside en su trascendencia, en el valor que da a la vida y a la muerte, la forma en que se preocupa por sus semejantes, sus virtudes, su fuerza para vencer el egoísmo, su capacidad de amar, en una palabra, en todas aquellas cualidades que lo hacen ser precisamente eso: un ser humano, en el sentido más amplio de la palabra.

El ser humano vale por lo que es, no por lo que tiene.

La responsabilidad es consecuencia directa de la dignidad. Todo aquel que con la vida ha recibido ciertos atributos debe responder por ellos.

Quien se respeta y se valora a sí mismo acepta con mayor grado sus responsabilidades, progresa y contribuye a la superación de la sociedad en su conjunto. Esta es nuestra responsabilidad social; nuestra sociedad para sobrevivir y desarrollarse requiere cada día más de la participación de todos en la solución de los problemas comunes.

Cuando un pueblo cuenta con ciudadanos esforzados por superarse, por mejorar cada día, ese pueblo se desarrolla. Esta actitud es mucho más importante que las materias primas con que se puede contar.

A medida que el hombre va creciendo, aumenta la responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás. Un niño pequeño no es responsable de sus actos, sus padres responden por él. Ya llegada la adolescencia, debemos responder con responsabilidad exigiéndonos una disciplina y un orden en nuestra vida.

¿Cómo llegamos a tener un carácter responsable?

Al igual que con cualquier otra cualidad, el ejemplo de los padres es importantísimo; más tarde, la responsabilidad se fortalece con el gusto que da ver nuestros deberes cumplidos.

En la vida cotidiana podemos ejercitar la responsabilidad tomando en cuenta los siguientes aspectos:

La felicidad profunda está ligada a la paz interior y ésta la logramos con el cumplimiento de nuestro deber. Si recordamos cómo nos hemos sentido cuando cumplimos y cuando no cumplimos, veremos claramente la diferencia entre tener esa paz interior y no tenerla.

El sentido de responsabilidad es parte de mi realización. No hacer las cosas porque me reconozcan o me paguen, sino por la gran satisfacción que me da. Por ejemplo, con los hijos o alumnos, antes de premiarlos o castigarlos, preguntarles como se sienten por lo que hicieron y hacerles ver que cumplir nos crea un estado de ánimo agradable.

Conocer cuáles son nuestras capacidades y nuestras debilidades.

- Tener constancia en lo que nos proponemos; no jugar a exigirnos un día y aflojar en lo mismo al día siguiente.
- Ponernos un horario y luchar por cumplirlo.
- Vigilar nuestro estado de salud. La falta de ésta produce un estado de ánimo depresivo y una falta de energía que no favorece el cumplimiento de las obligaciones.
- Superar las pequeñas flojeras, dejar a un lado las distracciones, que pueden ser muy sanas, pero no cuando por ellas se deja de cumplir con un deber.
- Aceptar que no siempre las cosas nos van a salir bien como hubiéramos querido.
- Cumplir responsabilidades comunes. Darle sentido de trabajo en equipo.

(Ilustrar con ejemplos cada uno de estos puntos).

RESUMEN

El hombre es un ser social y sus actos repercuten en el mundo que lo rodea.

Cada hombre tiene un destino, una misión individual y única. El hombre vale por lo que es y no por lo que tiene.

El ser responsable implica ser consciente de mis atributos y contribuir con ellos al bien común.

La persona no nace responsable sino que se hace, con la educación, el ejemplo y el esfuerzo continuo.

DINÁMICA

Que los participantes, divididos en equipos piensen cinco ejemplos de la vida diaria en los cuales cumplieron con su deber así como describir como se sintieron haciendo lo contrario. Al finalizar, cada equipo dirá sus ejemplos y sacarán conclusiones.

Analizar algún caso de alguien que no haya cumplido con su deber y cómo afectó a otros, en lo individual y en lo general.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Proponerme cumplir muy bien durante esta semana la obligación que más trabajo me cueste pensando en su trascendencia.

Dialogar con alguna persona de nuestra confianza sobre el valor de un carácter responsable y de las consecuencias de lo contrario.

TEMA 8

LA HONRADEZ

OBJETIVOS

Comprender el sentido de la honradez.
Conocer la importancia de decir y actuar siempre con la verdad.
Reconocer la satisfacción que da el proceder con honradez.
Comprender la importancia de cumplir con nuestra palabra.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

- Verdad: Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas se forma la mente, con lo que se piensa o siente.
- Promesa: Expresión de la voluntad de dar o hacer algo por otro.
- Honradez: Proceder con rectitud e integridad en lo que se refiere a los actos y palabras.
- Honra: Estima y respeto de la dignidad propia. Buena opinión, fama y seguridad adquirida por la virtud y el mérito.
- Lealtad: Cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y del honor.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

En nuestros días es muy común ver, de diferentes maneras, la falta de honradez.

Por ejemplo, cuando hacemos una trampa o decimos una mentira, en lugar de pensar que no estamos siendo honrados, tendemos a pensar que no importa porque los otros no se dan cuenta y, lo que no pensamos, es que nos estamos engañando a nosotros mismos. Hay que recordar que la superación es una carrera contra uno mismo, no contra los demás; que cada uno debe ser su propio juez. El que los demás no se den cuenta no me quita culpa.

A veces también somos deshonorados cuando no decimos lo que realmente pensamos por miedo o por no molestar; cuando elogiamos falsamente a alguien para obtener algún beneficio; cuando robamos algún objeto solamente porque se presentó la oportunidad.

Lo malo de estas actitudes es que forman hábitos.

Cuando se actúa de un modo honesto, se adquiere un beneficio duradero y no momentáneo como en el caso de una mentira. Además una mentira siempre va seguida de otra mentira, hasta convertirse en un círculo vicioso del que siempre es muy difícil salir.

Si nos damos a conocer como personas rectas y honradas en el trato, en el trabajo, en la familia, etc., ganaremos el respeto y la admiración, así como la confianza de los demás. En el hogar la honradez contribuye a un ambiente agradable, eliminando todas las sospechas y las dudas que pudieran surgir por un engaño. Lo mismo pasa en el trabajo, en la escuela, etc.

Si practicamos la falta de honradez, pudiera ser que cuando llegue el momento en que necesitemos que otros nos crean o confíen en nosotros, será imposible. Ellos ya se hicieron una idea de nosotros y nos va a ser muy difícil cambiársela.

Decir la verdad con prudencia y claridad, poniéndonos en los zapatos del otro y actuar con honradez es la única manera de obtener y mantener la dignidad y la confianza de los demás.

Una persona que practica la honradez, cumpliendo responsablemente lo que le dicta su conciencia, podrá estar segura de que se le abrirán puertas tanto en el trabajo, en la escuela, en el hogar, como en la sociedad.

El hecho de cumplir con nuestra palabra también está relacionado con la honradez. Cuando hagamos una promesa tenemos que analizar si estamos en la posibilidad y la disposición de cumplirla antes de aventurarnos a realizarla.

Ser honrado cuesta mucho cuando estamos en una situación desesperada, cuando se nos presenta la ocasión aunque nadie se de cuenta, pero es en estos momentos cuando más debemos probarnos a nosotros mismos nuestro valor y nos compensará llenándonos de una satisfacción muy profunda.

Para formarnos un hábito procurar siempre ser honrados en lo pequeño; no vivir haciéndonos concesiones.

RESUMEN

La falta de honradez más que dañar a los demás, nos daña a nosotros mismos.

Al acostumbrarnos a vivir en la mentira, la gente nos pierde la confianza, nuestra palabra pierde credibilidad y nosotros perdemos dignidad.

DINÁMICA

Hacer una dramatización sobre una persona honesta y una deshonesta y analizar cómo se siente cada una después.

Pasar una copia del siguiente cuestionario a cada participante y que lo contesten individualmente y en silencio, sin poner su nombre y que ellos lo guarden.

¿Me considero una persona honesta?

¿Soy una persona digna de la confianza de los demás?

¿Miento para huir de los problemas?

¿Si alguna vez he robado, cómo me sentí?

Cuando hago una cita, ¿cumpló y llego a tiempo?

¿Cumpló con mis promesas?

¿Qué metas u objetivos a corto plazo me voy a proponer para mi honradez?

¿Qué consecuencias puede tener el que no sea honrado?

¿Qué sucede en un país cuando no somos honrados?

PROPÓSITO PRÁCTICO

Ser muy honrado en todas mis cosas por pequeñas e insignificantes que sean. Hacer de la honradez un hábito.

TEMA 9

LA AMISTAD

OBJETIVOS

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

INTRODUCCIÓN

Breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

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

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

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

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

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

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

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

Elementos de una verdadera amistad:

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

Con un compañero se comparten algunos de los aspectos de la vida, con un amigo se comparte toda la vida.

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

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

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

La mayor parte de los amigos tienen criterios básicos en común. Es posible también tener amigos con criterios radicalmente diferentes, pero se debe dar un respeto absoluto y un deseo de ayudarse

mutuamente a encontrar la verdad. Se necesita madurez de ambos.

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

RESUMEN

Un amigo es una persona con quien comparto muchas cosas: simpatías, ideas, inquietudes, gustos.

La condición previa para la amistad es la aceptación incondicional y el respeto.

Es una relación basada en la confianza, la apertura y la entrega al otro.

Pueden existir amistades negativas que nos perjudiquen, debemos estar alerta.

La base de la amistad será una lucha por la superación de ambos.

DINÁMICA

Contestar individualmente, en silencio, las siguientes preguntas:
(repartir una hoja con las preguntas a cada participante).

- ¿Soy un buen amigo?
- ¿Qué me falta para ser un buen amigo?
- ¿Qué voy a hacer para conservar a mis amigos?
- ¿Busco solamente en los demás el pasarla bien?
- ¿Qué doy de mí a mis amigos?

Pedirle al grupo que escuche la canción "Amigo" de Roberto Carlos. Luego, en equipos, comentarán las frases que más les hayan gustado de la canción y cada equipo dirá las suyas al resto.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Analizar durante esta semana, en qué puedo ayudar más a algún amigo que me necesite. Buscar cuáles son las fallas más comunes que tengo con mis amigos y pensar en la manera de corregirlas.

