

Descubriendo más Razones para VIVIR

porque vale la pena vivir

Presentación

Esta cartilla se ha diseñado con el objetivo de descubrir y fortalecer las razones que el ser Humano posee para vivir y ser feliz, reflexionando a partir de la existencia de factores de riesgo que podrían desviar de los propósitos que conllevan a alcanzar el éxito. A demás de promover acciones que se convertirán en factores protectores que engrandecen el sentido de vida de las personas.

Para este fin este material se ha estructurado en un lenguaje de fácil comprensión y entendimiento para la comunidad Huilense, siendo útil para psicólogos, docentes, líderes comunitarios quienes proyectaran el trabajo en comunidades de niños, adolescentes y adultos. Esta herramienta esta constituida por temáticas que contribuyen al conocimiento de la problemática del suicidio identificada en el departamento; en la primera parte aspectos básicos; en la segunda factores de riesgo y protección y en la tercera los valores que se deben fortalecer para la prevención de esta problemática a partir de ejercicios prácticos, los cuales pueden realizarse de manera individual y/o grupal. Debes tener en cuenta que este material es pieza clave dentro del KIT DE LA VIDA. Del uso apropiado que se de a este material obtendrá beneficios para toda la comunidad resaltando así EL VALOR A LA VIDA.

Diferenciando Términos

El pensamiento suicida hace referencia a ideas de cometer suicidio o el deseo de quitarse la propia vida.

El intento de suicidio acción orientada a provocar la propia muerte que no logra su objetivo.

El comportamiento suicida se define como la preocupación o acción concretas orientada a causar la propia muerte de manera voluntaria.

El suicidio hace referencia a haber causado intencionalmente la propia muerte.

REFLEXIONEMOS...

Lo que se cree que es y no es, sobre este tema

- Las personas que hablan de suicidarse rara vez terminan haciéndolo; sólo desean llamar la atención y se les debe retar a que lo hagan, para poder entonces desenmascararlas.

Brindarle ayuda profesional quien manifiesta este pensamiento es importante, pues lo hace en serio y puede llegar a suicidarse.

- Una persona que ha llevado a cabo intentos serios de suicidio es poco probable que realice otro.

Esta puede ser un claro aviso de que algo anda mal y quien ya lo ha intentando esta en mayor riesgo de hacerlo que otras personas.

- La persona suicida desea morir y siente que no hay marcha atrás.

En todo momento hay duda si morir o no, la persona a intentado superar su “dolor emocional” de muchas formas aun en el ultimo momento.

- La mayoría de las personas que se quitan la vida han tomado una decisión cuidadosa, bien ponderada y racional.

El acto suicida es impulsivo. La persona posee una triada cognitiva negativa y visión de túnel debido a sus sesgos cognitivos; tal vez si su dolor emocional cesa cambia de opinión.

- Andar preguntando acerca de los sentimientos del suicida puede llegar a ocasionar que uno intente suicidarse.

Preguntar a una persona sobre este tipo de sentimientos no es peligroso, de hecho se debe hacer y aun mas preguntar detalles sobre como, con que y cuando lo piensa hacer y si a todo ello ya existe un plan, es necesario pedir ayuda profesional urgente y no dejar a solas a la persona que lo ha planeado.

LA COMUNIACIÓN HUMANA

GUÍA DE DISCUSIÓN

La comunicación en la vida cotidiana.

1. Cómo decidieron quién era “A” y quién era “B”.
2. ¿Cómo decidieron con quienes se iban a reunir para conformar los grupos de 6 personas?.
3. ¿En la vida cotidiana se toman las decisiones similar a como las tomaron en este ejercicio? Explique.
4. ¿Pudieron hacer bien lo que se pedía en el primer intento? Explique.
5. ¿Qué papel previo al ejercicio juega el conocimiento mutuo, que tengan las personas involucradas:
 - ¿Facilita el ejercicio?
 - ¿Lo dificulta?
 - ¿Por qué?.

REFLEXIONEMOS...

- Entendemos por comunicación las formas que las personas desarrollamos para decirnos unos a otros lo que queremos, sentimos, deseamos, vivimos, creemos, etc.
- Abarca e influye en todo lo que acontece entre las personas; comprende todas las formas que las personas tienen para intercambiar información y el sentido que imparten a esa información ya sea de manera verbal y no verbal.
- A veces es difícil comunicarnos con nuestros padres, hermanos, amigos, profesores, etc. Porque no hemos aprendido formas o habilidades para expresar directa y adecuadamente lo que pensamos, sentimos o queremos, respetando nuestros derechos básicos, y al mismo tiempo, respetando los de los demás.
- Teniendo claro que las formas de comunicación las hemos aprendido, podemos comenzar a cambiarlas, si es necesario, para mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos, los demás y nuestro entorno.
Una buena comunicación involucra varios componentes, entre ellos:
- Comunicarnos directa, clara y abiertamente, expresando verbalmente lo que deseamos, aclarando que es lo que queremos para nosotros como para otros.

PRACTIQUEMOS

• Actividad 1: La comunicación en la vida cotidiana

Objetivo:

Los participantes al finalizar la actividad estarán en condiciones de explicar verbalmente las dificultades que se presentaron para reproducir un mensaje exactamente como lo habían recibido, y podrán señalar las implicaciones que esto tiene en la comunicación que se establece diariamente con los demás.

Procedimiento:

Inicialmente se indica a los participantes que se organicen por parejas. Una vez organizados, el coordinador da las siguientes instrucciones.

- En cada pareja uno se nombra "A" y otro "B".
 - "A" debe expresar una afirmación a "B".
 - "B" debe repetir ante "A" la misma afirmación, imitando el tono de voz, inflexión, expresión facial, posición del cuerpo y movimientos de "A". "A" debe confrontar a "B", indicando que lo repita hasta que logre la mayor exactitud posible.
 - Se invierten los papeles y se procede igual.
 - Se reúnen tres parejas para realizar la guía de discusión.
- (Anexa)

Conozcamos los factores de riesgo, ¡TÚ PUEDES SER DE GRAN AYUDA!

El conocimiento de los factores de riesgo que predisponen la aparición de determinada condición mórbida es una estrategia válida para su prevención. Este principio es aplicable a la conducta suicida. Presta Atención y analiza estos puntos.

TIPS

- Ante todo hay que considerar que las situaciones en las que se presentan los factores de riesgo son individuales, pues lo que para algunos es un elemento de riesgo, para otros puede no representar problema alguno.
- Por otra parte son genéricos, ya que la mujer tendrá factores de riesgo privativos de su condición y así también lo será para el hombre.
- Por último, están condicionados culturalmente, pues los factores de riesgo suicida de determinadas culturas pueden no serlo para otras.

ENFERMEDAD FÍSICA Y SUICIDIO

Algunos tipos de enfermedad física están asociados con conductas que podrían convertirse en un riesgo para la vida, entre ellas se pueden encontrar, debido a las condiciones propias de la enfermedad que afectan la calidad de vida:

Epilepsia:

El aumento en la impulsividad, la agresión, y la discapacidad crónica.

Cáncer:

Debido a que su diagnóstico corresponde a una enfermedad terminal.

VIH / SIDA:

El estigma, el mal pronóstico y la naturaleza de la enfermedad.

Afecciones Crónicas:

Diabetes, esclerosis múltiple, enfermedades renales y hepáticas crónicas y otras condiciones gastrointestinales, trastornos óseos y articulares con dolor crónico, enfermedades cardiovasculares y neurovasculares, trastornos sexuales, discapacidad auditiva o visual.

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

Algunas condiciones pueden predisponer a incrementar el riesgo:

Sexo: Más varones que mujeres cometen suicidio, pero más mujeres intentan suicidarse.

Edad: La tasa de suicidio para el Huila corresponde entre 18 y 39 años.

Estado Civil: Las personas solteras corren mayor riesgo que las casadas. Las que viven solas o están separadas son más vulnerables.

Ocupación: Agricultores, Estudiantes y amas de casa.

Desempleo: Se ha encontrado que la pérdida del trabajo, en vez del estatus de las personas desempleadas, está asociada con el suicidio.

FACTORES MEDIOAMBIENTALES

ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES

La mayoría de los que cometen suicidio, han experimentado acontecimientos estresantes en los tres meses previos al suicidio, en el Huila se reconocen como precipitantes los siguientes:

- Problemas interpersonales – por ejemplo, problemas familiares, problemas de pareja, amigos.
- Rechazo – por ejemplo, separación de la familia y amigos;
- Pérdidas – por ejemplo, financieras, seres queridos;
- Problemas laborales y financieros – por ejemplo, pérdida del trabajo, retiro,
- Dificultades financieras.

FACTORES CULTURALES Y RELIGIOSOS

- Las creencias de que el suicidio es una resolución noble a un dilema personal, que puede conducir a sentimientos de separación del pasado, aislamiento y desesperanza.
- Actitudes sociales que forman un conjunto de creencias erróneas al establecer que no se puede hacer nada al respecto: "Si tiene que suceder, pues ha de suceder."
- Las actitudes de castigo frente al comportamiento suicida que a menudo culpan a los familiares por las muertes por suicidio. Creando un ambiente de ocultamiento del comportamiento suicida en el que las personas con pensamientos suicidas permanecen reacios a hablar.

HACIA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA VALOR CLAVE:

EL DIALOGO

La historia de cuatro personajes llamados "Cada uno" "Alguien", "Cualquiera" y "Ninguno".

Había que realizar un trabajo
Importante y "cada uno" estaba
Seguro de que "Alguien" lo haría.

"Cualquiera" pudo haberlo hecho,
pero "Ninguno" lo hizo. "Alguien"
se disgustó por eso, ya que el
trabajo era de "Cada uno".

"Cada uno" pensó que "Cualquiera"
podría hacerlo, pero "Ninguno"
se dio cuenta de que "cada uno" no lo haría.

En conclusión, "Cada uno" culpo
A "Alguien" cuando "Ninguno"
Hizo lo que "Cualquiera"
Podría haber hecho. ¿Qué se hizo?.

Anónimo

COMPARTAMOS ESTE TEMA CON LOS DEMÁS

El proceso de la comunicación es una negociación entre dos personas.

Dentro del proceso de la comunicación, participa el Emisor quien es la persona que transmite el mensaje; el mensaje, entendido como la información que se transmite, el receptor, quien es la persona que recibe el mensaje.

La comunicación se inicia cuando el emisor envía el mensaje y el receptor, que es el destinatario del mensaje, lo interpreta; De esta forma la comunicación es continua, dado que el emisor en algún momento pasa a ser receptor y viceversa.

Cuando nos enfrentamos a situaciones que van en contra de nuestros derechos o valores personales, podemos responder de acuerdo a las circunstancias, a nuestro estado de ánimo, a nuestra autoestima, a la persona a quien nos estamos dirigiendo, a la jerarquía de esa persona, empleando formas agresivas (cuando queremos hacer sentir mal al otro), pasivas (Cuya característica es que persona siempre trata de congraciarse, trata de complacer, de disculparse), agresivo-pasiva o asertiva (la persona se muestra fría, calmada, imperturbable, es exageradamente correcta y razonable y no demuestra ningún sentimiento).

• Actividad 3: Implicaciones de un no o un sí

Objetivo:

Identificar situaciones de presión vividas en algún momento, con el fin de analizar los sentimientos experimentados de tal manera que los integrantes del grupo, reconsideren en el futuro los procedimientos para tomar decisiones.

Procedimiento:

1. El facilitador deberá distribuir una hoja en la cual solicite a cada uno de los integrantes del grupo consignar situaciones vividas:

a. Mi respuesta debió ser No pero dije Sí.

b. Mi respuesta fue No y estuve feliz de hacerlo.

c. Mi respuesta fue No pero deseaba decir Sí

d. Mi respuesta fue sí y estuve feliz de hacerlo

2. Distribuya el grupo en tres subgrupos y pida que los que deseen compartir sus situaciones con los compañeros, lo hagan.

3. Luego asigne a cada subgrupo representar las situaciones a, b, y c. Cada grupo deberá elegir una de las situaciones compartirla y representarla.

4. Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, en relación a los siguientes puntos, qué podría usted contestar?

- ¿En qué momentos y frente a qué hechos me siento presionado?
- ¿Con qué recursos personales cuento para enfrentar las presiones?
- ¿A quién acudo cuando tengo problemas?
- ¿Qué métodos pueden utilizar para persuadir o resistir la presión?
- Enuncie situaciones que favorezcan o hagan susceptible a una persona a enfrentar presiones de grupo.