TEMA 10

DESARROLLAR AL MÁXIMO NUESTRAS FACULTADES

OBJETIVO

Hacer sentir a los participantes la necesidad de desarrollar y aprovechar lo más posible sus conocimientos y habilidades.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

- **Facultades:** Habilidades y capacidades para realizar trabajos y actividades productivas.
- **Apatía:** Indiferencia y falta de impulso para aprovechar nuestras energías para resolver problemas.
- **Minusvalía:** Sentimiento de inferioridad y poco valor.
- **Vocación:** Inclinação o disposición a una profesión o carrera.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Todos al nacer tenemos las bases para aprender y desarrollar un sinnúmero de habilidades.

A medida que vamos avanzando en nuestros conocimientos vamos depurando y diferenciando aquello que más nos gusta hacer; esto es, lo que va de acuerdo a nuestra vocación. Si la persona sigue por este camino y cada vez se desempeña mejor, se sentirá más a gusto consigo misma y servirá mejor a los demás.

Si esto no ocurre y pasamos de largo muchas de nuestras facultades y no desarrollamos habilidades, nos quedamos con nuestros temores y bloqueos, con nuestra apatía o pereza y nos sentimos derrotados de antemano.

Como primer paso para desarrollar al máximo nuestras facultades está el conocimiento justo y objetivo de nosotros mismos.

Debemos analizarlos en todos los aspectos que vimos anteriormente: físico, afectivo, social, estético, económico, intelectual, moral y espiritual. Y ponernos metas a corto y a largo plazo, una o dos y realistas para cada uno de los aspectos.

¿Cómo se logra esto?

Dedicando unos minutos a pensar serenamente en aquellas cualidades que sabemos que poseemos y que deseamos mejorar. Hay que aprender a ver además de los aspectos negativos de nuestra personalidad, también, las cualidades que poseemos. Muchas veces tendemos a devaluarnos y por eso no emprendemos acciones que nos superen.

- Primer paso. Tener en mente que no somos un producto acabado, sino siempre en vías de perfeccionamiento.
- Segundo paso. Tratar de interesarnos en diferentes áreas de la superación personal: artística, intelectual, manual, etc., de tal manera que podamos vivir diferentes experiencias y valorar cuáles son las que deseamos acrecentar en este momento por considerarlas más necesarias o adecuadas a nuestras necesidades.
- Tercer paso. Sería fortalecer nuestra voluntad y tenacidad, fijándonos metas y haciendo todo lo que esté a nuestro alcance para lograrlas sin descorazonarnos si no conseguimos en la primera oportunidad el nivel deseado.

Hay que recordar que la práctica y la experiencia son las que fortalecen una habilidad.

El permitirnos a nosotros mismos ejercitar nuestras facultades muchas veces dormidas, pero no necesariamente ausentes, nos hará sentirnos, más realizados y completos.

Recordar que solamente tenemos una existencia. No permitirnos quedarnos sólo con lo que tenemos ahora, sino mejorar cada día un poco.

RESUMEN

Nacemos con ciertas habilidades, es decir con cosas que se nos facilitan, nos atraen, y así poco a poco vamos conociendo nuestra vocación, nos vamos desarrollando al máximo y contribuimos al desarrollo de nuestro medio.

Los bloqueos contra el desarrollo son: La apatía, la pereza, la inseguridad, el miedo. Para lograr el desarrollo hay que ponernos metas a corto y largo plazo.

DINÁMICA

Dividir al grupo en equipos y pedirles que piensen en tres ejemplos típicos de falta de interés por superarse y en otros tres de personas que hayan luchado mucho por lograrlo.

(Se aclara que no den nombres).

Al finalizar, cada equipo dirá sus ejemplos y se hará la conclusión final.

Se puede también pasar la película "Bonnie Consolo" (la mujer que nació sin brazos) y analizar su superación en los ocho aspectos.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Analizarme durante esta semana para ver si estoy desarrollando y aplicando las facultades que poseo.

Hacer una lista de mis cualidades y capacidades.

Proponerme tres metas en la mañana, frente al espejo y comprometerme a llevarlas a cabo, en la noche también frente al espejo checar si las cumplí.

TEMA 11

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA

OBJETIVO

Crear en los participantes el interés de aprender, estudiar y ampliar su cultura como un camino para superarse y superar a los que los rodean.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

- Voluntad: Decisión de actuar o emprender una acción determinada.
- Cultura: Grado de avance de una persona en su conducta social, conocimiento y evolución como ser humano.

INTRODUCCIÓN

Se hará una breve introducción del tema.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Podemos considerar que la inteligencia es la facultad de conocer, comprender y mediante la creatividad ponerlo en práctica.

La capacidad de resolver problemas, enfrentarse a situaciones nuevas, comunicar a los demás sus ideas y pensamientos, sacar provecho de la experiencia pasada, todo esto es manifestación de una conducta inteligente.

Una parte de nuestra capacidad intelectual es heredada, la hemos adquirido de nuestros padres junto con las características físicas como la forma de la cara, la nariz, color de ojos, etc.

Otra parte de nuestra capacidad intelectual es adquirida mediante la experiencia, nuevos conocimientos, lecturas, estudios, observación, meditación, etc.; esta parte es modificable y, naturalmente, día a día, puede desarrollarse e incrementarse de acuerdo a nuestra voluntad.

En los últimos estudios hechos se menciona que los seres humanos solamente usamos de un ocho a un diez por ciento de nuestra capacidad intelectual. El otro noventa por ciento restante está por desarrollarse. Aún los genios, solamente llegan a usar un treinta y cinco por ciento de su capacidad. Esto nos indica las inmensas posibilidades de desarrollo de nuestra inteligencia.

Muchas veces los adultos pensamos que el aprender y estudiar es sólo para los niños en la escuela y que ya no tenemos porqué estudiar o asistir a una institución de enseñanza, ya que pasó para nosotros ese tiempo. Sin embargo, el estudio nos ofrece la posibilidad de seguir utilizando nuestra capacidad intelectual, incrementándola, haciéndonos cada vez más cultos y preparados para enfrentar la vida

Como puntos importantes para el desarrollo de la inteligencia te sugerimos:

- Formarnos un método y una disciplina de estudio. Por ejemplo, tener siempre dos libros para leer: uno más serio para adquirir conocimientos y otro tipo novela que nos relaje y cultive al mismo tiempo.

- Adecuar el ambiente para el estudio quitando ruidos o distracciones que impidan una adecuada concentración.

- Extender nuestros conocimientos teóricos a la vida diaria.

- Darle a lo que aprendemos un sentido práctico y de utilidad. Conocer y aprender para que mejore mi persona y entorno, que no se quede en una simple acumulación de datos.

- Fomentar el hábito de la lectura.

- Asistir a aquellos eventos que nos sirvan para aprender más, tales como: pláticas, conferencias, audiciones musicales, culturales, cursos, clases, etc.

- Desarrollar nuestro sentido de observación, tanto en lo interno como en lo externo. El meditar y reflexionar sobre nosotros mismos, el conocernos mejor, nos ayudará a ser útiles a los demás.

- Ampliar nuestros campos de conocimiento. Un profesor en la Facultad de medicina decía a sus alumnos: "El que sólo sabe de medicina, ni medicina sabe".

En la vida se aprende de tres cosas:

- 1.- De los libros, por ejemplo en las biografías, analizar qué me gusta para enriquecerme como persona.

- 2.- De las personas que te rodean (niño, maestro, hijo, analfabeta, etc.).

- 3.- De las circunstancias de tu vida. Para esto se necesita no vivir de una manera rápida y superficial sino analizando y aprendiendo.

Tener también en cuenta que no necesitamos asistir a la fuerza a cursos o clases especiales, que podemos estudiar por nuestra cuenta. Muchas personas que han hecho mucho bien a la humanidad han sido autodidactas.

Cuando la persona deja de aprender y estudiar, detiene su evolución y desarrollo como ser humano. El incremento de la inteligencia es día a día, a fin de aumentar nuestro buen juicio y nuestra valía como persona.

RESUMEN

La inteligencia es la capacidad para pensar de un modo razonable.

El estudio nos da la oportunidad de incrementar nuestra capacidad haciéndonos más cultos y preparados para enfrentar la vida.

Si dejo de aprender y estudiar se detiene mi evolución y desarrollo como ser humano.

DINÁMICA

Pedir voluntarios en el grupo y decirles que hagan una dramatización en la que se vea a una persona que por su voluntad para estudiar ha triunfado y otra en la que se vea lo contrario. Se puede contar la historia de Don Benito Juárez.

Al finalizar, se juzgarán los casos expuestos y se sacarán conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Pensar en algo que pueda hacer durante esta semana para aprender algo nuevo.

TEMA 12

EL HÁBITO DE LA LECTURA

OBJETIVO

Lograr que los participantes entiendan la importancia de formar el hábito de la lectura tanto en ellos mismos como en los que los rodean.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

- Hábito: Facilidad que se adquiere por la constante práctica de un ejercicio.
- Método: Modo de hacer con orden una cosa.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Uno de los hábitos que más nos ayudan a superarnos es el de la lectura. Mucho se ha dicho, que no hay mejor amigo que los libros y tiene mucho de cierto.

Acostumbrarnos a leer es abrirnos una puerta a mundos nuevos y maravillosos que de otra forma no podríamos conocer. Nuestra imaginación se libera y encontramos así, una fantástica vía de escape a nuestras tensiones diarias.

Con tristeza se puede constatar que son muchas las personas que no aprecian los libros en su justo valor. Ponen como pretexto para no leer, que la lectura les cansa, que no tienen tiempo, que no hay libros interesantes o que son muy sosos o muy elevados.

Por esto, hay que fomentar en las personas desde pequeños el hábito de la lectura. Son los padres de familia y los maestros los que deben, en primer lugar, tomarle gusto a la lectura para poder inculcarlo después a sus hijos o a sus alumnos.

Un buen método para irse formando el hábito de la lectura es el de ponerse como meta lectura de temas sencillos e instructivos.

Se puede empezar leyendo el periódico o revistas amenas en las que encontremos algún mensaje positivo, para pasar a libros de fácil pero buena redacción y sobre temas que nos interesen y eduquen.