CONDICIONES FAMILIARES

- Los intentos de suicidio previos, la existencia de armas de fuego en el hogar, el encarcelamiento, tendencias impulsivas o agresivas, y exposición a comportamiento suicida de otros (por parte de miembros de la familia o compañeros, o a través de reportajes noticiosos inadecuados o de historias de ficción).
- Historia familiar de trastornos mentales y/o conductas suicidas.
- Consumo excesivo de alcohol, abuso de sustancias y otras conductas disociales en algunos de sus miembros.
- Violencia familiar entre sus miembros, incluyendo el abuso físico y sexual.
- Pobre comunicación entre los integrantes de la familia.
- Rigidez familiar, con dificultades para intercambiar criterios con las generaciones más jóvenes.
- Situación de hacinamiento, lo que en ocasiones se traduce por la convivencia de varias generaciones en un breve espacio, lo cual impide la intimidad y la soledad creativa de sus miembros.
- Dificultades para demostrar afectos en forma de caricias, besos, abrazos y otras manifestaciones de ternura.
- Autoritarismo o pérdida de la autoridad entre los progenitores-inconsistencia de la autoridad, permitiendo conductas que han sido anteriormente reprobadas.
- Incapacidad de apoyar plena y adecuadamente a sus miembros en situaciones de estrés.
- Llamadas de atención al adolescente que generalmente adquieren un carácter humillante.
- Si los padres están divorciados pero conviven en el mismo domicilio, el adolescente es utilizado como punta de lanza de uno de ellos contra el otro y se le trata de crear una imagen desfavorable del progenitor en contra de quien se ha realizado la alianza.
- Incapacidad para abordar los temas relacionados con la sexualidad del adolescente, la selección vocacional y las necesidades de independencia.

"Todas las personas que expresan ideas de suicidio y que simultáneamente muestran síntomas de depresión, esquizofrenia, abuso del alcohol o abuso de sustancias, deben ser evaluadas cuanto antes por un profesional capacitado de la salud".

“DANOS LA MANO Y AYUDANOS A PREVENIRLO”

¿Qué son los factores protectores? VAMOS A APRENDER!

Entre los factores protectores se encuentran los siguientes:

1. Poseer habilidades sociales que le permitan integrarse a los grupos de amigos, familia, escuela y trabajo de forma positiva.
2. Poseer confianza en sí mismo, para lo cual debe ser educado destacando sus éxitos, sacando experiencias positivas de los fracasos, no humillarlos ni crearles sentimientos de inseguridad.
3. Tener habilidades para enfrentar situaciones de acuerdo a sus posibilidades.
4. Tener capacidad de autocontrol sobre su propio “des-tino”.
5. Poseer y desarrollar una buena adaptabilidad, responsabilidad, persistencia, perseverancia, razonable calidad de ánimo y de los niveles de actividad.
6. Tener buena autoestima, auto imagen y suficiencia.
7. Desarrollar inteligencia y habilidades para resolver problemas.
8. Saber buscar ayuda en momentos de dificultades, acercándose a las personas significativas que le puedan colaborar y aconsejar en su momento.
9. Ser receptivo a las experiencias ajenas y sus soluciones, principalmente aquellas que han tenido exitoso desenvolvimiento.
10. Mantener buenas relaciones interpersonales con compañeros de estudio o trabajo, amigos, maestros y otras figuras significativas.
11. Tener apoyo de los familiares y sentir que se le ama, se le acepta y apoya.
12. Poseer habilidades para emplear adecuada y sanamente el tiempo libre.
13. Evitar el consumo de sustancias adictivas (café, alcohol, drogas, tabaco, fármacos, etc.)
14. Aprender a posponer las gratificaciones inmediatas por aquellas a largo plazo que arrojen resultados duraderos.
15. Desarrollar una variedad de intereses que le permitan equilibrar las dificultades en el hogar si las tuviera.

Otros factores importantes:

La capacidad para hacer utilización de las fuentes que brindan salud mental, como las consultas de consejería, de psicología o psiquiatría, las unidades de intervención en crisis, los servicios médicos de urgencia, los médicos de la familia, agencias de voluntarios en la prevención del suicidio, etc.

Materiales:

Dos mesas cuadradas, dos manteles para cubrir las mesas hasta el suelo, una caja de cartón forrada con un orificio en la parte superior, por el cual pueda sólo introducirse una mano; otro orificio no visible en el fondo de la caja, que debe tener una tapa que permita abrirlo y cerrarlo, con el fin de hacer cambio de objetos por debajo de la mesa.

Los objetos que podrían utilizarse son: un algodón o tela húmeda, varias plumas de aves, hielo en un recipiente pequeño y demás objetos que deseen colocar con el fin de provocar diferentes reacciones en los participantes de la obra.

“Caja de sorpresas”

Roles de la Obra (Aquí aparece lo que usted debe entregar le a cada uno de los seis participantes).

1. Introduzca la mano lentamente en la caja, y, mientras lo hace, exprese solo con gestos lo que siente. Después, sin hablar sobre la sensación que experimentó, trate de convencer a los demás de que metan la mano dentro de la caja.
2. Le invitarán a introducir la mano en la caja. Aunque usted se demore un poco diciendo que prefiere evitar riesgos frente a lo que se puede encontrar, acepte.

Tómese su tiempo para meter la mano en la caja. Exprese sólo con gestos lo que se siente y, al sacar la mano, no hable sobre lo que experimentó. Lo que tiene que hacer es tratar de convencer a los demás de que metan la mano dentro de la caja.
3. Los demás tratarán de convencerlo para que introduzca la mano en la caja. Resístase por un rato y luego ceda. Cuando tenga la mano en el interior de la caja exprese con gestos lo que siente, no puede hablar.
4. Los demás tratarán de convencerlo que introduzca la mano en la caja, resístase por un rato y luego ceda. Cuando tenga la mano en el interior de la caja exprese lo que siente.
5. No importa lo que pase, no meta la mano en la caja.
6. No importa lo que pase, no meta la mano en la caja.

¿Que cosas son importantes saber y dar a conocer?

1. A seis voluntarios les pide el favor que se presten para desempeñar diferentes roles, asignándole a cada uno por escrito las instrucciones sobre el papel que deben asumir. Estas instrucciones no deben ser comentadas entre ellos, ni con los demás integrantes del grupo.

2. Los voluntarios se enumeran del 1 al 6, personaje 1, personaje 2, etc.

3. El facilitador entrega la “Caja de sorpresas” al personaje 1.

4. Juego de roles. Los seis participantes representarán la obra “Caja de Sorpresas” en el cual el personaje No. 1 trata de presionar a los otros personajes para que introduzcan la mano por el espacio pequeño que tiene la caja en su parte superior.

Los compañeros que están observando la representación pueden aumentar la presión, aplaudiendo, si el facilitador lo solicita. La representación conducirá después de que los personajes tres y cuatro terminen metiendo la mano en la caja, junto con los personajes uno y dos. El juego debe durar unos 10 minutos.

5. Concluido el juego facilitador deberá formular las siguientes preguntas:

· Cinco y seis, ¿Cómo se sintieron al ser presionados para hacer algo cuando continuaban diciendo, “No, no quiero”?

· Tres y cuatro, ¿Cómo se sintieron en el momento de negarse? ¿Cómo se sintieron ceder? ¿Cómo se sintieron en el momento en el que el personaje dos cedió y comenzó a presionarlos?