Estos pasos serán muy útiles:

- 1) Leer un poco todos los días para adquirir la costumbre del estudio.
- 2) Si al principio se tienen dificultades para concentrar la atención, subrayar los pasajes más importantes y anotar las ideas principales.
- 3) Elegir los libros que resulten más interesantes y que sean recomendables por sus cualidades, valores, interés y aprendizaje.
- 4) No apresurarse a querer leer todo de un golpe, el apresuramiento es el enemigo del aprendizaje.
- 5) Buscar un momento especial del día en el que podamos estar tranquilos para leer. Tratar de hacerlo todos los días a la misma hora y ponernos un tiempo, digamos 15 minutos diarios. Esto ayuda mucho a formar hábitos.
- 6) Preguntarme sobre lo que leí.

Podremos ver cómo la lectura nos abre camino hacia una conversación más fluida e interesante.

Notaremos que nuestro vocabulario se enriquecerá; sabremos muchas palabras nuevas que harán más amena también nuestra conversación. Nuestra ortografía y redacción se verán también beneficiadas.

Estaremos más al día en lo que nos rodea y aprenderemos detalles que nos sirvan en nuestra vida diaria.

Nuestras relaciones con otras personas (pareja, amigos, compañeros de trabajo, hijos, etc.), se verán beneficiadas por todo esto, ya que, el poder expresarnos bien y conocer sobre diferentes temas, nos hará sentirnos más seguros de nosotros mismos.

Al leer, debemos usar siempre nuestro espíritu crítico. No pensar que el autor tiene siempre la razón, analizar lo que dice y discutir con él haciendo nuestras anotaciones.

RESUMEN

Desarrollar el hábito de la lectura es una condición para lograr la superación.

Si seguimos los seis pasos mencionados en la plática, repitiéndolos día a día, lograremos formar este gran hábito.

Nuestro vocabulario e ideas se enriquecerán haciendo nuestra conversación más fluida e interesante.

DINÁMICA

Leer en voz alta un capítulo sencillo (por ejemplo: “El vendedor más Grande del Mundo” o “El Milagro más Grande del Mundo” o “El Profeta” de Gibrán, etc.) y en equipos darles una copia de un párrafo del mismo libro o de un periódico, revista, etc., y enseñarles a subrayar lo importante.

Al finalizar cada grupo expondrá sus ideas.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Buscar algo sencillo para leer (puede ser algo de los libros de nuestros hijos sobre Historia o Ciencias Naturales o Sociales o lo que nos atraiga), y poner mi horario de lectura diaria. Analicen de qué manera nos enriqueció esta lectura: si hubo vocabulario nuevo, ideas en las que no habíamos pensado, pasajes que nunca hubiéramos imaginado, etc.

TEMA 13

EDUCACIÓN DEL CARÁCTER

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que como seres humanos libres tenemos la capacidad de formar nuestro carácter.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL

- **Carácter:** Significa grabar, dejar huellas. Es un modo de sentir, de obrar, adquirido por la razón que usa en cada uno de sus actos.
- **Hábito:** Costumbre, disposición adquirida por actos repetidos

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Los seres humanos no estamos hechos en serie. Cada hombre tiene su propio valor; una persona que se afirma plenamente en sus cualidades tiene carácter.

El carácter es la marca o sello que individualiza a alguien y se forma teniendo como materia prima el temperamento, las influencias ambientales y la educación.

El temperamento es el modo espontáneo, instintivo de ser de cada persona. Es lo que ya traemos al nacer, es lo que heredamos de nuestros padres y antepasados. Esto no quiere decir que tengamos que ser así toda nuestra vida, el temperamento se puede moldear y educar. Es, como mencionamos anteriormente una de las partes importantes para formar el carácter.

¿Cómo formamos el carácter?

- Conociéndonos y aceptándonos a nosotros mismos.
- Teniendo un orden de valores que nos lleve a cumplir nuestras metas en la vida.
- Teniendo fuerza de voluntad para dirigir nuestra vida de acuerdo a estos valores.

Lo más importante para forjar un carácter es la **VOLUNTAD**. Por eso llamamos hombre de carácter y mujer de carácter al que está dotado de una fuerte voluntad. También nos referimos a la persona diciendo: "Tiene buen carácter", "Tiene mal carácter". Mal carácter es el de la persona cuya voluntad es esclava de sus gustos, que vive dominada por sus instintos, que es egoísta, falta de conciencia y falsa en sus actos y en sus palabras.

Cuando una persona es floja, sin iniciativa, rehuye el trabajo, se deprime por cualquier cosa y no enfrenta los obstáculos decimos de ella que es gente de carácter débil, o más aún que no tiene carácter.

Por el contrario, cuando una persona tiene aspiraciones elevadas y nobles, es firme, veraz, recta, valerosa, bondadosa, controla sus instintos y su presencia nos da seguridad y paz decimos de ella: "Es una persona de carácter".

Además del temperamento, hay otras fuerzas que influyen en la formación del carácter: la imitación y el hábito.

La imitación deja una huella más profunda que la misma herencia. Los juicios, opiniones, actitudes, gestos, tono de voz, etc. de los padres van formando los cimientos del carácter del niño. Ya cuando se es joven, se eligen los modelos (aunque sin poder borrar del todo la influencia anterior) y siendo adultos estar conscientes de que somos guía y ejemplo para los que dependen de nosotros.

El hábito es como una "segunda naturaleza" que se va formando en nosotros. Los hábitos se adquieren por la repetición de ciertos actos hasta que forman parte de nosotros mismos y los hacemos de modo automático. Algunos hábitos nos perfeccionan física, mental o socialmente pero, cuando un hábito nos perfecciona en lo profundo de nuestro ser llega a convertirse en una cualidad. Si un hábito en lugar de perfeccionarnos, nos degrada, se le llama vicio y la persona dominada por este tipo de hábitos es la que "no tiene carácter".

Según estudios que se han hecho, se ha visto que se necesitan veintiún días para formar o cambiar un hábito. Han comprobado que un acto debe repetirse con esfuerzo durante veintiún días consecutivos hasta que se fija permanentemente en el subconsciente y se convierte en automático. Por lo tanto, todos tenemos la capacidad de ir formando hábitos positivos e ir quitando los negativos y así formar nuestro carácter.

El carácter es pues, la conquista de nosotros mismos. Y no debemos olvidar que vence el que se vence a sí mismo.

RESUMEN

El carácter es la marca o sello que individualiza a algo o alguien.

Debemos formar nuestro carácter; la voluntad será nuestra principal ayuda.

La imitación y el hábito son dos fuerzas que también nos influyen.

El carácter es la conquista de nosotros mismos.

DINÁMICA

Que en equipos contesten las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo más importante para formar el carácter?
 2. ¿Qué fuerzas influyen en la formación del carácter?
 3. ¿Qué es un hábito?
- Al terminar, comentarlas con todo el grupo y sacar conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Proponerme veintiún días de esfuerzo para cambiar un hábito que no me guste.

TEMA 14

LA MADUREZ

OBJETIVO

Dejar claro en los participantes que la madurez es el desarrollo de todas las potencialidades del ser humano que lo lleva hacia una mayor integración y armonía con su entorno.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior

EXPOSICIÓN DEL TEMA

La madurez es el punto en el que se desarrollan al máximo todas las potencialidades y se conjugan para alcanzar la mayor armonía posible.

Así como los frutos y las flores llegan a un punto en su colorido, textura, consistencia, dulzura, etc., así también el hombre, a través de su vida, va desarrollando diversos aspectos o potencialidades que le permiten ir logrando la armonía.

Los diferentes aspectos que el ser humano necesita ir desarrollando para madurar son:

- Aspecto físico.
- Aspecto emocional.
- Aspecto intelectual.
- Aspecto espiritual.

Este desarrollo buscará la plenitud y el equilibrio de todos los aspectos y también verse reflejado en la conducta: que exista un equilibrio entre la razón y la emoción. Por ejemplo, si la emoción predomina, nos crea problemas de inseguridad, insatisfacción, etc., y si pasa lo contrario, actuamos como robots. Lograr este equilibrio es lo más importante: ni todo emoción, ni todo razón.

• El aspecto físico: Los elementos básicos para alcanzar la madurez física son: la edad y la salud. Nuestro organismo crece y se desarrolla de manera continua y progresiva desde la concepción hasta los veinte años en que puede considerarse que se ha alcanzado el máximo desarrollo físico. En cuanto a la salud, podríamos decir que una conducta madura es el cuidado de nuestro cuerpo a través de un adecuado régimen de alimentación y ejercicio.

• En el aspecto emocional: Se puede decir que se ha alcanzado la madurez cuando se han logrado dominar y controlar las reacciones instintivas.

Hay que aclarar que los sentimientos no son buenos ni malos; sólo existen. Es la manera de actuar después de sentirlos, lo que está bien o mal. Esto es lo único que podemos controlar y por lo tanto, juzgar.

Por ejemplo, hoy tuve un día pesadísimo en la escuela, en la oficina o en la casa. Estoy cansado y de mal humor y empiezo a regañar y a gritar al que se me ponga enfrente. Esta sería una acción sin control; sin embargo, puedo sentir ese mismo mal humor y tratar de relajarme, pensar en cosas agradables y no hacer la vida difícil a los que me rodean.

Que quede claro que no quiere decir que puedo dejar de sentir, ya que esto es imposible, sino simplemente voy a tratar de tener la mejor reacción posible frente a mis emociones e impulsos. Esta sería la forma madura de actuar.

- En el aspecto intelectual: Nos referimos a la capacidad que tienen las personas para asimilar, comprender y utilizar la información que reciben.

Para madurar en este aspecto debemos trabajar en tres puntos:

Estímulos: Alimentar nuestro cerebro con abundancia de formas, sonidos, movimientos, experiencias y conocimientos.

Atención: Entrenar nuestra atención para aprender de todas las situaciones; no sólo mirar, sino ver y no sólo oír, sino escuchar.

Raciocinio: No aceptar las cosas a la ligera sino razonarlas y saberlas relacionar.

- En el aspecto moral, tomar conciencia de que somos seres sociables, de que no vivimos para nosotros solos, de que nuestras emociones repercuten en los demás y viceversa. Es este aspecto el que nos lleva a actuar con responsabilidad y justicia, el que nos permite entregarnos y no ser egoístas. Nos hace comprender nuestra dignidad de seres humanos y respetar la dignidad de los demás.

- El aspecto espiritual implica la existencia de un ideal. Un ideal que nos atrae, nos estimula y nos mueve a alcanzarlo. Es cumplir con la religión que tengamos de la mejor manera posible.

Podemos resumir que la madurez es un proceso que nos lleva a una superación constante.

Es el arte de vivir en paz con lo que no podemos cambiar, es tener el valor para cambiar lo que puede ser cambiado y la inteligencia para conocer la diferencia.

RESUMEN

La madurez es lograr la mayor armonía entre los diferentes aspectos que nos forman: físico, emocional, intelectual y espiritual.

Todo esto nos llevará a un equilibrio entre nuestra razón y nuestra emoción, entre nuestra cabeza y nuestro corazón.

La madurez es algo que, con esfuerzo, vamos logrando y nos lleva a una superación constante.

DINÁMICA

Que los participantes se dividan en equipos y discutan cuáles son las cualidades que ven en las personas maduras. Al finalizar esto, pasará una persona de cada equipo a exponer sus conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Que cada uno piense en qué aspecto de la madurez le hace más falta desarrollarse y procure en esta semana hacer un esfuerzo para lograrlo.

Analizar, también, en que ocasiones del día nos dejamos llevar más por la emoción o por la razón y corregirlo.

TEMA 15

LA MADUREZ (continuación)

OBJETIVO

Que los participantes tengan una visión clara del valor de actuar con madurez ante los problemas que implica la existencia.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

¿Cuándo podremos decir que hemos llegado a nuestra madurez? La respuesta vendrá cuando nuestra manera de ser nos haga sentir y ser congruentes. Cuando tengamos éxito en adaptarnos a la vida, cuando nos conozcamos a nosotros mismos y busquemos ser cada día mejores y nuestra vida nos haga sentir felices y podamos hacer felices a los demás.

Puede ser que no tengamos tanto talento u oportunidades como otras personas, pero al final de cuentas triunfará y será más feliz aquél que sea maduro y emplee sus cualidades personales en forma honesta y sincera consigo mismo y con los demás.

¿Cuándo esta presente la madurez?

Cuando hemos desarrollado la capacidad de enfrentarnos a situaciones tensas y podemos mantener el control de nuestras emociones y conducta. Las situaciones tensas van a estar presente a lo largo de nuestra vida; en el trabajo, en nuestro hogar, en el medio ambiente (situación económica, situación amorosa, tráfico, etc.) podemos decir que una persona es madura cuando al presentarse una situación que altera su armonía puede elegir la respuesta adecuada ante estas situaciones procurando siempre una conducta que salvaguarde su armonía interna que está íntimamente ligada a la armonía en sus relaciones interpersonales y con el medio que lo rodea.

Cuando reconocemos que nuestra salud física y mental son importantes, al experimentar que nuestro cuerpo es algo valioso y maravilloso, que vale la pena cuidarlo no fumando, no tomando, no drogándose; y que, por el contrario, hacemos ejercicio, lo tonificamos, lo cultivamos, nos sentiremos mejores.

Esto también repercutirá en nuestra salud mental que, al sentirnos mejor, no nos esconderemos en malestares o enfermedades que nos limiten el vivir de una manera más plena la existencia.

Cuando buscamos el éxito en nuestro trabajo y en lo que hacemos. Al actuar con madurez somos más realistas y podemos ver lo que nos rodea (trabajo, familia, amistades), de una manera más objetiva y clara. De esta manera logramos mayores éxitos que nos dan un sentimiento de satisfacción y realización personal.

Cuando buscamos y hacemos nuestro matrimonio y vida familiar más feliz. El ser maduros nos hace que no tengamos necesidad de provocar o crear peleas, disgustos o malestar en nuestra vida familiar y en nuestro matrimonio. Cuando se presenten dificultades (económicas, sentimentales, etc.), seremos capaces de enfrentarlas y manejarlas mucho más fácilmente.

Cuando damos a las personas comprensión y afecto. Si somos capaces de escuchar, comprender, dar alivio y transmitir afecto a los demás; si nuestro trato es de una persona bien integrada y sincera, tendremos, además de la satisfacción de poder ayudar, el sentimiento personal de ser más útiles.

Si podemos conjugar estos cinco puntos básicos de la madurez emocional, podremos vivir nuestra vida de una manera más auténtica y feliz, disfrutando de nuestra existencia.

RESUMEN

Cuando nuestra manera de ser nos haga sentir felices y hagamos felices a los demás, podremos decir que estamos logrando la madurez.

La madurez se hace presente en diferentes circunstancias de la vida. Si sabemos reaccionar positivamente y aprender de los fracasos, viviremos mejor y seremos más felices.

DINÁMICA

Que los participantes, en equipos, piensen en ejemplos de personas que les recuerden, por la manera como actúan, algunos de los puntos que se analizaron en clase. Al finalizar, cada equipo contará sus experiencias sin dar nombres.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Pensar en cuál de los puntos anteriores me hace falta trabajar más y cómo lo puedo empezar a lograr esta semana.

TEMA 16

EL AMOR

OBJETIVO

Buscar que los participantes vivan el amor que tienen hacia los seres que los rodean.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

El amor es un sentimiento que nace del ser humano para darse a todo lo que lo rodea. Una de las necesidades básicas del ser humano es la necesidad de amar y ser amado.

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

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

El amor de verdad es un sentimiento que te hace sensible y te capacita para abrirte a las personas y a la vida (trabajo, país, hogar, etc.).

¿Por qué las personas no quieren aprender a amar?

Porque actualmente se da más importancia y se dedica más energía a alcanzar otros objetivos como son el éxito, prestigio, dinero, poder, popularidad, comodidad, etc.

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

Debemos aprender el arte de amar. No es algo fácil, implica: cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento, aceptación y comprensión de la persona amada. El amor es una decisión y un compromiso.

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

En la práctica, el amor implica que estoy listo y deseoso de olvidarme de mi propia conveniencia para ti como tu propia satisfacción, seguridad y desarrollo de la persona amada.

Los pasos del amor son:

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

Sólo con el amor es posible:

- Estimular y afirmar el valor único e incondicional de la (s) persona (s) amada (s).
- Conocer y tratar de llenar las necesidades de la (s) persona (s) amada (s).
- Perdonar y olvidar las caídas y los errores de la (s) persona (s) amada (s)
- Si tengo la actitud básica del amor y la puedo traducir en acciones, quiere decir que amo. Es decir que no sólo hablo de que quiero a X ó Z, sino que se lo demuestro por medio de infinidad de detalles y acciones CADA DÍA.

RESUMEN

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

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

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

DINÁMICA

Dividir al grupo en equipos.

Llevar alguna canción sobre el amor. Puede ser la de José José, titulada “Amar y Querer”. Llevar escrita de antemano la letra de la canción y dar una copia a cada equipo para que la analice. Darás un breve espacio al terminar de oír la canción para que la comenten y luego un representante de cada equipo dirá sus conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Pensar en todas las cualidades de los miembros de nuestra familia a fin de que podamos llegar a amarlos más (Se recomienda que anoten en una hoja).

Amar y querer

Casi todos sabemos querer
pero pocos sabemos amar,
es que amar y querer no es igual,
amar es sufrir querer es gozar.

El que ama pretende seguir, el que
ama su vida la da,
y el que quiere pretende vivir y
nunca sufrir y nunca sufrir,
el que ama no puede pensar todo lo da
todo lo da, el que quiere pretende
olvidar y nunca llorar y nunca llorar
el querer pronto puede acabar, el amor
no conoce el final, es que todos sabemos
querer pero pocos sabemos amar.

El amar es el cielo y la luz, el amar
es total plenitud, es el mar que no
tiene final es la gloria y la paz,
es la gloria y la paz, el querer es la
carne y la flor es buscar el oscuro
rincón, es morder arañar y besar
es deseo fugaz, es deseo fugaz.

El que ama no puede pensar todo lo da
todo lo da, el que quiere pretende
olvidar y nunca llorar y nunca llorar
el querer pronto puede acabar, el amor
no conoce el final, es que todos sabemos
querer pero pocos sabemos amar.

TEMA 17

EL MATRIMONIO

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que lo más importante en el matrimonio es el amor, y tener claro que al buscar pareja existan los mismos intereses, ideales, formación, educación y lo que esperan del futuro.

(Si son ya casados; enfocarlos para que ayuden a sus hijos o alumnos).

INTRODUCCIÓN

Se hará un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

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

¿Pero si no se aman, por qué casarse?

El amor verdadero es lo esencial para que haya matrimonios sanos. Si éste falta todo lo demás sobra.

El amor es, según lo que hemos reflexionado:

LIBRE para elegir la persona y para decidir casarse con ella.

Pero hay que elegir concientemente. El amor no puede ser obligado pero si debe ser razonado.

RESPONSABLE: Es decir, capaz de responder de la otra persona, de los hijos, de sí mismo, no sólo en lo material, sino también en su educación, formar en ellos una personalidad positiva para enfrentarse a la vida. En otras palabras, que cada uno prevea las consecuencias de su decisión y puede responder de ellas ante sí, ante el hogar, ante la sociedad.

PARA TODA LA VIDA: No podemos empezar un matrimonio pensando en que es algo pasajero, momentáneo. Si nos casamos debemos tener el convencimiento de que será para siempre. Si no se tiene esta mentalidad, la postura psicológica de ambas partes es de menos lucha. Hay que tomar la decisión habiéndolo pensado los dos muy seriamente recordando que todos tenemos defectos, que los dos tendrán que aprender a ceder, a perdonar, a comprender, en una palabra a amar.

Tampoco apresurarse en la decisión sin haber dejado que madure el amor.