· Uno, ¿Cómo se sintió al presionar a los demás?, fue más fácil cuando el dos se le unió?

6. Al resto del grupo, que se encuentra observando, se le formulan después las siguientes preguntas:

· ¿Cómo les pareció la actividad?

· ¿Por qué la gente presiona a los demás para tomar decisiones?

· ¿Pueden ustedes resistir la presión de los demás para tomar decisiones que no desean realizar?

7. Respondidos los interrogantes, pida un aplauso para las personas que hicieron la representación y solicite a éstos volver a sus puestos.

1. El amor entre los padres y de éstos hacia los hijos.

Una familia unida es una fuente de seguridad para todos sus integrantes, por lo que nunca serán muchos los esfuerzos para lograr este objetivo. Como parte de este amor está la aceptación de cada uno en su individualidad y diferencias. Esto cuesta mucho trabajo, porque los padres pretenden que sus hijos sean a su imagen y semejanza; es el error de querer recriarse a través de los hijos, y si el padre quiso ser doctor o ingeniero y no pudo, entonces pone todo su empeño y esfuerzos para que el hijo llegue a ser lo que él no pudo.

2. Tener personas significativas en quienes confiar.

No es prudente cuando nuestros hijos nos cuenten sus dificultades, tomar medidas represivas o asumir actitudes alarmistas, que silenciarán sus futuras confidencias.

3. También los hijos necesitan tener padres que les impongan determinados límites a su conducta,

y eviten con ello una utilización desordenada de la libertad, tan dañina a estas edades. Los límites deben ser racionales, no excesivos ni arbitrarios, pues perjudican tanto o más que la ausencia de límites.

4. Los hijos precisan sentirse atendidos en sus momentos difíciles,

como pueden ser las dificultades escolares, amorosas o cuando padecen alguna enfermedad. Ello incrementará su seguridad, su autoestima.

5. Tener una opinión positiva de sí mismos, una autoestima elevada.

Para ello es importante destacar sus buenas cualidades en vez de los defectos, enseñarles habilidades diversas para enfrentar el estrés y resolver sus problemas, lo cual favorecerá el surgimiento de sentimientos favorables hacia sí mismos; desarrollar en ellos la capacidad de controlar y modular sus emociones, para evitar la manipulación de sus afectos o dar una respuesta impulsiva o impensada.

6. La intolerancia de los padres ante las conductas desviadas.

Permitirlas es un estímulo para que sean repetidas y convertidas en un mal hábito. En este caso es importante la unidad de criterios en toda la familia al desaprobado determinada conducta desadaptativa y no sólo la desaprobación de una parte de ella, pues el niño o adolescente hará alianzas contra quienes le reprueben su conducta, solidarizándose con quienes se la aprueban o estimulan. Además de rechazar las desviaciones, debe controlarse frecuentemente para que no se estén presentando, y así se desestimulará su ocurrencia.

7. Es indispensable para los hijos la conducta de los padres:

si los padres nos crecemos ante las dificultades; si somos dueños de nuestras emociones; si somos estables en el comportamiento social (familia, trabajo, vecindario); si conocemos nuestros puntos flojos, nuestras limitaciones; si somos buenos trabajadores, creativos, no rutinarios; si sabemos ser responsables, confiables; si sabemos disfrutar, seguro seremos un buen modelo a imitar por nuestra descendencia.

¿Qué debo hacer en una situación de riesgo?

- Con frecuencia cuando las personas dicen “Estoy cansado de la vida” y “No existe razón para vivir”, se les ignora o se les dan ejemplos de otras personas que han estado en peores dificultades. Ninguna de estas respuestas ayuda al suicida.
- El contacto inicial con esta problemática es muy importante. A menudo ocurre en una clínica concurrida, un hogar o un sitio público, donde es difícil mantener una conversación privada.
- El primer paso es conseguir un sitio adecuado, donde se pueda mantener una conversación tranquila con razonable privacidad.
- El siguiente paso es asignar el tiempo necesario. Los suicidas a menudo necesitan más tiempo para desahogarse y se debe estar mentalmente preparado para brindárselo.
- La tarea más importante es entonces escucharlos atentamente. “Tenderles la mano y escucharlos es de por sí un paso importante en la reducción del nivel de desesperación que un suicida siente”.
- La meta es cerrar la brecha creada por la falta de confianza, la desesperación y la pérdida de la esperanza, brindando a la persona la esperanza de que las cosas cambiarán para mejorar.

¿Qué debo hacer si sospecho que alguien necesita ayuda?

TIPS

Si un amigo o ser querido aparenta tener problemas, anime a la persona a hablar con alguien que le pueda ayudar, como el doctor, el orientador del colegio, el líder religioso, el terapeuta, entre otros.

Si alguien es suicida, no se debe dejar solo. Trate de hacer que esa persona busque la ayuda del doctor o de la sala de emergencia del hospital más cercano.

Es también importante limitar el acceso de la persona a las armas de fuego, medicinas, u otros métodos letales de suicidio.

PRACTIQUEMOS

• Actividad 1: Juego de Roles

Objetivo:

Representar en situaciones de la vida diaria, ejemplos en los cuales nos enfrentamos a tomar una decisión, analizando los aspectos que a veces nos impiden tomar la más adecuada.

Procedimiento:

Se dividirá el grupo en pequeños subgrupos que deberán tomar una fase del ciclo de vida; por ejemplo, noviazgo, matrimonio, nacimiento o adolescencia de los hijos. Cada grupo debe representar una situación de conflicto característica de esa etapa en la cual se debe tomar una decisión. Es importante hacer énfasis en los elementos que se deben tener en cuenta para tomar una decisión adecuada.

Después de realizado el juego de roles, identificar:

Imaginemos varias situaciones en las que debamos tomar decisiones:

- He querido trabajar durante las vacaciones y durante este período me han ofrecido dos trabajos. ¿Cuál escoger?
- He ganado un dinero. ¿Cómo gastarlo?
- Unos amigos le invitan a divertirse en un fin de semana. ¿Qué hacer?
- ¿Cómo se sintieron haciendo el juego de roles?
- ¿Creen que tomaron la decisión adecuada y porqué?

• Actividad 2: Representación de la obra “Caja de Sorpresas”

Objetivo:

Desarrollar en los participantes, habilidades sociales que le permitan enfrentar debidamente las presiones negativas ejercidas en él, por el grupo.