FIEL: La fidelidad vale tanto para el hombre como para la mujer. Ambos tienen igual dignidad e iguales derechos. Los hijos también así lo exigen: si ellos no tienen un hogar normal, donde no encuentran el amor de su padre y de su madre, sufren graves consecuencias en su equilibrio. Así lo podemos comprobar todos los días.

La fidelidad da también paz interna. Cuando no la hay, aunque se trate de tapar y esconder es imposible. La fidelidad se percibe y daña la comunicación y pone en mucho riesgo la relación.

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

Independientemente de las creencias religiosas que las personas tengan, la sociedad pide que el matrimonio conste ante la ley y se haga con seriedad, para que puedan ser protegidos los derechos de los contrayentes y de los hijos y, por lo tanto, los de la misma sociedad. Por otra parte, así la sociedad se obliga también a cumplir sus deberes para con la familia.

RESUMEN

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

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

DINÁMICA

Dividir al grupo en equipos y dar a cada equipo una cartulina, revistas, tijeras, pegamento y plumones. Pedirles que hagan un cartelón sobre las ideas principales de la reunión y que incluyan en él los rasgos más importantes en los que debemos fijarnos en la selección de nuestra pareja.

Al finalizar, pasará un representante de cada equipo a explicar su cartelón.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Proponerme durante una semana reflexionar sobre los conceptos que tengo del matrimonio y analizar si son válidos o no.

Analizar, como ejercicio, a mis amigos; ver sus cualidades, sus defectos y pensar qué pesa más en ellos y si me conviene su amistad.

TEMA 18

¿QUÉ ES EDUCAR?

OBJETIVO

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

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

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

¿En qué consiste la educación?

Educar es descubrir las características particulares de cada una de las personas a nuestro cargo para promover y apoyar que las desarrollen.

No hay dos personas iguales, por lo mismo debemos tener mucho cuidado en no “generalizar” la educación, sino hacerla lo más personalizada posible.

En primer lugar, no se educa igual a un niño que a una niña. Las características individuales de uno y otra son diferentes. Otros factores a tomar en cuenta serían: edad, madurez, temperamento (sensible, agresivo, tímido extrovertido, etc.), interacción con los demás, etc.

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

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

Caminos o medios de la educación:

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

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

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

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

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

Armonía en la educación:

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

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

Cuatro puntos a tomar en cuenta en la educación:

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

2) Naturalidad:

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

Tomar en cuenta discutir con respeto y nunca con una postura falsa.

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

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

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

RESUMEN

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

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

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

DINÁMICA

En grupos de cinco ó seis personas discutir en qué se está fallando en la educación actual en cuanto al diálogo y el respeto. Analizar los efectos que se producen cuando faltan.

Al analizar, el grupo dirá sus puntos y se hará una conclusión final.

PROPÓSITO PRÁCTICO

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

Hacer una lista poniendo cualidades y defectos de cada hijo.

NOTA

Si los participantes son jóvenes y no tienen a nadie a su cargo, todos estos puntos les ayudarán mucho en su futuro con sus alumnos, pacientes e hijos.

Que comenten y comparen la educación que han recibido de sus padres y profesores.

Enfatizarles también que apliquen todos estos puntos para su propia educación e irse preparando para educar a otros.

TEMA 19

LOS VALORES

OBJETIVO

Que la persona comprenda la importancia de tener un adecuado orden de valores para lograr una profunda calidad humana.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Un valor es algo que perfecciona al que lo posee, es algo valioso que lo enriquece. El hombre lo busca porque para él representa algo que lo va a hacer mejor o le va a dar más.

Cada hombre tiene su propio orden de valores dependiendo de lo que quiera hacer en su vida. Todo lo que lo acerque a esta meta va a ser valioso para él, y rechazará todo lo que lo aleje de su fin.

Si un hombre no tiene claro lo que quiere lograr en su vida y vive por impulso, siguiendo la inspiración del momento, nunca va a lograr nada. Su vida será un dar vueltas sin sentido en un laberinto que no tiene principio ni fin. ¿Puede haber algo más espeluznante que esto?, tal hombre se tomará a sí mismo como un ser racional pero la realidad es que vive a un nivel infrahumano.

Si quiero vivir mi vida a un nivel humano tengo que esforzarme.

El primer paso es tener clara mi meta o metas, el “porqué” de mi vida, lo que quiero lograr, y con ello estructurar mis valores de acuerdo a un orden de importancia.

Por ejemplo: Si quiero ser Doctor y me encanta dormir, tengo que ver cuál de estos dos valores es más valioso para mí y someter uno al otro, ordenarlos, subordinar los menos valiosos a los más valiosos en vistas al fin o meta que quiero lograr. Así sacrificaré mi gusto de ser dormilón y haré las guardias nocturnas que se requieren para ser Doctor. Sacrificaré un valor inferior por uno superior.

El darles un orden nos ayuda a situar los valores en el lugar correcto. Si no tengo este orden claro, voy a tender a sacrificar los valores superiores por otros inferiores.

Hay muchos valores que nos hacen ser mejores y hay otros que nos hacen ser MUCHO mejores. Si lo que busco en la vida es llegar a ser una persona de éxito, inteligente, preparada, ordenada, agradable, simpática, de prestigio, con autoridad, etc., lo que busco es algo valioso y esto me va a beneficiar y a superar, PERO... hay valores que me perfeccionan en lo profundo de mi ser, que me hacen crecer como persona, que me dan más calidad humana y que dependen exclusivamente de mi libre elección y esfuerzo. Por ejemplo: la justicia, la honestidad, la valentía, la sinceridad, la prudencia, la lealtad, la modestia, el dominio de mi mismo, etc.

Se considera que si una persona tiene todos los valores de salud, belleza, inteligencia, don de mando, etc., pero ningún valor profundo, será menos valiosa como persona frente a otra pobremente dotada en cualidades pero rica en profundos valores humanos (honestidad, integridad, lealtad, rectitud, etc.).

Por eso, para que nuestra superación personal sea auténtica debe estar cimentada en valores integrales sólidos, profundos y duraderos y no sólo buscar valores de fachada (éxito, belleza, simpatía, popularidad, etc.).

Esto no quiere decir que no debamos esforzarnos por lograr estos otros valores que también perfeccionan aunque no en lo profundo; pero sí que tengamos la claridad mental para situarlos y comprender que es más valiosa la honestidad que la riqueza y la lealtad al amigo o a la Patria que al éxito, aún cuando, insistimos, éstos también son valores.

Así, los valores superiores son los que dependen absolutamente del hombre en su actuar libre, no se heredan ni se adquieren al momento de nacer, y perfeccionan al hombre en su auténtica dimensión humana haciendo de él una mejor persona en el pleno sentido de la palabra.

Lo que TENEMOS no es permanente, va y viene con los azares de la fortuna (éxito, riqueza, belleza, salud, etc.), pero lo que SOMOS nadie nos lo puede quitar.

Es la búsqueda de estos valores profundos lo que hace de la vida humana un reto digno de vivirse y son las personas que buscan y alcanzan estos valores las que elevan y le dan grandeza a la condición humana.

RESUMEN

Un valor es algo que va a hacer mejor al hombre.

Debemos tener claro lo que queremos lograr en la vida para poder dar un orden a los valores y no sacrificar valores superiores por otros inferiores.

Para que mi superación personal sea auténtica debe estar cimentada en valores sólidos y profundos como la justicia, la honestidad, la sinceridad, la valentía, etc.; y no sólo en valores “de fachada” como son el éxito, la belleza, la simpatía, etc.

DINÁMICA

En equipos de seis hacer un orden de valores tomando como punto de referencia el llegar a ser mejor persona (a adquirir más calidad humana), pensar en dos ejemplos en los que se ha dado mayor importancia a un valor inferior que a uno superior y otros dos ejemplos en los que se vea que sí se luchó por un valor superior.

Al finalizar cada equipo leerá su lista y explicará el porqué del orden que dieron y contará sus ejemplos.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Pensar en qué orden tengo yo los valores y cómo he actuado en mi vida para saber si necesito reordenarlos.

TEMA 20

EDUCACIÓN DEL SENTIDO DE LA JUSTICIA

OBJETIVO

Hacer conscientes a los participantes de la importancia del sentido de la justicia.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL:

- Justicia: Dar a cada uno lo que le corresponde, dar su valor a lo que nos rodea, personas, actitudes, acciones, cosas.
- Justo: Es justo quien descubre en lo que le rodea su valor y lo reconoce tal cual es, sin disminuirlo, aumentarlo o cambiarlo.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

Para ser justo se necesitan fundamentalmente dos cualidades:

- 1.- Saber encontrar el valor de lo que nos rodea: personas y cosas, para darles el trato que se merecen. Para esto es preciso “darnos cuenta”, comprender que existe ese valor. A veces basta con ver; otras veces es necesario reflexionar y aún estudiar.
- 2.- Dejar el orgullo a un lado. El soberbio sólo encuentra valor en lo que él piensa, en lo que él dice o en lo que él hace, y no lo que piensan, dicen o hacen los demás. No toma en cuenta a las personas que lo rodean.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Cuando somos pequeños somos, por naturaleza, egoístas. Es una tendencia natural del niño a querer ser único, querer ser el centro de todas las atenciones y no es capaz de conocer a las personas y cosas que lo rodean. Conforme vamos creciendo vamos valorando y, con ejemplo de nuestros padres y sus enseñanzas, se va formando en nosotros el sentido de la justicia y comprendemos que todos los seres humanos tienen la misma dignidad y los mismos derechos que nosotros.

La justicia perfecta y total no existe. La verdad está casi siempre a mitad del camino. Cada uno tiene un poco de razón. Para ser objetivos en nuestros juicios debemos ser honestos y analizar fríamente, como si lo hiciéramos para un tercero, los dos puntos de vista del problema y tener la apertura de aceptar una conclusión a la que objetivamente llegamos, aunque no sea lo que hubiéramos querido.

¿Cómo se forma este sentido?

- Tomar en cuenta que no somos los únicos en el mundo, que existen otros seres que también tienen

necesidades y que también merecen el respeto que nosotros queremos hacia nosotros mismos.

- Reconocer valores ajenos, reconocer cualidades en los demás sin compararlas con las nuestras. Generalmente, sólo oímos a los que están de acuerdo con nosotros, nunca a los que están en contra y esto lo deberíamos aprovechar para reafirmar nuestras convicciones o cambiar.