Procedimiento:

Al iniciar la actividad, el facilitador debe aclararle al grupo que el objetivo se puede lograr solo en el caso de que todos aporten con los conocimientos que cada uno tenga sobre el tema. Inmediatamente después, deben seguir los siguientes pasos:

¿Cómo se toman las decisiones? Veamos:

1. Se debe definir los problemas al cual se está enfrentando.
2. Se deben analizar cuantas posibilidades existen y si realmente es o no de mi competencia.
3. Se debe obtener la suficiente información sobre lo que se va a decidir.
4. El siguiente paso es el de realizar una lista con las posibles soluciones sin juzgar su viabilidad.
5. Sólo hasta la siguiente fase se determinan las consecuencias de cada una de las soluciones.
6. Estas consecuencias se deben analizar tanto positiva como negativamente. Luego se escoge la mejor, se ejecuta y se evalúa los resultados.

REFLEXIONEMOS...

- Diariamente estamos tomando decisiones; algunas más relevantes e importantes que otras, pero siempre nuestra escala de valores nos permite juzgar la importancia de una decisión. Para algunas personas, por ejemplo, la compra de un vestido es tan trascendental como para otras la elección de pareja.
- La presión de grupo actúa en el individuo en su proceso de toma de decisiones para que este se comporte de acuerdo a lo que los otros piensan y desean. Es especialmente notable en la adolescencia, en la cual disminuye la importancia de la familia y se entra en una fase en la que las relaciones sociales fuera del hogar son intensas e importantes.
- Es importante desarrollar en el ser humano, la capacidad del Decir No frente a las distintas presiones negativas que el grupo pueda ejercer sobre él. Esto no es fácil, se necesita desarrollar por lo menos cuatro cualidades:
 - Poseer libertad de expresión para expresar lo que se siente, se piensa y se desea.
 - Adquirir destrezas para comunicarse con las personas de todos los niveles: extraños, amigos y familiares. Esta comunicación debe ser siempre abierta, directa, franca y adecuada.
 - Tener una orientación activa en la vida, es decir, fijarse metas y luchar por ellas.
 - Aceptar sus limitaciones, entendiendo que no siempre se puede ganar.

Cómo brindar ayuda a una persona en riesgo

Debo hacer...

Escuchando atentamente, permaneciendo calmado.

Entendiendo los sentimientos de la persona (sintiendo empatía).

Transmitiendo mensajes no verbales de aceptación y respeto.

Expresando respeto por las opiniones y valores de la persona

Hablando honesta y genuinamente.

Demostrando interés, preocupación y calidez.

Centrándose en los sentimientos de la persona.

Escuchar, mostrar empatía y permanecer calmado.

Tomar seriamente la situación y evaluar el grado de riesgo.

Preguntar acerca de los intentos previos.

Explorar posibilidades diferentes al suicidio.

Preguntar acerca del plan de suicidio.

Ganar tiempo, pactar un contrato.

Identificar otros apoyos.

Quitar los medios, si es posible.

Tomar acción, contar a otros, obtener ayuda.

Si el riesgo es alto, permanecer con la persona.

No debo hacer...

Interrumpirlo con demasiada frecuencia.

Escandalizarme o emocionarme.

Manifestar que estoy ocupado.

Siendo condescendiente.

Haciendo comentarios indiscretos o poco claros.

Haciendo preguntas tendenciosas.

Ignorando la situación.

Mostrarme consternado o avergonzado y entrar en pánico.

Decir que todo estará bien.

Retar a la persona a seguir adelante.

Hacer parecer el problema como algo trivial.

Dar falsas garantías.

Jurar guardar secreto.

Dejar la persona sola.

NO OLVIDES...

Se requiere un acercamiento tranquilo, abierto, afectuoso, adecuado y sin juicios para facilitar la comunicación.

LOS VALORES

LA VIDA VALOR CLAVE:

EL AMOR

El siguiente texto debe ir dentro de un pergamino..

La vida es una oportunidad Aprovechala
 La vida es una belleza Admírala
 La vida es un sueño Realízalo
 La vida es un reto Afróntalo
 La vida es un deber Cúmplelo
 La vida es un juego Disfrútalo
 La vida es preciosa Cuídala
 La vida es riqueza Consérvala
 La vida es amor Gózala
 La vida es un misterio Descúbrelo
 La vida es una promesa Págala
 La vida es tristeza Supérala
 La vida es un himno Cántalo
 La vida es combate Acéptalo
 La vida es una tragedia Domínala
 La vida es una aventura Empréndela
 La vida es felicidad Merécela
 La vida es VIDA Defiéndela

LA VIDA VALOR CLAVE:

LA RESPONSABILIDAD

**La historia de cuatro personajes llamados
“Cada uno” “Alguien”, “Cualquiera” y “Ninguno”.**

Había que realizar un trabajo
 Importante y “cada uno” estaba
 Seguro de que “Alguien” lo haría.

“Cualquiera” pudo haberlo hecho,
 pero “Ninguno” lo hizo. “Alguien”
 se disgustó por eso, ya que el
 trabajo era de “Cada uno”.

“Cada uno” pensó que “Cualquiera”
 podría hacerlo, pero “Ninguno”
 se dio cuenta de que “cada uno” no lo haría.

En conclusión, “Cada uno” culpo
 A “Alguien” cuando “Ninguno”
 Hizo lo que “Cualquiera”
 Podría haber hecho. ¿Qué se hizo?.

Anónimo

COMPARTAMOS ESTE TEMA CON LOS DEMÁS

La responsabilidad es la conciencia acerca de las consecuencias que tiene todo lo que hacemos o dejamos de hacer sobre nosotros mismos o sobre los demás. Frente a la vida, el ser humano debe ser responsable de las decisiones que toma, puesto que el tomar decisiones es una habilidad importante para cada persona, ya que a partir de esto se decide el camino a seguir en las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Pero el proceso de toma de decisiones no es siempre fácil, y en ocasiones, tomamos la decisión equivocada.

Esto no significa que no nos podamos equivocar; lo importante es que asumamos con responsabilidad las acciones que realizamos. EL camino es elegir entre las diferentes alternativas, pero siempre pensando antes de hacerlo.

Pero.. Qué significa tomar decisiones?. Este interrogante se presenta a lo largo de la vida, pero principalmente empieza a tener un gran significado a partir de la adolescencia. Ya que es en este momento cuando, al parecer, sus decisiones tienen mayor valor en relación con la responsabilidad que estas demandan. Tomar decisiones significa elegir responsablemente entre una u otra opción y asumir las consecuencias de esa decisión, aunque en ocasiones no sea la más acertada.

Esta toma de decisiones debe hacerse con el mayor conocimiento de lo que se está haciendo; es decir, conociendo y evaluando los puntos positivos y negativos con las diferentes opiniones o alternativas.

PRACTIQUEMOS

• Actividad 1: Sopa de letras

Busque en esta sopa de letras cinco antivalores (o disvalores) que constituyen obstáculos para alcanzar la felicidad.