- Respetar lo que no es nuestro, pedir las cosas cuando las necesitemos, no tomarlas sin avisarles al dueño.

- Tener sentido crítico cuando vemos la televisión. Muchas veces pasan cosas injustas y tratan de que las veamos como justas; nos distorsionan los valores. No tomar todas estas cosas superficialmente, sino pasarlas por nuestra conciencia y darles su justo valor.

- Tener muy claro lo que es una conducta recta y justa y no dejar que otras maneras de ver las cosas hagan tambalear lo que nosotros creemos.

- Darle el justo valor al dinero: Dedicar nuestros recursos económicos a satisfacer nuestras necesidades importantes y principales.

La justicia tiene relación con el amor, de modo que sabiendo amar a los demás, es decir, conociendo, deseando y procurando su verdadero bien, no habrá peligro de cometer injusticias con ellos.

(Llevar ya preparados diferentes ejemplos para cada uno de los puntos anteriores).

“Nuestros derechos llegan a donde empiezan los de otro”.

“El respeto al derecho ajeno es la paz”.

RESUMEN

La justicia es comprender que todos los seres humanos tienen la misma dignidad y los mismos derechos que nosotros.

Si yo amo, es decir, si conozco, deseo y procuro el bien de los demás, seré justo.

DINÁMICA

Formar grupos de cinco participantes que preparen una dramatización sobre algún caso relacionado con la justicia y que lo actúen en la reunión.

Al finalizar esto, se dirán los puntos más importantes de cada dramatización y se sacarán conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Estar muy atento esta semana para aprovechar cada oportunidad de ejercitar el sentido de la justicia. Sobre todo en las ocasiones en que sé que me falla.

TEMA 21

EDUCACIÓN DE LA VOLUNTAD

OBJETIVO

Hacer conscientes a los participantes del papel tan importante que juega la voluntad en nuestras vidas.

EXPLICACIÓN GRAMATICAL:

- Voluntad: Fuerza interna que tenemos para conseguir algo que queremos.
- Hábito: Costumbre, disposición adquirida por actos repetidos.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

La fuerza de la voluntad no es un simple deseo que se queda en el pensamiento y que sentimos un día sí y otro no. Es un querer firme y constante que nos lleva a hacer algo que nos hemos propuesto.

La voluntad puede educarse en dos sentidos especialmente:

1. “Querer con efectividad”, es decir, que se pase de querer hacer algo a hacerlo realmente y no se permanezca toda la vida diciendo “yo quisiera”, sin llegar a realizar nada.
2. Que se quiera aquello que es realmente nuestro bien y se sepa dejar a un lado lo que no es bueno.

Para que podamos esforzarnos por conseguir lo que es provechoso y rechacemos lo que es malo, tenemos que ver claramente lo bueno o lo malo de las cosas. Para esto ayudan el conocimiento, la inteligencia, la formación, etc.

¡Qué fácil sería que siempre fuera de nuestro agrado lo que tenemos que hacer! En muchísimas ocasiones encontramos que nuestros gustos y nuestros sentimientos no van por el mismo lado que nuestros deberes, y los conflictos se presentan a cada momento.

La educación de la voluntad comienza desde los primeros días de la vida cuando las primeras necesidades del niño: darle de comer, dormirlo, asearlo, etc., van siendo satisfechas con orden, a sus horas. Esta es la manera de ir formando los hábitos que nos ahorran muchos problemas posteriores.

Para formar la voluntad:

- 1) Las cosas pequeñas tienen mucha importancia: terminar algún trabajo que empecé, guardar siempre las cosas en su lugar, no comer nada entre comidas, etc.
- 2) Tener el tiempo ordenado: “Un tiempo para cada acción y cada acción a su tiempo”.
- 3) Dedicarme a lo que hago “en este momento”. No dejar las cosas a medias por haber pensado de repente en otra cosa o no hacer bien las cosas por estar distraído. Como dice el refrán: “Lo que merece ser hecho, merece ser muy bien hecho”.
- 4) Tratar de convertir el trabajo que tengo que hacer en algo agradable. Por ejemplo, soy secretaria y tengo que copiar muchas hojas, aprender de lo que copio.
- 5) Las pequeñas renunciaciones voluntarias: no comer un dulce, estar bien derecho sentado en una silla, callarme alguna crítica, etc.
- 6) Hacer un horario diario de mí día: Por ejemplo, escribir una lista de todo lo que tengo que hacer y marcar las prioridades, poner las que son fijas y las flexibles. Esto le dará un orden a mi vida.

No hay que confundir la voluntad con la terquedad; la terquedad es un defecto de la voluntad.

“El arte del triunfo es el arte de saber comenzar muchas veces”.

“Lo importante no es no caer, sino levantarme y seguir adelante”.

Los estímulos juegan un papel muy importante en el fortalecimiento de la voluntad, todos necesitamos de ellos.

Cuando recibimos una palabra de aprecio a nuestros esfuerzos, cuando aprendemos a sentir la satisfacción del deber cumplido, cuando podemos mostrar el valor del trabajo como un servicio a los demás, nuestra voluntad se hace fuerte y nos ayuda a triunfar en la vida.

RESUMEN

La voluntad es un querer firme y constante que nos lleva a hacer algo que nos hemos propuesto y que no necesariamente tendrá que ser agradable.

Los seis puntos para formar la voluntad que se mencionan en la plática nos darán la base para lograr una voluntad fuerte que nos impulse a superarnos.

DINÁMICA

Se dividirá al grupo en equipos y se repartirá, por equipo: una cartulina, revista, pegamento, tijeras y plumones (al final se recogerán para poder utilizarlos en otras ocasiones).

Se le dará a ilustrar un punto distinto a cada equipo, de los seis puntos para formar la voluntad, que vimos en la clase.

Al finalizar, pasará un representante de cada equipo a explicar su cartelón y se sacarán conclusiones finales.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Escoger uno de estos seis puntos, en el que crea que falló más, para ponerlo en práctica durante una semana.

Ponerme una o dos tareas y cumplirlas sin fallar. Por ejemplo: ejercicio, lectura, etc.

TEMA 22

LA LIBERTAD

OBJETIVO

Lograr que los participantes tengan una idea clara de lo que significa ser libres.

INTRODUCCIÓN

Se hará un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

La capacidad que tenemos los seres humanos de elegir, de analizar las situaciones en pro y en contra, contrapesar y por lo tanto poder escoger entre distintos valores y bienes es la capacidad de ser libres.

Cada hombre se hace a sí mismo por su elección, puede elegir:

- Formar o no su voluntad.
- Formar o no buenos hábitos.
- Desarrollar o no su inteligencia.
- Corregir o no sus defectos, etc.

Puede elegir también:

- Ir o no a trabajar.
- Amar o no a su familia.
- Apoyar o no a los demás, etc.

Pero ¿qué es lo que le da al hombre su libertad?

El escoger aquello que lo haga ser mejor como persona.

¡La libertad hay que ganarla!, todo lo que me perjudica, lo que me hace superarme, me ata. Cuando actúo mal no soy libre sino al revés, estoy sujeto a aquello que me daña.

Fortalecer o usar adecuadamente la libertad es preparar para la vida y son los padres quienes tienen el derecho natural de educar a sus hijos, ayudándolos a conquistar la verdadera libertad para poderse conquistar a sí mismos.

La libertad se usa adecuadamente por intuición natural, guiados por el sentido común y por la tradición en el seno de la propia familia. Dar ejemplos de situaciones en las que nos guiamos por el sentido común y por las tradiciones.

El fin o la meta para la vida de un ser humano sería una vida plena, ejemplar y satisfactoria. El hombre con metas en la vida tiene ya la dimensión fundamental para el manejo de su libertad.

Para lograr la meta que se propone en la vida es necesario adquirir valores.

Mencionar algunos valores necesarios para adquirir esta meta. Y para despertar el deseo de adquirir valores está la educación. A través de la educación se puede motivar, convencer, entusiasmar, lograr que el otro quiera porque le convenga querer, darle a conocer verdades que por propia convicción reconozca como buenas y que personalmente las ame.

LIBERTAD - RESPONSABILIDAD

1. La realidad es que cada uno es dueño de su vida y es libre para tomar decisiones que van determinando la propia existencia, pero que pueden tener consecuencias en la vida de los demás. Pedir ejemplos.

La realidad es que cada uno es dueño de su vida y es libre para tomar decisiones que van determinando la propia existencia, pero que pueden tener consecuencias en la vida de los demás. Pedir ejemplos.

2. El adolescente se pregunta con angustia: ¿Qué voy a hacer con mi vida?

La adolescencia es la época de las grandes angustias porque se experimenta en carne propia el hecho de la libertad con su consecuente responsabilidad intransferible; es decir, la responsabilidad que conlleva el hecho de elegir entre varias alternativas. Por ejemplo, el elegir tal o cual profesión lo hace responsable del futuro de su vida.

3. La libertad interior es una capacidad con la que nacemos, por ser seres inteligentes y que nos lleva a buscar un fin: nuestra felicidad. Se quiere ser feliz a toda costa y a cualquier precio pero pocos saben cómo. La felicidad no puede buscarse por la felicidad misma. La felicidad es una consecuencia que se experimenta cuando hemos sabido escoger aquello que nos convenía. Citar ejemplo de elecciones que nos han aportado felicidad.

LA IMPORTANCIA DE SABER ELEGIR

Elegir significa prescindir o renunciar a algo. Por esto es tan importante el saber elegir bien, pues siempre hay posibilidad de equivocarse.

A elegir se aprende como a todo, eligiendo, y si nos equivocamos casi siempre podemos rectificar.

La responsabilidad y la libertad, por lo tanto, son caras de la misma moneda.

La libertad responsable es la elección inteligente del bien.

LIBERTAD Y LIBERTINAJE

1. Cuando la elección no se dirige a un auténtico bien, no es fruto de la libertad sino del libertinaje que es como la enfermedad de la libertad, pues es el abuso de esa facultad otorgada para perfeccionarse a sí mismo.

La libre elección del mal no libera sino que ata o esclaviza produciendo una atadura muy difícil de quitar. Un ejemplo sería el del adolescente que usa su libertad para elegir el consumir drogas que los hacen esclavo de ellas y además, alteran seriamente sus facultades mentales y, por lo tanto, su libertad. Citar otros ejemplos.

2. Es un error exigir la libertad si no se está dispuesto a aceptar las consecuencias de los propios actos y el esfuerzo y el sacrificio que implica escoger libremente. Dar ejemplos de elecciones que llevan consigo un compromiso.

Se olvida que nada grande se ha hecho en el mundo sin esfuerzo. Después de las batallas ganadas los soldados siempre están cansados.

3. Otra equivocación es equiparar la libertad a la independencia o al desarraigo.

Se pretende –equivocadamente– que el hombre libre es el que no depende de nada ni de nadie pero nuestra condición humana necesita de los demás. Por ello la libertad no debe buscarse en el desarraigo sino en la nobleza del compromiso adquirido libremente.

“Si liberamos al hombre de todas sus raíces, lo haremos presa de todos los vientos”.

4. Es así como la libertad de los miembros de una familia está condicionada por el amor que se tienen entre sí. Citar ejemplos.

RESUMEN

Al esclarecer la idea de libertad nos hemos percatado de que cada vez que elegimos o hacemos uso de ella adquirimos una responsabilidad. Es decir, la libertad es un medio para lograr el fin de nuestra vida que es la felicidad y esta se encuentra cuando hemos sabido elegir aquello que nos convenía.

DINÁMICA

Dividir el grupo en equipos y darle a cada equipo una cartulina, pegamento, tijeras y revista. Se les pedirá que ilustren las principales ideas de la reunión y lo expliquen al grupo.

Al final se sacarán conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Hacerme consciente para saber elegir aquello que me conviene o que me dará felicidad y por lo tanto, libertad.

TEMA 23

¿HASTA DÓNDE LLEGA LA LIBERTAD?

OBJETIVO

Comprender que en realidad somos libres de una manera limitada pero con muchas posibilidades.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Estar conscientes de las limitaciones que tenemos en nuestra libertad.

El hombre no nace libre sino con obstáculos que tiene que ir venciendo en su camino.

La libertad es algo que se conquista. Para conseguirla, es importante tener claro lo que buscamos y que nos va a dar felicidad.

Nuestra condición humana es una limitante; no podemos hacer todo lo que quisiéramos ya que nos limitan el tiempo y el espacio.

Estamos también determinados por la herencia, tanto genética (aspecto físico y temperamento), como social (costumbres, hábitos, manera de ver las cosas, etc.). Ver qué podemos hacer con lo que se tiene, evitando lamentarnos por lo que no tenemos.

Entre las limitaciones sociales más negativas de nuestra época se encuentran la manipulación. Nos corta terriblemente la libertad ya que con ella se pretende conducir a las personas a donde se quiere, evitando que reflexionen haciéndoles creer que están actuando libremente. (Citar ejemplos de propaganda comercial que manipule).

Otro ejemplo de manipulación es el cambiar el significado de las palabras. Así hemos visto que el amor se representa como sexo, el placer como sinónimo de felicidad, etc. (Citar otros ejemplos).

La educación se fundamenta en la claridad de ideas, en la reflexión, en la lucha por la superación personal, mientras que la manipulación se apoya en las tendencias más bajas.

¿Cómo podemos evitar que se nos manipule?

A través de una educación y de una información veraz y objetiva.

LIBERTAD, CONQUISTA PERSONAL

La libertad interior es la que se consigue con el propio esfuerzo, la que se conquista día a día tratando de superar aquello que ata o esclaviza, lo que permite al hombre obtener su máxima

dignidad. (Citar características negativas de la personalidad que deben corregirse).

Hay un dicho que dice “La verdad los hará libres”.La verdad está íntimamente relacionada con la libertad, pues el engaño y la mentira son distintas formas de esclavitud.

La verdad no la crea ni la inventa el hombre, simplemente la descubre.

EL CONFLICTO DE LA LIBERTAD HUMANA

Para hacer uso de la verdadera libertad necesitamos desarrollar cualidades que fortalezcan la voluntad para que ésta elija el bien:

Educar la voluntad en el orden, la constancia, la sobriedad, la alegría y la veracidad.
(Mencionar qué bien se puede obtener al ejercitar cada uno de estos valores).

Ovidio decía “Veo lo mejor y lo apruebo, pero hago lo peor”.

Esta falta de congruencia es una perturbación de nuestra naturaleza. (Citar ejemplos en los que se hace lo contrario de lo que se cree).

Lograr ser el amo y señor de nuestra voluntad nos llevará a ser mejores seres humanos.

RESUMEN

Hay que estar conscientes de las limitaciones que tenemos en nuestra libertad.

Si el hombre tiene claras sus metas va superando los obstáculos que se le presenten en el camino.

El ser humano puede ir más allá de estas limitaciones; tiene la capacidad de ver lo malo y cambiarlo.

DINÁMICA

Dividir al grupo en equipos y pedirles que apunten las ideas que más les gustaron sobre la reunión.
Cuando terminen cada grupo leerá las suyas y se sacará la conclusión final.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Analizar qué hábitos tengo que me atan o esclavizan para dejarlos a un lado y tener el control de mi persona, o sea, ser libre.

Recordar algunos puntos que se vieron en la clase sobre la voluntad para seguir fortaleciéndola.

TEMA 24

REFLEXIONES ACERCA DEL TRABAJO

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que el trabajo además de cumplir una función social de integración a la comunidad, es la herramienta más poderosa que tiene el hombre para su crecimiento personal.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

El privilegio de sentir la necesidad de adaptarse activamente al medio en que cada uno se desenvuelve y de luchar por mejorarlo.

El trabajo nos da la oportunidad de contribuir al crecimiento y mejoramiento de nuestra sociedad, encontrarnos a nosotros mismos, aprender a convivir con los demás y superarnos.

Frente al trabajo hay dos posibles actitudes:

Por un lado está la persona que considera al trabajo como una carga pesada, un mal necesario, a través del cual conseguimos lo que necesitamos para nuestro sustento y de los que dependen de nosotros.

Por otro lado, esta la persona que ve su trabajo como el medio a través del cual proyecta su riqueza interior y contribuye al mejoramiento de la sociedad en la que vive.

Cuando el trabajo es un medio que le da la oportunidad y enriquecimiento a nuestra vida cotidiana, nuestra perspectiva cambia.

Si nos enfrentamos al trabajo con cuidado, poniendo lo mejor de nosotros mismos, el trabajo más monótono se transforma en una emocionante oportunidad para reflexionar y crecer. No es tan importante su forma o contenido para que sea satisfactorio; lo que sí es de vital importancia es nuestra actitud frente a él.

El trabajo nos ubica en la sociedad en que vivimos; nos define frente a los demás: “soy maestro”, “soy electricista”, “soy ama de casa”, “soy ingeniero”.

Además, nos ayuda a desarrollar el sentido social y de equipo, favorece la colaboración que nos hace sentir como parte de un grupo y compartir los triunfos y fracasos.

Si vemos nuestro trabajo bajo esta perspectiva y lo enfrentamos con interés y entusiasmo, lo que alguna vez fue un “deber” duro y aburrido se convierte en un entusiasmo para desarrollar, enriquecer y nutrir nuestras vidas.

La alegría y la diversión son también una parte importante del trabajo, le dan vida. La alegría es un motivo poderoso para actuar y debe formar parte de nuestra actividad diaria.

El trabajo enriquece al hombre si el hombre usa su razón para transformarlo. Esto confirma la famosa historia de los tres albañiles:

"Cuando le preguntaron al primero lo que hacía, contestó de mal humor y sin levantar la mirada: "estoy poniendo ladrillos; el segundo contestó: "construyo una pared". Pero el tercero dijo con entusiasmo y orgullo: "construyo una escuela"."

Dar ese sentido de trascendencia a nuestro trabajo. Pensar que lo que estoy haciendo no queda ahí, sino que es parte de todo un esfuerzo en cadena de miles de mexicanos que luchamos porque nuestro país sea cada día mejor; que estamos formando la base para futuras generaciones; que lo que yo hago es muy importante, sea lo que sea, y que si yo no lo hago nadie podrá llenar ese vacío.

Esto hace que nuestro trabajo sea parte esencial de nuestra vida y así, la calidad de ésta dependerá de la calidad que le demos a nuestro trabajo.

Para lograr esto consideramos útiles tres condiciones:

- 1) Hacer que tu trabajo sea apasionante. Que te levantes con ganas de vivir cada día.
- 2) Que estimule tu curiosidad, que te de lugar para seguir aprendiendo, seguir creciendo y deberá ofrecerte retos que te involucren y midan tus fuerzas una y otra vez. (La mayoría de los trabajos tienen este potencial).
- 3) Todos los trabajos contribuyen al bienestar de la comunidad y tu trabajo será más útil en tanto que puedas desarrollar aquello para lo que eres mejor.

Así visto el trabajo no será nunca una carga sino una manera de adaptarme al medio y una oportunidad de contribuir a su mejoramiento, realizarme como persona y ser feliz.

RESUMEN

El trabajo nos ayuda a contribuir en el mejoramiento de nuestra sociedad, a proyectar nuestra riqueza interior y enriquecer nuestra vida diaria.

Si le doy sentido de trascendencia, mejorará la calidad de mi vida y estaré dejando una huella para las futuras generaciones.

DINÁMICA

Dividir al grupo en equipos y pedirles que cada uno haga una lista de las excusas más comunes que se usan para justificar la falta de entrega al trabajo, sus causas y cómo se puede solucionar.

Al finalizar, cada equipo aportará sus comentarios y se sacarán conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Luchar por hacer que mi trabajo me guste y verlo como la mejor oportunidad de superarme.

TEMA 25

LA CONFIANZA

OBJETIVO

Que los participantes comprendan que la confianza es un elemento fundamental en las relaciones interpersonales.

INTRODUCCIÓN

Se hará un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Todos sabemos que la confianza la sentimos, la deseamos y cuando la perdemos nos sentimos heridos, lastimados en lo más sensible de nuestro ser.

La confianza es la apertura total frente al otro; es la posibilidad de mostrarme tal cual soy sin miedo.

Es una entrega libre, franca y espontánea de mí mismo al otro.

Es libre y espontánea porque no se impone, la damos a quien queremos; no exige, se gana.

Es franca porque sin verdad, sin transparencia, no hay confianza.

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

Cuando las relaciones humanas están basadas en la comprensión y no en el juicio o la crítica, se da la confianza.

La confianza se gana con el afecto y la bondad, crece en la medida en que actuemos con la verdad y nuestras palabras correspondan a nuestros hechos.

¿Por qué se pierde la confianza?

¿A qué se debe que los niños siendo pequeños se abran tan fácilmente, y, conforme van creciendo, se vayan cerrando, levantando un muro entre ellos y el mundo que los rodea?

¿Por qué miembros de una familia unidos por vínculos de sangre viviendo en una misma casa se mantienen alejados como si fueran extraños entre sí?

(Dar oportunidad a que el grupo responda).

Estas son situaciones muy frecuentes que se transforman en tragedias de silencio y aislamiento en los seres hechos naturalmente para comprenderse y amarse.

La clave es la confianza.

¿Cómo podemos conservarla y acrecentarla en nuestras relaciones con los que nos rodean?

1) Dialogando. Vivimos demasiado rápido y superficialmente, tenemos que darnos tiempo para dialogar, escuchar y establecer la confianza.

2) Conviviendo. Todos los seres humanos necesitamos compartir nuestras alegrías, penas, sueños e ideales. Compartamos con los demás y escuchemos y respetemos lo que los otros nos comparten.

3) Evitando la crítica. Destacando los aspectos positivos de quienes nos rodean y siendo tolerante con lo que no estamos de acuerdo.

4) Aceptando al otro como es. Comprendiendo cariñosamente sus debilidades.

5) Fomentando la fe en los demás.

(Promover lluvia de ideas).

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

RESUMEN

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

Se gana con el afecto, sinceridad y la bondad.

Siguiendo los cinco pasos que comentamos acrecentaremos y la conservaremos en los seres que nos rodean.

DINÁMICA

Dividir al grupo en dos: Que uno haga una representación de una situación donde hay confianza y el otro una situación donde no la hay.

Al final se analizarán las causas y se sacarán conclusiones.

PROPÓSITO PRÁCTICO

Cambiar mi actitud de crítica por una de comprensión con los que me rodean.

TEMA 26

EL IDEAL

OBJETIVO

Que los participantes comprendan lo importante que es tener un ideal en la vida.

INTRODUCCIÓN

Hacer un breve resumen del tema anterior.

EXPOSICIÓN DEL TEMA.

Lo más importante en la vida es la razón por la que vivimos y luchamos; esto es el ideal.

La meta hacia la que dirigimos todos nuestros esfuerzos.

Este ideal, lo tengamos claro o no, gobierna nuestra vida porque siempre que nos movemos a actuar como seres racionales lo hacemos porque tenemos una idea o intención que nos hace actuar.

A lo largo de nuestra vida, este ideal, va tomando forma, se va concretando.

Un joven, por ejemplo, puede tener como ideal luchar porque nuestra sociedad sea cada día más justa. Este ideal es la meta final, la cual le da sentido a su vida diaria. Todo lo que haga o diga lo enfocará hacia su meta.

Para llegar a esta meta final, hay una serie de metas intermedias que tienen que ir logrando para hacer realidad el ideal: estudiar, prepararse, etc.

Muchas veces, la falta de Voluntad y perseverancia son obstáculos para la realización de nuestro ideal.

Tenemos que esforzarnos y ser perseverantes; de lo contrario este ideal no se realizará.

En el caso del joven, si empieza a faltar a clases y a conformarse con una preparación mediocre, nunca logrará su meta.

El corazón, la pasión, el sentimiento, la acción o la actuación, son fuerzas poderosísimas, puestas en nuestras manos, que nos empujan siempre hacia una sola meta común a todos los seres humanos: la felicidad.

Nos impulsan con un esfuerzo firme, recio como el vapor que empuja a la máquina. Es una fuerza ciega y necesita la vigilancia y pericia de un buen maquinista que regule la presión del vapor para que la máquina vaya a la velocidad correcta y haga las paradas que debe hacer. En manos del maquinista está la facultad de seguir el rumbo, acelerar, frenar, etc., para llegar a su destino.

El maquinista representa la idea, la inteligencia y la voluntad que dirige la máquina. Así, de nosotros depende, conducir la vida del corazón, las pasiones, los sentimientos y la acción por los caminos que les corresponden.

Podemos gobernar la vida por medio del ideal. La idea dirigida, encauzada por los sentimientos, la razón y la acción nos lleva a realizar nuestro ideal. ¿Cómo formamos en nosotros un ideal?

Todas las impresiones que recibimos en nuestra vida se nos marcan como un sello en nuestro interior: la educación que recibimos, lo que vemos en el cine, en la televisión, en las novelas que vemos o leemos, en los amigos con los que platicamos, etc.; todo se nos va grabando y actuamos en relación con lo que se nos grabó.

Vivimos en un mundo lleno de opiniones y modos diversos de sentir y pensar que van penetrando en nosotros aún sin quererlo, como una lluvia fina que va calando la tierra.

Todo esto nos va creando una manera de ver la vida, una manera de pensar y de actuar, por encima de ella, nuestra libertad.

Necesitamos trabajar internamente para crear y crearnos un modo noble y positivo de pensar, que dirija nuestra vida. Este será el ideal que nos mueva a actuar.

“Optar por la grandeza de mi superación en un mundo en el que impera la mediocridad”.

“Ponte un ideal grande, síguelo y serás grande”.

“Tener un ideal es tener un motivo para vivir. Nuestra vida tendrá el calor y el colorido del ideal que nos anima”.

RESUMEN

El ideal es la meta a la que dirigimos todos nuestros esfuerzos; es lo que gobierna nuestra vida, es lo que queremos avanzar y para lograrlo necesitamos nuestra inteligencia y voluntad. Crearnos un modo noble y positivo de pensar que dirija nuestra vida.

DINÁMICA

Que los participantes, en equipos, hagan un collage en el que ilustren las ideas más importantes del curso englobándolas bajo el título:

“Tener un ideal es tener un motivo para vivir”.

Que cada equipo pase a mostrar y explicar su trabajo al grupo.

Se dará una cartulina, pegamento, tijeras, revistas y plumones por equipo. (Hay que recordar que en un collage se puede poner varias ideas; no es como el cartelón que sólo ilustra una. Por eso hablamos de “las ideas más importantes del curso”).

PROPÓSITO PRÁCTICO

Seguir esforzándome todos los días por llevar a la práctica todas las actitudes e ideas positivas que aprendí en este curso.

Hacer un plan para mi vida y escribir:

Cuál sería mi ideal como:

- Persona.
- Familia.
- Trabajo.
- Amigo.
- País.

BIBLIOGRAFÍA

Maier, Norman. Principios de Relaciones Humanas, Ed. Omega 70.

Martínez. Formación de Actitudes y Educación Personalizada.
Ed. Nancea.

Enciclopedia Universal Ilustrada. Ed. Espasa-Calpe,
Tomo 56 y suplemento 77- 78.

Bordieau, Pierre. El Problema de la Vida.

Quoist, Michel. Triunfo, Ed. Estela.

Powell, John. ¿Por qué temo decirte quien soy?, Ed. Salterrae.

Buscaglia, Leo. El Amor, Ed. Diana.

Hernández, Treviño. Hacia Una Nueva Vida.

Gordon, Dr. Thomas. P.E.T. Padres Eficaz y Técnicamente Preparados, Ed. Diana.

Técnica de conducción de grupos, Padres y Maestros.

ÍNDICE

PRÓLOGOI
Tema 1 SUPERACIÓN INTEGRAL Y CONSTANTE	7
Tema 2 LOS OCHO ASPECTOS DE LA SUPERACIÓN11
Tema 3 LA CORTESÍA15
Tema 4 LA ALEGRÍA19
Tema 5 EL DIÁLOGO23
Tema 6 EL HOGAR25
Tema 7 EL SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD29
Tema 8 LA HONRADEZ33
Tema 9 LA AMISTAD37
Tema 10 DESARROLLAR AL MÁXIMO NUESTRAS FACULTADES41
Tema 11 DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA45
Tema 12 EL HÁBITO DE LA LECTURA49
Tema 13 EDUCACIÓN DEL CARÁCTER53
Tema 14 LA MADUREZ57

Tema 15	
LA MADUREZ (CONTINUACIÓN)	.61
Tema 16	
EL AMOR	.63
Tema 17	
EL MATRIMONIO	.67
Tema 18	
¿QUÉ ES EDUCAR?	.69
Tema 19	
LOS VALORES	.73
Tema 20	
EDUCACIÓN DEL SENTIDO DE LA JUSTICIA	.77
Tema 21	
EDUCACIÓN DE LA VOLUNTAD	.79
Tema 22	
LA LIBERTAD	.83
Tema 23	
¿HASTA DÓNDE LLEGA LA LIBERTAD?	.87
Tema 24	
REFLEXIONES ACERCA DEL TRABAJO	.89
Tema 25	
LA CONFIANZA	.93
Tema 26	
EL IDEAL	.95
BIBLIOGRAFÍA	.99

Publicado por: GALAS DE MÉXICO, S.A. de C.V.,
San Antonio Abad No. 121, Col. Obrera, C.P. 06800
Cuarta edición que consta de 5,000 ejemplares. Se
terminó de imprimir el mes de Enero de 2008 en
los Talleres de GALAS DE MÉXICO.

PUBLICACIÓN GRATUITA.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de
esta publicación puede ser copiada, ni reproducida,
sin permiso escrito por parte de la Asociación de
Superación por México, A.C. ASUME.

Tel. 01 55 53 26 51 28 Fax: 01 55 53 26 51 87

Lada sin costo 01 800 00 27 863

e-mail: asume@asume.org.mx

www.asume.org.mx

IMPRESO EN MÉXICO, D.F.