T	O	M	S	I	M	U	S	N	O	C	L
U	V	T	T	K	Z	I	S	A	L	Q	T
R	I	M	O	P	O	Q	S	I	N	R	M
M	O	L	S	M	M	Y	B	V	S	W	K
Q	L	Z	M	A	S	E	M	T	O	Ñ	K
S	E	U	Ñ	I	I	I	P	P	W	D	O
V	N	X	P	T	O	U	M	F	U	G	H
X	C	U	A	O	G	J	D	I	B	J	C
Y	I	D	Q	N	E	L	M	A	S	G	E
Z	A	V	B	O	E	U	Y	R	T	E	R
R	S	B	E	N	V	I	D	I	A	A	P

Egoísmo, pesimismo, envidia, violencia, consumismo.

• Actividad 2: La búsqueda de mi felicidad

Procedimiento:

Se forman dos grupos: Padres e Hijos quienes intercambian roles (los padres toman el papel de los hijos y los hijos el papel de padres), se resuelven las siguientes preguntas; por el facilitador de la actividad quien dirigirá las preguntas a los grupos escogidos. Las preguntas deben ser respondidas luego de conciliadas por el grupo en un máximo de 1 minuto.

PADRES E HIJOS:

- a. Yo soy feliz cuando...
- b. Esto me hace feliz porque...
- c. Expreso mi felicidad mediante...
- d. Mi felicidad termina cuando...
- e. Para alcanzar mi felicidad soy capaz de...

COMPARTAMOS ESTE TEMA CON LOS DEMÁS

• El ser humano es un ser digno. NO tiene precio. Es el centro de todos los valores. Éticamente hablando, se requiere del ser humano con todas sus facultades. Se necesita vivo. Negar el don maravilloso de la vida, es negar todos los demás valores y por supuesto todos los derechos y deberes. No hay argumento alguno que valga más que la vida.

• Quitar la vida es irrumpir en lo más sagrado, se viola a la persona, su quehacer y su proyecto.

• Irrumpir en la vida de una persona es violentar sus sueños, sus anhelos, sus esperanzas.

• De nada sirve saber que existe esa fuerza interior que mueve a un quehacer para SER cada vez mejor humano y aproximarse a la autorrealización, si se proclama la muerte de la persona.

• Es necesario respetar la vida, cuidarla, protegerla y amarla. Es necesario asumirla como un bien absoluto e inalienable. Bien absoluto, porque es un valor supremo que ocupa el primer lugar entre los demás, ya que todos dependen de él, y es inalienable porque no hay con que reemplazarlo, no se puede negociar, nada hay para dar a cambio sino la vida misma. No es de libre disposición.

• La vida esta protegida por la ley, comenzando por las Naciones Unidas que proclaman en el artículo 3 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos "todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a su seguridad".

• "Es un derecho que nadie puede vulnerar o amenazar sin cometer injusticia". Sin embargo, el asunto no radica en que la vida éste salvaguardada por los Derechos Humanos, las Constituciones y las leyes, lo importante es que en el ser humano palpita el amor por la vida, el anhelo de vivir, de prolongar sus años para disfrutar, enriquecer y construir su propia vida la de él y la de los demás.

• Lo importante es permitirle a la vida germinar, florecer y crecer, es decir amar.

REFLEXIONEMOS...

- Amar la vida es creer en sí mismo y en los demás.
- Amar la vida es disfrutar cada día, lo que hace, se produce y se entrega a los demás
- Amar la vida es sonreír porque amanece un nuevo día y el sol calienta la vida de la tierra.
- Amar la vida es alegrarse porque cada día nacen excelentes seres humanos para compartir las maravillas del universo.
- Amar la vida es, también sentirse triste porque hay niños y personas que sufren la injusticia del hambre y la violencia.
- Amar la vida es sentir dolor con el dolor del otro, del niño, del joven, del adulto y del anciano; porque no han logrado reír con el progreso.

PRACTIQUEMOS

• Actividad 1: “CARRUSEL”

Objetivo:

Facilitar a los participantes vivencias relacionadas con el “AMOR A LA VIDA

Organizar dos círculos concéntricos conformados cada uno por 5 personas, ubicando un participante frente al otro.

Entre cada pareja se ubicará una lámina relacionada con aspectos que tengan que ver con la vida:

- una fotografía de una mamá en embarazo,
- una fotografía de la naturaleza, árboles, flores,etc,
- una copia de un poema o canción sobre la vida,
- una pregunta ¿Qué es la vida?,
- una lámina de un lugar desordenado y arruinado por la guerra o por un atentado, terrorista.

En el caso de que el grupo sea numeroso organizar varios subgrupos siguiendo las instrucciones anteriores.

PLENARIA

Concluido el ejercicio del carrusel, se hace una plenaria para puntualizar los mensajes propuestos y relevar el valor de la VIDA.

• Actividad 2: “Construyamos nuestro propio concepto de vida”

Organiza subgrupos y realiza una reflexión sobre el concepto de VIDA. Compone un acróstico en forma de verso. Como éste:

Valor supremo es la vida de un humano.
Inalienable derecho, la vida del hermano.
Don insustituible, esencial y necesario.
Amarla es lo normal amarla a diario.

COMPROMETÁMONOS

- ¿Qué puedes hacer concretamente por tu vida y la de tus amigos y familiares?
- Si deseas puedes compartir algunos compromisos.

Lectura:

La satisfacción del esfuerzo propio

Hay quienes piensan que la felicidad se encuentra en el éxito fácil, en escalar rápidamente posiciones, aun perjudicando a los demás y actuando en forma indigna.

El deseo de triunfar es legítimo y sano porque consiste en superarnos, pero debemos buscar este resultado sin dañar a los demás. No es posible basar la felicidad propia en la privación de la felicidad ajena. Debemos mostrarnos como somos, sin presentar una imagen falsa para los otros y mucho menos desfigurar la ajena para que, por contraste, brille más la nuestra. Debemos decirnos la verdad a nosotros mismos, juzgándonos con justicia. Cuando el éxito alcanzado es fruto de nuestro esfuerzo, quizás nos podamos sentir fatigados, pero nunca infelices, porque hemos aprobado un examen ante nosotros mismos.

Quienes progresan poniendo lo mejor de si mismos, compartiendo sus éxitos con los demás, desparramando optimismo y alegría, ¡son los dueños de la verdadera felicidad!

REFLEXIONEMOS...

- La felicidad es una actitud ante la vida, y no siempre se encuentra en la posesiones de objetos materiales.
- Para sentirnos felices... progresar con nuestro propio esfuerzo.
- Para ser felices... ser optimistas y positivos.
- A veces no valoramos suficientemente la fortuna de tener una familia, un hogar y nos sentimos desdichados e insatisfechos, creyendo que la felicidad esta en aquello que no poseemos. Pero la felicidad esta cerca, muy cerca nuestro.
- Aunque no tengas todo lo que quieres, es bueno que quieras y cuides todo lo que tienes.

• Actividad 1: ¿Qué pasa aquí?

Observe estas situaciones, reflexione sobre ellas y establezcan en cuales no se valora la libertad (Dibujar una carita feliz) y en cuales sí se lo hace (Dibujar una carita triste):

Dibujar un muchacho haciendo graffiti.		
SITUACIÓN 1	Dibujar carita feliz	Dibujar carita triste
Dibujar dos muchachos <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> ¡Dejaste tu cuarto todo desordenado! </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> Perdón ya mismo lo ordeno. </div> </div>		
SITUACIÓN 2	Dibujar carita feliz	Dibujar carita triste
Dibujar dos muchachos <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> ¿Por qué no viniste a hacer el trabajo de equipo como habíamos quedado? </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> Me quede mirando una película ¡Que importancia tiene! </div> </div>		
SITUACIÓN 3	Dibujar carita feliz	Dibujar carita triste

• Actividad 2: Elegir lo correcto

En las situaciones siguientes, elijan la opción que consideren correcta y fundamente su elección:

Situación 1:

Ya tiene su boleto de entrada para el cine y quiere ingresar, pero ve que debe hacer una fila para entrar:

- a. No respeta la fila y, en un descuido de los demás, entra primero.
- b. Respeta la fila de mala gana y protestando, porque le fastidia esperar.
- c. Respeta la fila con buena voluntad y espera su turno.

Situación 2:

Pide prestada una herramienta a un vecino:

- a. La devuelve inmediatamente en perfecto estado, dando las gracias por el favor recibido.
- b. La devuelve después de una semana y en malas condiciones.
- c. La devuelve de mala gana, haciéndose el ofendido, después de que el dueño se la pida varias veces.

Situación 3:

Por error recibe una correspondencia que no le pertenece:

- a. La devuelve al correo después de abrirla y leerla.
- b. La devuelve inmediatamente.
- c. No la devuelve y la arroja al cesto de papeles.

Lectura: “YO SOY YO”

En todo el mundo no hay nadie igual a mí. Hay personas que hacen ciertas cosas parecidas a mí. Por eso, ninguna es exacta mí. Por eso, todo lo que sale de mí es auténticamente mí. Yo soy dueño de cada una de mis cosas: mi cuerpo con todo lo que hace, mi mente con todos sus pensamientos e ideas, mis ojos y las imágenes que capto con ellos. Soy dueño de todos mis sentimientos: rabia, alegría, frustración, amor, decepción, esfuerzo; soy dueño de mi boca y de todas las palabras que salen de mí, de mi voz fuerte o suave, de todas mis acciones aunque sean para otros o para mí.

Soy dueño de mis fantasías, de mis fracasos y errores. Porque o soy dueño de todo lo mío, puedo sentirme íntimamente a gusto conmigo mismo. Haciendo algo me puedo amar y ser amable conmigo mismo. Puedo hacer lo posible que todo mi yo trabaje para mi mejor beneficio. Puedo mirar y adaptar todo lo que digo, hago, pienso y siento en un momento determinado, esto es autenticidad y representa lo que soy en un momento dado. A la hora de un examen de conciencia de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas habrán sido inadecuadas, estas cosas las puedo descartar, en cambio puedo conservar lo bueno y puedo encontrar algo mejor para lo que me resulte inadecuado. Yo puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Yo tengo elementos para sobrevivir, para acercarme a los demás. Yo puedo darle sentido al mundo de las personas y las cosas que me rodean. Yo me pertenezco y por consiguiente puedo autodefenderme.

COMPARTAMOS ESTE TEMA CON LOS DEMÁS

La autoestima “es el conjunto de actitudes del individuo hacia si mismo”.

Una persona piensa sobre si misma sobre sus pensamientos, se evalúa, siente emociones relacionadas consigo mismo y con los demás.

El conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra forma de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo, configuran las actitudes que llamamos Autoestima.

La autoestima de un individuo nace del concepto que se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él, al igual que de la forma como el individuo perciba dichos niveles de comunicaciones.

Nadie puede dejar de pensar en si mismo y de evaluarse, es así como todos desarrollamos una autoestima alta o baja positiva o negativa, lo cual nos lleva a entender la importancia de desarrollarla de manera realista y positiva, para que nos permita conocer nuestros recursos personales, para valorarlos y utilizarlos apropiadamente en mi favor, el de mi familia y el de mi comunidad.

Para ello, la vida nos proporciona experiencias agradables, tristes, graciosas o trágicas y nosotros respondemos a ellas. Algunas veces que no hay nada que podamos hacer acerca de nuestros males, nuestro mal humor, etc, y nos sentimos atrapados en un callejón sin salida. Esto puede ser cierto, pero la mayoría de las veces no lo es.

LA VIDA VALOR CLAVE: LA LIBERTAD

Podemos responder a un mal día, cantando, escuchando música, observando un paisaje, arreglando una herramienta o visitando amigos. Podemos elegir cómo responder a nuestros malos momentos, qué pensar de ellos y cómo sentirnos frente a los mismos. La manera como enfrentemos estos malos momentos va a depender en gran parte de la autoestima que se tenga. De igual manera, la forma como reaccionamos, va a influir posteriormente sobre nuestra autoestima.

La forma como reaccionemos a los problemas afecta nuestra autoestima, y esta, a su vez, influye sobre nuestra reacción a los problemas.

Entonces lo verdaderamente importante es aprender a subir nuestra estima, permitimos enfrentar la realidad y los buenos y malos momentos desde una nueva perspectiva, lo que actúa favorablemente como retroalimentación para mantener alta nuestra autoestima.

REFLEXIONEMOS...

- Cuando estimas a alguien lo manifiestas? ¿y como?
- Te has manifestado estimación y amor a ti mismo? Cómo?
- Cuantas cosas realizas a diario que te agradan?
- Cuantas te gustaría realizar?
- Que es lo que más te gusta en la vida?
- Eres de los que prefieren “malo conocido que bueno por conocer”?
- Te gustaría salir de la rutina y explorar nuevos horizontes, sin hacerte daño a ti mismo ni a los demás?
- Cuantas relaciones afectivas has dañado sin darte cuenta por querer explicarte y racionalizar tus sentimientos?
- Cuantos sentidos posees? Cuáles son? Qué haces diariamente para alimentarlos y desarrollarlos como parte del potencial humano?

Una vez resuelta las preguntas y si has obtenido ciertos logros en la reflexión, debes reforzar los aspectos que estén débiles. Por ejemplo: si en tu cotidianidad no tienes tiempo para ser consciente de tus sentimientos, incluye en tu dieta cosas exquisitas de comer que no solo te alimenten por necesidad sino por placer. Si eres alguien que nunca dedicas tiempo para descubrir su propia piel, debes tener presente que el tacto es un sentido como los otros y necesita cuidado, no hay nada de malo en explorar, caminar descalzo, acariciarse, probar diferentes texturas etc.

Lectura:

Hay quienes no se animan a disfrutar plenamente de su libertad, por que ello implica comprometerse, participar, tomar decisiones por uno mismo y no dejar que otro lo hagan por nosotros. Sin embargo, solo así nos desarrollamos como personas.

Solo así gozamos realmente de la capacidad de pensar, opinar, aprender, crear, jugar, trabajar.... ¡elegir! Elegir hacer el bien, cumplir con nuestros deberes devolver lo que nos prestan, dar las gracias, respetarnos a nosotros y a los demás, pedir perdón.

Elegir la convivencia, el amor, la igualdad, la verdad, la responsabilidad.

Para finalizar, y como “La libertad es libre”, les dejamos que piensen libremente que harían para que quienes los rodean te reconozcan como una persona que ejerce la libertad de la mejor manera.

COMPARTAMOS ESTE TEMA CON LOS DEMÁS

La libertad es el derecho que tenemos de hacer o dejar de hacer lo que deseamos. Existiendo límites como son los naturales y los morales.

Los límites morales, son los que hacen posible la convivencia. El más importante es impedir que la libertad que ejercemos atente contra la libertad de los otros. Porque la libertad es un bien que gozamos todos, tanto en la intimidad como en nuestras relaciones sociales.

REFLEXIONEMOS...

- La libertad se debe ejercer responsablemente, respetando a los demás y a la naturaleza.
- Nuestra libertad no solo es un derecho; también es una responsabilidad, que conviene no delegar en otra persona.
- La libertad permite dar a nuestra vida el sentido que queremos.
- La libertad que ejercemos no debe atentar contra los valores morales que hacen posible la convivencia.

REFLEXIONEMOS...

- Dicen por ahí que los seres humanos somos inconformes; quien es muy alto desea ser bajo, y quien es bajo desea ser alto.
- A veces, compartir con personas con deficiencias físicas o que padecen una larga y dolorosa enfermedad, y que, sin embargo, permanecen tranquilas, en paz y con asomos de alegría, nos enseña a valorar el don precioso de la vida, conservar la salud, tener libertad, una familia, habilidad y destreza para un trabajo, y la lista cada cual puede hacerla según su condición, si sabe valorar cada detalle que posee por mínimo que parezca.
- Todo está en la actitud que presentemos ante la vida. Si se posee una actitud negativa, cargada de pesimismo, jamás se verán posibilidades.
- Si se está pasando por un mal momento, evitemos dejarnos arrastrar por el pesimismo o el desánimo. Recordemos que los sentimientos negativos no son buenos consejeros.
- Entonces... Debemos cambiar la actitud quejumbrosa y victimaria que muchas veces, sin verdaderas razones, asumimos ante la vida.

PRACTIQUEMOS

• Actividad 1: ¡Señor perdóname cuando me lamento!

Objetivo:

A través de un pensamiento tomado de un libro de Og Mandino, invitar a cada participante a hacer un inventario de lo bueno que posee a fin de generar un pensamiento positivo y agradecido con la vida.

Entregar a cada participante el texto: “Señor, perdóname cuando me lamento”. Cada participante debe reflexionar frente a la siguiente pregunta:

- Al recordar ahora, los momentos en que usted se ha quejado de la vida por pequeñeces, ¿Cómo se siente?.
-

• Actividad 1: “Experiencias discapacidad”

Objetivo:

A través del video “Mi Historia de Vida”, sensibilizar a cada participante frente a la superación de las adversidades y discapacidad en el ser humano.

Observar el video Clic “Mi historia de Vida” y responder las siguientes preguntas:

- Cómo se sintió?
-

- ¿Qué piensa de las personas con limitaciones físicas, que sin embargo, viven alegres y agradecidas?
-

Cuál es su reflexión frente a la vida entre el personaje del video y su vida propia?

PRACTIQUEMOS

• Actividad 1: Heridas a la Autoestima

Objetivo:

Ayudar al joven a aclarar la imagen que tiene de sí mismo, identificar y fortalecer los aspectos deficientes de su autoestima.

Procedimiento:

Recuérdelos que la autoestima aumenta o disminuye cuando interactuamos con otros. Alguna clase de mensajes hacen que nos sintamos bien; otros hacen que nos sintamos mal. Todos estamos felices y nos relacionamos mejor cuando nos sentimos bien acerca de nosotros mismos.

La siguiente actividad puede ayudarnos a recordar lo que nos gusta, cada persona debe usar una copia de “Heridas a la Autoestima” para esta actividad. Pídales que anoten su nombre en el lugar indicado.

Cuando lean las preguntas que aparecerán a continuación y su respuesta sea SI, pídale que rompan un pedazo de “Heridas a la Autoestima”, y que los guarden para la segunda parte de la actividad.

- Alguien le ha dejado de elogiar por algún trabajo que ha hecho bien?
- Se siente culpable por algo que no ha hecho?
- Alguien le ha dicho que usted es un tonto?
- Alguien constantemente le ha dicho que usted es un irresponsable?
- Le han dejado por fuera sus amigos cuando van a hacer algo?
- Ha tenido una discusión con alguien a quien estima mucho?

Pídales que reflexionen mientras usted les pregunta:

¿Qué han deseado, sentido o pensado mientras hacían esto?

¿Revivieron algunos de los sentimientos que tuvieron cuando realmente ocurrió el incidente?.

Después usted desarrollará la segunda etapa parte del ejercicio.

Leerá una serie de preguntas y cada vez que las respuestas sean positivas, usted solicita que los participantes repongan un pedazo de “Heridas a la Autoestima”. Observe si se reducen ansiedades a medida que adelanta el ejercicio. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Siempre se ha sentido confiado acerca de las decisiones que toma?
- Algunas personas le han dicho que lo aman?
- ¿Ha logrado alguna meta que deseaba alcanzar?
- ¿Le han dicho constantemente que usted es bueno en el estudio o en algún oficio?
- ¿Le han dicho que usted tiene una personalidad agradable?
- ¿Alguien le ha dicho alguna vez que puede confiar en usted porque es responsable?
- ¿Alguien le ha dicho que le aprecia?
- ¿Alguien le ha dicho que tiene fé en usted?

Hechas estas preguntas, interrogue a los participantes sobre lo que han deseado, sentido o pensado esta vez:

