

RELACIONES HUMANAS



CENTRO DEL IPE

Psic. Laura Aguilar

OBJETIVO

Se buscará que el participante conozca las áreas de una relación humana integral, así como la motivación y ambientes propicios para una comunicación efectiva, sana y asertiva. Identifique sus cualidades humanas, así como sus propias dificultades, las cuales le pueden ayudar o entorpecer en su trabajo pastoral y crecimiento integral. Buscando una personalidad equilibrada (proyectando una buena imagen saludable y afectiva a su familia y comunidad).

Sesión I

Relación Humana integral

El participante conocerá la importancia del ser "persona" única y valiosa. Podrá identificar sus propios obstáculos que lo entorpecen en su propia autoestima y en la relación sana con los demás. Se buscará se ubique en una identificación positiva de su persona.

- La persona humana
- Conocimiento de sí mismo
- Temperamento, carácter y actitudes
- Áreas de desarrollo para una relación humana integral

Sesión II

Comunicación efectiva

Se buscará que el participante identifique la importancia del proceso de la comunicación. Así como aprenderá las repercusiones de una mala comunicación, y los pasos y formas más correctas de comunicarse de una forma más sana.

- El proceso de la comunicación
- Formas de comunicación interpersonal
- Barreras de la comunicación
- Pasos para mejorar la comunicación

Sesión III

Resolución de conflictos

Se llevará al participante a que conozca los diferentes tipos de conflictos, el cual puede enfrentar consigo mismo, así como en la relación con la familia y con la comunidad. Se le invitará a identificar sus propias dificultades y obstáculos al cambio, así como se le dará las herramientas necesarias para conseguir un cambio propio para afrontar dificultades y solucionar conflictos.

- Tipos de conflicto
- Medios para solución de un conflicto
- Apertura al cambio
- Educando con actitud de apertura

Sesión IV

Generando un ambiente saludable

El participante hará conciencia e imprimirá en sus actitudes y hacia los demás, el conocimiento adquirido, usando las herramientas de identificación como una persona única y valiosa, utilizando la comunicación efectiva, y resolución de conflictos, buscando de esta forma generar un ambiente sano, y católico en sus hogares, su lugar de trabajo y en su servicio ministerial.

- Formación de conciencia
- Virtus y huellas
- Comunicación abierta
- Ambiente saludable

“Venid... y caminemos a la luz del Señor”

(2 Nefi 12:5; Isaías 2:5)

Psic. Laura Aguilar (626)536-4527

psicolauraaguilar@outlook.com

Sesión I

Relación Humana

“El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu de que somos hijos de Dios.” Romanos 8:16

La persona humana

El significado de “persona” es un concepto que abarca el todo del ser humano, interno y externo, su herencia genética y su propia historia. Es lo más perfecto de la naturaleza, tanto por sus facultades superiores (inteligencia y voluntad) como por su ser más profundo, su intimidad, con inteligencia y voluntad “únicas”.

Toda persona humana existe en sí y por sí misma, es un ser completo. Es valiosa por ella misma, ya que tiene existencia propia, distinto hasta de los demás miembros de la especie humana. Esencialmente distinta entre sí.

Sus decisiones también son únicas, y de hecho influyen en la de otros. Por lo tanto, es capaz de relacionarse con todo lo que le rodea, incluyendo a otras personas con las que convive día a día, en su hogar, en su lugar de trabajo, así como en su comunidad de la iglesia. Cada relación es única y distinta, y dicha relación conscientemente o de forma inconsciente involucra toda su personalidad, carácter, emociones, conocimientos, sentimientos y hasta resentimientos que pudieron haber nacido desde sus primeras relaciones en la infancia. Por tanto, la mayor parte de los problemas, discusiones o malos entendidos que surgen en el hogar o en una comunidad parten, EN PRIMER LUGAR, DEL POCO O NULO CONOCIMIENTO DE LA IDENTIDAD DE CADA UNO.

Por ello es importante descubrir y **reconocer quienes somos** y que es lo que en realidad queremos de nosotros mismos y con relación a los demás, tomando en cuenta lo externo, como lo interno. Todo lo que influye en una relación sana para consigo mismo, con los otros y con el mundo que le rodea.

La persona humana se desarrolla en varias áreas: *física, sensitiva, emotiva, psicológica, espiritual*. La persona va siendo más humana, en la medida que va desarrollando y equilibrando todas y cada una de ellas. La formación humana pues, debe desarrollar todas las facetas de la persona. Y desarrollarlas lo más equilibrado posible, para poder empezar a trabajar en una formación integral, es importante considerar:

Auto examinarse diariamente para descubrir las cualidades aun ocultas, así como los defectos presentes que obstruyen nuestro desarrollo integral.

Sinceridad con uno mismo para no justificarse y autoengañarse con los aspectos negativos que resulten del examen diario, o exagerar por adquirir hábitos de constancia y perseverancia. Así estará dispuesto para adquirir más formación.



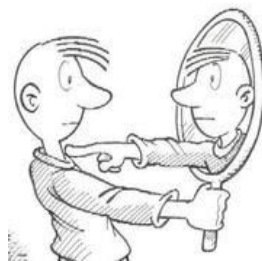
Conocimiento de sí mismo

El objetivo central de toda formación de la personalidad consiste en fomentar la madurez humana, para ello es necesaria una profundización en el conocimiento de nosotros mismos. *Para con uno mismo son indispensables:*

El equilibrio psicológico, que consiste en el desarrollo íntegro, armónico y jerarquizado de la propia personalidad, en el que entran en juego el autoconocimiento, la autoaceptación y la autovalorización.

La dimensión moral, al descubrir la bondad o maldad de los propios actos conscientes y libremente realizados, la formación de la conciencia, la práctica de las virtudes morales, basados en la recta razón, etc.

Con relación a los demás, la formación debe dirigirse a Adquirir todas aquellas virtudes humanas que nos ayudan para establecer en una comunidad el orden social, entre las que se incluyen las relaciones humanas efectivas, la valorización de la personalidad de los otros, la elección efectiva de los canales de comunicación, etc. Todas ellas favorecen el encuentro con los demás.



Temperamento, carácter, actitudes

El temperamento es el conjunto de inclinaciones propias de cada individuo, resultado de la herencia genética. Cierta tipo de disposiciones e inclinaciones que pueden influir en la forma como reaccionamos ante ciertos eventos, cuya información traemos ya con los genes que nuestros padres nos han proporcionado.

El carácter, en cambio, es el conjunto de disposiciones psicológicas y de comportamiento habituales de una persona, moldeado todo ello por la inteligencia y la voluntad. Es pues el resultado de la racionalización, apreciación y libre aceptación del conjunto de experiencias vividas por parte de cada persona. Y que influyen en la personalidad.

Juntos, las inclinaciones y apetitos y las experiencias vividas, contribuyen en la formación de nuestra personalidad. De hecho, esas disposiciones innatas tienden a ser dirigidas por el resultado de nuestras experiencias. Es así que, teniendo en cuenta nuestras disposiciones, podamos dirigirlas con la luz de nuestra inteligencia hacia la verdad, inclinando nuestros actos hacia el bien.

Actitudes, los seres humanos acumulamos muchas experiencias a lo largo de nuestra vida, y vamos creando predisposiciones. Las actitudes dependen principalmente de dos cosas, de *los valores* y de *las experiencias*. Es decir, estamos predispuestos a aceptar lo que va de acuerdo a nuestros valores y a rechazar lo que va en contra de ellos. Y también estamos predispuestos positiva o negativamente según las experiencias vividas. Toda persona humana debe reforzar sus actitudes positivas y tratar de rectificar las negativas. Lo que más ayuda a cambiar las actitudes, desde el punto de vista humano, son las experiencias. La participación en eventos que ayudan a todos los miembros de la comunidad, calle o la colonia, facilita a crear un ambiente de confianza entre los vecinos y hermanos en Cristo que mil explicaciones sobre la convivencia. Es importante analizar frecuentemente nuestras actitudes para cambiarlas o mejorarlas, porque reaccionamos según nuestras actitudes.

La meta de la formación humana es cultivar solo actitudes positivas. Pero diariamente sentimos la tentación de acomodarnos a nuestros intereses, aun así, se trate de traicionar nuestros propios principios. Conviene, pues reactivar el *examen de la propia conciencia* y *la decisión constante de cambiar internamente*.

Una persona egoísta no se comunica igual que una persona altruista y servicial. Tampoco son iguales las relaciones de la persona dominante y de la sumisa, la enérgica y la apática,

la audaz y la tímida. La vida es fluida, la personalidad es dinámica, no estática. En rigor no somos, nos hacemos.

No podemos aislarnos y evitar las tensiones de nuestras fuerzas internas (biológicas o psíquicas, además de la aportación de nuestras decisiones) y las demandas del medio ambiente. *El aprendizaje*, en su sentido de adaptación y de cambio, no termina sino con la muerte.

Por una parte, sabemos que el autoconocimiento es la base de las relaciones humanas. Por otra, tenemos la existencia del **inconsciente**, que es el polo opuesto. La psicología como ciencia se centra en la tensión entre lo consciente y lo inconsciente, entre el cuarto iluminado y el cuarto oscuro de nuestra mente. *En realidad, es posible desdoblarse nuestro "yo" en cuatro diferentes áreas:*

- Lo que yo soy- el yo real
- Lo que creo que soy-el yo consciente
- Lo que creen que soy- el yo social
- Lo que quisiera ser- el yo ideal.

		#Formación Emocional	
		Visión de mí mismo	
		Yo conozco	Yo desconozco
Lo que ven los otros	Otros Conocen	Área Pública <i>La visión que yo y los demás tenemos de mí.</i>	Área Ciega <i>La visión que los demás tienen de mí y no me dicen.</i>
	Otros Desconocen	Área Oculta <i>Lo que yo conozco de mí y no muestro o cuento.</i>	Área Desconocida <i>Lo que puedo conocer de mí trabajando las áreas ciega y desconocida.</i>

Áreas de desarrollo para una formación humana integral

La formación humana, consiste en dar forma, imprimir la imagen o moldear de alguna manera la propia personalidad. Es utilizar las herramientas positivas para construirse como **"hijos de Dios"**. Para alcanzar tal propósito es importante considerar *tres características principales para un mejoramiento en la formación Humana:*

Superación continua: capacidad de mejorar en la medida en que vamos asimilando lo que vamos aprendiendo y viviendo.

Carácter auto formativo: es la capacidad de que, a través de las vivencias y experiencias de la vida, se pueda desarrollar valores y cualidades, asumirlos y hacerlos propios.

Carácter permanente: la formación dura toda la vida, pero dependerá del sujeto permanezca este conocimiento en él, ya que es él mismo el constructor de moldear su propia personalidad.

FACULTADES SUPERIORES

Cuando nos enfrentamos a una situación determinada, pensamos que es mejor detenerse un momento a reflexionar para luego actuar. De esta manera podemos decir que estamos actuando como una persona madura. Por tanto, **la madurez** consiste en vivir como pensamos, *“es la coherencia entre lo que somos y lo que vivimos”*. Para ser una persona madura, *debemos mantener una trayectoria de vida definida*.

La inteligencia y la voluntad son facultades espirituales, es decir son facultades superiores. Toda persona que ha llegado a la madurez se apoya en sus facultades superiores: *inteligencia y Voluntad de ser libre y la guía de su conciencia*.

La inteligencia de cada persona es algo individual y va relacionada con procesos de conocimiento, áreas de percepción, clases de observación, diferencias personales, síntesis y análisis, y un sinnúmero de factores de la experiencia individual. La inteligencia ilumina la voluntad para que se pueda elegir con libertad. *La inteligencia reconoce lo que es bueno y la voluntad lo escoge*. Es decir, por medio de mi inteligencia soy capaz de conocer y ser consciente de mí mismo y del mundo que me rodea. Sobre lo que conozco puedo elegir partiendo de los valores que me lleven a la meta que quiero alcanzar en la vida.

Algunas funciones de la inteligencia:

Analizar, es la capacidad de descomponer un todo en partes.

Relacionar, es la capacidad mental de reconocer la conexión o correspondencia de una cosa con otra u otras.

Sintetizar, es la capacidad de reunir las partes en un elemento que los contiene de modo que se comprenda más rápidamente.

Reflexión, es la capacidad de considerar nueva y detenidamente un concepto para descubrir más profundamente su realidad.

Observación, es la capacidad de examinar atentamente para descubrir todos los aspectos del objeto de observación.

La inteligencia recibe información de los sentidos, estos le ayudan también para otras capacidades intelectivas como son:

La imaginación, es la capacidad de proyectar una idea personal, de crear imágenes con lo que trae cada persona. Con la imaginación la persona puede crear situaciones que le ayuden a la comunicación al trabajo, a revivir ilusiones.

La memoria, nos permite recordar los sucesos pasados y así nos aporta datos y experiencias muy útiles.

La apertura de atención, es la capacidad de cada persona para atender a varias cosas al mismo tiempo.

Las facultades de la inteligencia deben ser cuidadas, cultivadas, desarrolladas. El *conocimiento de sí mismo* nos va a ayudar también a controlarlas y guiarlas para que nos sean útiles a nuestros objetivos. Somos personas que debemos buscar el equilibrio en todo momento. Si nos dejamos llevar por la imaginación podemos llegar a vivir fuera de la realidad, si nos confiamos solo a nuestra memoria vamos a cerrarnos a la reflexión y a nuevos conceptos. Por ello hacemos uso de la inteligencia, aprender a partir de las experiencias y por voluntad (libre albedrío), decidir hacer un cambio positivo en mi vida.



Todo aquel que cree que Jesús es el Cristo, es nacido de Dios; y todo aquel que ama al Padre, ama al que ha nacido de Él. En esto sabemos que amamos a los hijos de Dios: cuando

amamos a Dios y guardamos sus mandamientos.”
1 Juan 5:1-2

Psic. Laura Aguilar (626)536-4527

psicolauraaguilar@outlook.com

Sesión II

Comunicación efectiva

“ Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse ”. Santiago 1:19

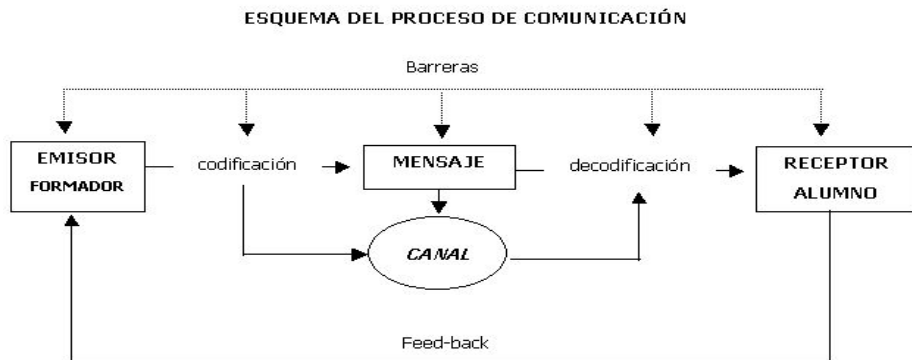
El proceso de la comunicación

Existe una necesidad primordial de toda persona humana en ser comprendido y aceptado. Para lo cual se sirve de todo aquello que le permita comunicarse con los demás. Del buen o mal manejo que haga de todos los elementos involucrados, depende el éxito o fracaso de las relaciones interpersonales. Para ello es importante cerrar el circuito, es decir que exista “retroalimentación”.

La comunicación es un proceso que implica tres elementos:

- Un emisor: que desea transmitir algo a alguien.
- Un mensaje: que es lo que el emisor desea comunicar.
- Un receptor: aquel a quien el emisor desea comunicar el mensaje.

Cuando dos personas conversan, ambas están continuamente comunicándose algo, ya sea con la mirada, voz, postura, expresión facial, distancia o acercamiento, etc.

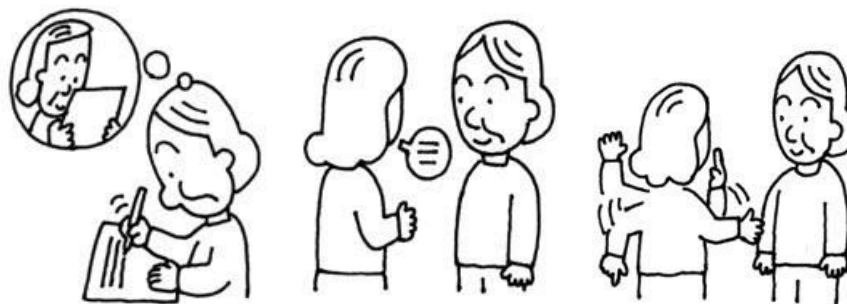


Formas de comunicación interpersonal

Escrito: su mejor expresión lo constituyen los libros sobre diversos temas, tan diversos como problemas desea resolver el hombre. Y a nivel personal un escrito puede ser de gran ayuda para dar orden personal a las emociones, para su propio crecimiento emocional (Ej. diario), o si se realiza de forma asertiva, empática y respetuosa una carta escrita dirigida al receptor, puede ayudar a abrir la comunicación y sanar relaciones.

Oral: mediante la palabra pronunciada podemos transmitir ideas, pensamientos, intenciones, y emociones. No obstante, esto puede ser limitado si no se tiene claro lo que se desea transmitir.

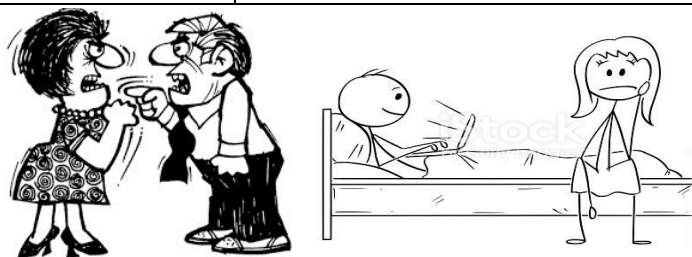
Mímico: son las expresiones corporales que expresan sentimientos y emociones que consciente o inconscientemente expresamos a través de nuestro cuerpo, gestos y actitudes.



Barreras en la comunicación:

<u>Barreras del emisor:</u> Los prejuicios	<u>Barreras del receptor</u> La subjetividad de la percepción
--	---

<p>Las represiones e inhibiciones Alta tensión emocional Intención de Manipulación Mecanismos de Defensa Ideas vagas de la situación</p>	<p>Las actitudes del emisor Los prejuicios hacia el emisor Adelantarse en los juicios Atender a las palabras, pero no a los sentimientos. Alta tensión emocional Cualquier forma de egocentrismo Mecanismos de Defensa</p>
--	--



Psic. Laura Aguilar (626)536-4527

psicolauraaguilar@outlook.com

Evitar estos extremos:

Muchas palabras con poco mensaje. (verborrea).

Expresión rebuscada o artificial, con el uso de lenguaje técnico, alejada del nivel cultural de la persona con quien conversamos.

Lenguajes muy rebajados o vulgares que desgraciadamente rebajan los mensajes nobles.

Atención aparente sin interés por quien nos habla.

Motivar o impresionar con datos exagerados en un monologo.

Hablar mucho en primera persona. No permitir hablar a la otra persona.

Minimizar lo que dice o interrumpir su dialogo.

Preguntas muy personales o comprometedoras.

Dar información a quien no le corresponde, por sentido de reserva y respeto.

Pasos para mejorar la comunicación:

Crear un ambiente propicio: es necesario preparar un tiempo y lugar para dialogar.

Disponer de tiempo: es detenernos el suficiente tiempo para entender el mensaje que se nos trasmite. Cuando alguien se acerque queriendo platicar, es sano y conveniente que, sin presionarlo, ni interrumpirlo, con todo respeto y atención permitirle terminar de expresar lo que desea.

Escuchar: es entender lo que me están comunicando, con respeto, prudencia y paciencia.

Empatía: significa ponerse en el lugar del otro.

PARA CULTIVAR RELACIONES SANAS CON LOS DEMAS, ES NECESARIO QUE SE ACRECIEN EN LOS VALORES VERDADERAMENTE HUMANOS, TENIENDO SIEMPRE PRESENTE LA UNIDAD Y LA INTEGRIDAD DE LA PERSONA HUMANA, DE FORMA QUE QUEDE A SALVO Y SE CONSOLIDE EN ARMONIA Y EQUILIBRIO.

La Asertividad es una forma de comunicación que consiste en **defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias** de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás, pero sobre todo respetando tus propias necesidades.



La **Asertividad**, no se considera pasiva ni agresiva, sino que se trata de una conducta equilibrada. Ser **asertivos** significa expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta. Implica respetar los pensamientos y creencias de otras personas, a la vez que se defienden los propios.

Frases para abrir la comunicación:

Yo reconozco ... es una frase que contiene mucho crecimiento emocional y espiritual, ya que es donde la persona que desea abrir la comunicación puede aceptar cual ha sido su (error), su 50% en la discusión, o falta de comunicación. Si una persona tiene capacidad de insight, es una persona capaz de verse a sí mismo, aceptar sus errores y cambiar para mejorar la relación. No obstante, si la persona se mantiene rígida, sin responsabilizarse de sus actos, es prácticamente más difícil que la comunicación sea abierta. Para lograr este punto de **reconocer el error** es necesario que la persona tenga una autoestima más sana, donde puede aceptar errores sin sentirse No amado, o criticado, y sin necesidad de autodefenderse.

Yo creo tú te sientes... es una frase que implica trabajar con la **Empatía** (ponerse en el lugar del otro). De esta manera la persona ofendida, puede sentirse comprendida y escuchada. Y la persona que logra EMPATIZAR, se embarca en un camino de comprensión y verdadera ayuda al prójimo. Ya que se requiere de humildad, análisis (meditación) y

amor por los demás, para poder comprender por qué la otra persona respondió o acciono de determinada forma. Y con el respeto conectarse con los sentimientos de la otra persona, no para justificar, sino para crecimiento de ambos en el camino de la comunicación, paciencia, respeto, comprensión, prudencia y amor.

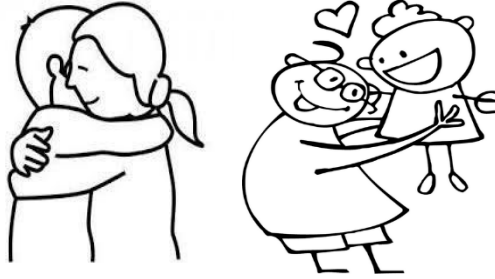
Yo me siento... ciertamente es una frase que debe decirse sin impulsividad, dejando a un lado los pensamientos negativos y realmente **abriendo el corazón**, es decir siempre es importante el expresar como nos sentimos ante tal situación, pero también es fundamental el poder expresarlo sin herir a nadie, dejando a un lado la necesidad de reclamar o depositar en el otro toda la responsabilidad, al igual que dejar a un lado la MASCARA DEL ENOJO, y expresar los verdaderos sentimientos de amor, tristeza y dolor que ocasiona en nosotros cuando se da la discusión o falta de comunicación.

Aprendo de esto... es fundamental el implementar esta frase en cada situación ya sea buena o mala la experiencia, ya que si logramos APRENDER POSITIVAMENTE-CONSTRUCTIVAMENTE, sobre lo sucedido, podremos entonces encaminarnos a crecer como “Hijos de Dios”, es decir crecer de forma emocional y espiritualmente.

Para ello es importante mediante la oración y darse ese silencio con nuestro Señor Jesucristo en el Santísimo, el aclarar nuestra mente y nuestro corazón, dejarle a Dios esos sentimientos de Odio, tristeza, dolor, angustia e Ira que nos atormentan, desprendernos y aprender positivamente de la situación. Habría que mencionar que dentro del aprendizaje entra el análisis, la inteligencia y la voluntad (el Libre albedrío) de establecer **límites** o decidir la **reconciliación** con la persona.

Yo propongo... esta frase encierra todo un **proceso de perdón, análisis y comunicación** con nosotros mismos y nuestro Señor Jesucristo. Ya que en base a reconocernos como “hijos de Dios”, llamados a la santidad y con deseos enormes de decidir volver a construir nuestra iglesia y reestablecer la comunicación con esa persona. O por libre albedrío decidir establecer límites y distancia con esa persona. Aquí en esa frase se proponen cambios en verdadero compromiso de ACCIONAR sobre la situación, o la relación.

Recordemos que cada persona es un mundo, con dimensiones y profundidades que en ocasiones ni ella misma conoce, con constelaciones de sentimientos, anhelos, pasiones, experiencias, ideas, opiniones y propósitos, introduciéndonos a lo más profundo de su personalidad, a lo que percibe poco a poco, como su individualidad: su propia intimidad. Es necesario entablar relaciones más profundas, abrir canales de comunicación que nos den la oportunidad de interactuar, de convivir, de compartir, de relacionarnos más personalmente.



“No se contenten sólo con escuchar la palabra, pues así se engañan ustedes mismos. Lévenla a la práctica”.
Santiago 1:22

Psic. Laura Aguilar (626)536-4527

psicolauraaguilar@outlook.com

Sesión III

Resolución de conflictos

“Clama a mí y te responderé, y te daré a conocer cosas grandes y ocultas que tú no sabes.” *Jeremías 33:3*

Se entiende por **conflicto** todo **aquello que provoca un desencuentro entre personas**, un problema personal ante una situación complicada y un enfrentamiento armado o violento. ciertamente **los conflictos forman parte de la vida e interrelaciones del ser humano** y, que, a su vez, son un impulso que permite que las personas se percaten cuándo algo no está funcionando de manera correcta. De ahí que se considere que los conflictos motivan y generan los cambios como parte de sus consecuencias. Se denomina solución de conflictos o resolución de conflictos al **conjunto de técnicas y habilidades que se ponen en práctica para buscar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido** que existe entre dos o más personas e, incluso, personal.

Tipos de conflictos

Intrapersonales: son los conflictos individuales al estar en medio de una situación que genere ansiedad e inseguridad al momento de tomar la mejor decisión.

Interpersonales: cuando existe un problema entre dos o más personas.

Intergrupales: cuando los conflictos o desacuerdos se dan entre grupos de personas, dentro de la comunidad y equipos de trabajo, familia, entre otros.

Medios para la solución de conflictos

La solución de conflictos es una tarea que se debe desarrollar a tiempo para solventar la situación lo más pronto y de la mejor manera posible, evitando ante todo cualquier método violento. Entre los principales medios a llevar a cabo, se pueden nombrar:

La primera opción a considerar siempre involucra **reflexionar y aceptar** que existe un conflicto, por parte de los involucrados, acerca de lo ocurrido y definir y aclarar qué ocurre realmente. Luego, con la ayuda de un mediador (coordinador o guía espiritual), de ser posible, buscar la mejor manera para **negociar** y obtener la mejor solución para las partes involucradas. Durante la **negociación**, tanto los involucrados como el mediador deben comunicar de manera respetuosa las soluciones, así como mantener una postura calmada e íntegra, analizar el conflicto objetivamente y considerar lo positivo y negativo de la situación.

Una vez seleccionada la mejor solución al conflicto, se debe **actuar** lo más pronto posible para llegar al fin de la situación. Al finalizar, **evaluar** de manera objetiva cuáles fueron los resultados alcanzados.

Apertura al cambio

Es importante empezar a considerar el aprender a estar abiertos al cambio, si nosotros como formadores, nos abrimos al cambio y crecimiento personal, podremos entonces poder ejercer como mediadores en nuestras comunidades. Para ello es importante considerar trabajar en ciertos puntos importantes para poder prepararnos a ser instrumentos de Dios para solucionar conflictos en nuestros ministerios. El sencillo acto de ser **agradecidos**, supone ya un modo de crecimiento y liberación personal. La gratitud es la valoración que se tiene hacia aquel que realiza un favor o un bien (prestando ayuda), un sentimiento que generalmente lleva a tratar de devolver, de alguna manera, la colaboración y apoyo recibido. Es reconocer, es actuar con humildad y sin artificios, aprendiendo a valorar lo que de verdad es importante en la vida. Por ello es importante el trabajar sobre el valor y el poder del agradecimiento.

Las personas que no practican el agradecimiento suelen presentar:

Negación emocional, evitan abrirse a los demás y actúan a menudo de modo desafiante o de forma autosuficiente cuando en realidad, carecen de una buena autoestima y son bastante frágiles en su interior. Actúan con cierto egoísmo, practican la ingratitud y en ocasiones, hasta la soberbia. El no reconocer a los demás, suponer también no

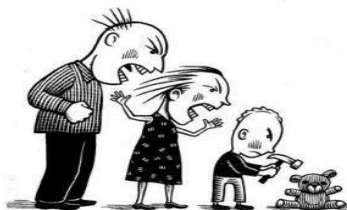
reconocerse a ellos mismos, por tanto, se convierten en personas que carecen de habilidades emocionales. Para practicar el agradecimiento, debemos ser capaces de abrirnos emocionalmente, considerarnos a sí mismos y a los demás como Hijos de Dios. Solo así podremos obtener conocimiento de nosotros mismos y los demás, a través de un corazón activo, fuerte y sincero. El agradecimiento es una forma universal de conocimiento y de unión, de unir vínculos y de reconocer las bendiciones que nuestro Dios nos da, “Yo te reconozco a ti por lo que eres, por tus virtudes, por tu forma de ser, y le doy gracias a Dios por permitirme formar parte de mi vida enriqueciéndola con tu presencia, y aprendo positivamente de nuestra relación”. El agradecer es un pilar básico con el cual, refuerza nuestra autoestima y nuestra relación con Dios y con nuestra familia y comunidad.

Educando con actitud de apertura

La voluntad se va formando desde los primeros años de la infancia, se fortalece con la repetición de actos, se motiva por medio de análisis, la reflexión y los conocimientos que nos presenta nuestra inteligencia. Los actos de renuncia y sacrificio nos ayudan a dominar nuestros impulsos, guiarlos, a ser dueño de sí mismo. El hecho de ser persona culmina con el uso de la libertad. Es decir, la persona nace con facultades para desarrollar todas sus potencialidades humanas.

Desde la infancia, la educación y formación de sus padres y maestros está encaminada para que llegue a la madurez. Con la madurez llega también la libertad. La conquista de **la libertad** es un proyecto de la existencia humana y se va adquiriendo desde la infancia y sobre todo durante la adolescencia. El joven tiene que afirmarse a sí mismo para **saber quién es y hacia dónde va**. Los padres formadores deben guiarlos adecuadamente:

- Dando conceptos claros y verdaderos sobre la libertad
- Guiando firmemente entre límites precisos
- Dando responsabilidades
- Bajo una jerarquía adecuada de valores
- Desarrollando el dominio de sí mismo
- Creando un clima de esperanza (oración)
- Viendo hacia la trascendencia (misión de vida)



Una faceta muy importante del equilibrio personal es formar la armonía entre la firmeza y la apertura. Ante una situación adversa es conveniente **mantenerse firme en los principios y las normas objetivamente buenas para no debilitar su conciencia**, no ceder ante las comodidades para exigirse la responsabilidad o la disciplina necesarias en sus

deberes cotidianos, adquirir hábitos que se conviertan en verdaderas virtudes y le capaciten para responder mejor ante las adversidades de la vida. Debe ser firme en los principios, pero al mismo tiempo estar dispuesto a dejar métodos formativos que fueron eficaces en su momento, pero que ahora no nos ayudan en nada, o pequeñas normas exteriores por un bien interior mayor. Evitar ante todo cumplir nuestros deberes, por encima del crecimiento de la familia o de la comunidad: “Así ha sido siempre”.

Es importante para el “cambio” considerar:

Ajustar nuestros horarios por el bien de alguna actividad de provecho superior, como el bien común de la familia o la comunidad por encima de un partido de fútbol.

Escuchar y considerar las buenas propuestas de cambio positivos para la comunidad.

Asistir a todas las reuniones que busquen el bien de la familia o de la comunidad y participar con interés y compromiso según las propias posibilidades.

Exigirse y exigir el cumplimiento de responsabilidades considerando las motivaciones (fundamentadas en los valores) de las normas o correcciones.

Reconocer sincera y públicamente los propios errores.

Aceptar los cambios que se requieran para el mejor funcionamiento de la convivencia en los diversos niveles.

Madurez de la persona:

Madurez humana es la coherencia entre lo que somos y lo que vivimos. Para ser una persona madura debemos mantener una trayectoria de vida definida. Es decir, una persona madura decide para su crecimiento personal y espiritual una meta, unas características y una forma de vida y trata de vivir siempre conforme a ellos. Una persona inmadura es quien manifiesta una vocación y un ideal en la vida, pero vive y actúa por caminos o comportamientos distantes de su meta. La persona inmadura puede caer de dos modos:

Por decidir superficialmente: toma decisiones precipitadas o sin reflexionarlas, y cuando debe ser consecuente con las decisiones tomadas, encuentra dificultad para mantener sus opciones. A veces puede echarse para atrás, o se echa compromisos superiores a su capacidad. Entonces no tiene más remedio que actuar desajustada mente.

Por no luchar: la persona puede haber tomado bien sus decisiones, pero no se esfuerza por cumplir sus obligaciones o poner los medios necesarios para llegar a la meta elegida. Su inmadurez se manifestará por tener un horizonte enfrente, pero se dirigirá hacia atrás por preferir sus caprichos, sus impulsos o sus fantasías, se va abandonando a sus inclinaciones inmediatas.



Los medios que nos pueden ayudar a alcanzar la madurez son:

- Mantener la palabra dada, es decir ser fiel a los compromisos adquiridos.
- Cumplir siempre el deber a pesar de los sentimientos adversos.
- Sortear los problemas y aprender positivamente sobre las situaciones adversas.
- No tomar decisiones importantes en momentos de presión. Mas bien esperar a tener la cabeza fría, darse tiempo para analizar los pro y contras y dar pasos bien pensados.
- Autoexamen diario para descubrir el grado de coherencia en que nos encontramos en las diversas ocupaciones.
- Preferir el servicio y la entrega a los demás sobre los caprichos o intereses personales.
- Vigilar para no autoengañarse y creerse capaz de superar todas las tentaciones.

Para algunas personas consideran mejor sus sentimientos o la propia fantasía. Es una tentación frecuente y recurrente.

Para evitar caer en ella pueden ser de gran ayuda los siguientes medios:

- Formar una voluntad firme que siempre cumple su deber.
- Saber superar los estados de ánimo o sentimentales que los lleva a descuidar sus deberes.
- Ser puntual en todos los compromisos adquiridos o avisar si deben retrasarse.

Hay personas que viven siempre bajo la presión de cumplir las normas **por quedar bien con los demás**, están dedicados a vivir coherentemente su vida moral en concordancia con su vida espiritual, pero solo por obligación. Y por eso sienten el peso de su cumplimiento. Viven deseando que la vida sea más ligera y no comprenden como y por qué no se sienten satisfechos y felices al hacer lo que tienen que hacer. **Una persona con formación equilibrada** y que busca madurez, esta llamada a buscar un horizonte superior, en concordancia con la verdad y el bien, sin contentarse con bienes pasajeros ni verdad a

medias, y a luchar día con día por alcanzarlo. Y cuando hay un ideal hermoso en la vida no importa pagar una moneda costosa, porque la meta supera el esfuerzo.

Podemos utilizar estos medios útiles para actuar siempre por un ideal válido:

Fijarse metas altas, que superan los gustos y la traición de los sentidos. No contentarse con bienes inmediatos. Conocer cada día más el ideal de la vocación elegida. Perseverar en el cumplimiento de dichas metas, sublimando las propias inclinaciones por medio de razones validas y de trascendencia emocional y espiritual. Descansar y tener pasatiempos sanos para no vivir tan tensos y desgastados QUE NO FALTEN LAS FUERZAS PARA MANTENER NUESTRO ESFUERZO CONSTANTE POR SER CADA VEZ MAS AUTENTICOS. Una persona interesada en una autentica formación de su personalidad, debe seguir un proceso más equilibrado y realista: **debe fomentar lo positivo y rectificar lo negativo**, tanto de su personalidad, como de sus relaciones con los demás y lo que recibe del medio ambiente que le rodea.

Algunos medios para fomentar lo positivo en la formación humana son:

- Reconocer el esfuerzo propio o ajeno por mejorar la situación en la que nos encontramos.
- Destacar los valores positivos de la manera de ser y actuar propia y ajena, así como de los contenidos morales y espirituales de nuestro credo religioso.
- Seleccionar teniendo como criterio la recta jerarquía de valores, todo lo que vemos, leemos u oímos.

Algunos de los enemigos que podemos encontrarnos para mantenernos firmes en los principios humanos y religiosos:

- La atracción de tener fama y ceder a nuestras bases fundamentales por ser aplaudidos o por conservar un cargo.
- Las tendencias a relajar nuestra conciencia utilizando los medios de comunicación, a través de la difusión de antivalores que impactan nuestros sentidos.
- La debilidad de Las pasiones. No olvidemos que vivimos como pensamos, pero si cedemos a las pasiones, acabaremos pensando como vivimos, lo cual nos lleva a alejarnos de Dios.

Por tanto, debemos vigilar y mantenernos firmes y convencidos sobre los principios básicos que dirigen nuestra vida, y para esto nos puede ayudar:

- Conocer y fundamentar principios mediante cursos y lecturas bien orientadas.
- Actuar siempre con convicción de acuerdo a nuestros principios para fortalecer nuestra voluntad en la línea dirigida.
- Cuidarse de las alabanzas, actuar por altas motivaciones y no por propio interés.

- Dejar cargos superiores cuando nos lo soliciten, sin protestas ni estrategias para presionar y mantenerlos.
- Saber adaptarse a las circunstancias sin renunciar a los principios.



*El que atiende a la palabra,
prospera.
¡Dichoso el que confía en el
Señor! Proverbios 16:20*

Psic. Laura Aguilar (626)536-4527

psicolauraaguilar@outlook.com

Sesión IV

Generando un ambiente saludable

*Yo amo al Señor porque él escucha mi
voz suplicante.
Por cuanto él inclina a mí su oído, lo
invocaré toda mi vida. Salmos 116:1-2*

Formación de conciencia

Aun cuando la conciencia sea una facultad de todos los seres humanos, debemos iluminarla con nuestra inteligencia del modo que, basándonos en lo que ella nos dicta,

podamos actuar con certeza. Esto se logra cuando usamos la inteligencia para iluminarla y la voluntad para reforzarla, se forma la conciencia:

- *Estudiar para tener claros los principios y las normas que se deben seguir*
- *Reflexionar antes de actuar*
- *Formar hábitos de buen comportamiento*
- *Ser sinceros para escuchar lo que nos dice la conciencia*
- *Fortalecer la voluntad, no desanimarse ante los fallos.*
- *Amar el bien, Rechazar el mal.*

El medio ambiente, una formación deficiente y superficial, puede deformar la conciencia de modo que tenga juicios equivocados e inseguros, pero eso nunca se debe acallar por completo su voz. Todo ser humano en algún momento de su vida se cuestionará, se pondrá a reflexionar por su vida pasada y sentirá muy dentro de sí el juicio de su propia conciencia.

Para una formación integral de la persona es necesario cultivar disposiciones y actitudes que le lleven a buscar el bien. El esfuerzo de quien adquiere hábitos lo lleva a adentrarlos en su propia forma de ser de modo que por medio de su repetición, práctica y aplicación se convierte en una virtud.

Se entiende por **virtud** a una disposición habitual y firme para hacer el bien. Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y elige a través de acciones concretas. Haremos referencia a algunas virtudes principales en las que influyen directamente y nos ayudan a vivir y a fructificar nuestros dones, así como facilitar, dominar y gozar de una vida moralmente buena para uno mismo y con los que nos rodean:

La prudencia nos lleva a conocer y elegir los medios apropiados para conseguir un fin bueno. Un hombre prudente es quien sabe ver las cosas como realmente son. El prudente contempla objetivamente, discierne lo que debe o no hacer y los medios para lograrlo.

Se puede practicar la prudencia mediante:

La convicción: ya que al poseer principios humanos, éticos o religiosos válidos y fundamentados, se tienen bases suficientes para analizar las cosas con mayor objetividad.

Una adecuada comunicación: que permita entablar un diálogo eficaz y productivo con los demás al expresar con exactitud un mensaje según la persona con quien nos comunicamos, o escuchando y comprendiendo lo que se nos dice, a fin de descubrir la verdad de las cosas.

Una sana disciplina: de manera que adquiramos por su medio los valores necesarios y llevemos a cabo los principios continuamente y persistentemente.

Trato amable: solo con el auxilio de esta virtud es posible crear un ambiente propicio para dialogar sobre las circunstancias y soluciones objetivas de los problemas que se nos presentan.

La justicia se compromete con el otro, con la comunidad y con el mismo sujeto. Se basa en el derecho de toda persona y se orienta a dar a cada uno lo necesario a su dignidad de persona. Establece normas para la equidad entre las personas y retribución o su esfuerzo y trabajo.

Se puede practicar la justicia mediante:

La obediencia: es la virtud que nos permite darle el lugar a la autoridad legítima, responsable del dirigido, poniendo todo nuestro empeño y el uso de todas nuestras facultades en la ejecución del mandato. Es la virtud practicada por el hijo hacia sus papas, el trabajador hacia su jefe, el hombre con respecto a Dios, etc.

La disciplina: que nos ayude a ser constante en la práctica de las virtudes que tienen que ver con darle a cada uno lo que es debido, obediencia a los padres, saludo y atención adecuada a los visitantes, respeto a los bienes de los demás, etc.

Trato amable: es lo que debemos a los demás por el hecho de ser quienes son: personas en todo lo que implica, seres racionales, individuales, únicos e irrepetibles y nuestros hermanos en Cristo.

Responsabilidad: Dando respuesta a quien lo solicite sobre el asumir las consecuencias de todos nuestros actos, como seres libres que somos.

Disciplina. Es el esfuerzo constante de la voluntad por cumplir las normas que rigen los deberes del propio estado de vida, a pesar de las dificultades exteriores y de los estados de ánimo adversos.

Medios para educar esta virtud:

Formación de la voluntad: para no cambiar de decisiones ante la primera dificultad.

Cuidar los detalles, pues exigen más atención y un esfuerzo extra.

Exigencia de los propios deberes sin necesidad de un vigilante.

Automotivación.

Puntualidad

Autocontrol de nosotros mismos. Las presiones externas generan tensiones, pero no decisiones internas duraderas.

Cumplimiento y perseverancia.

Ejercer la autoridad con justicia, sin miedo al rechazo.

Establecer reglas claras y definidas en base a verdaderos valores

Explicar el sentido de las reglas establecidas. La comprensión evita terquedades innecesarias.

Virtus y huellas

Virtus es una palabra en latín que significa excelencia, valor, fortaleza moral y entereza—las mismas características que deben tener los adultos conscientes que interactúan con los niños y los protegen del abuso (definido como cualquier acto de maltrato físico, sexual o emocional o abandono de un menor). En su condición de principales educadores de sus hijos, los padres tienen el deber de proporcionar una formación adecuada, acorde con el grado de desarrollo de cada niño o joven. Por medio de estos programas, los adultos conscientes se convierten en socios de los padres de familia para asegurar que todos los niños estén protegidos y que los jóvenes tengan los instrumentos necesarios para protegerse.

ES UN REQUISITO DE PROTECCIÓN PARA LOS NIÑOS, PARA LOS ADULTOS Y JOVENES QUE TRABAJAN O PRESTAN SUS SERVICIOS EN LOS MINISTERIOS E IGLESIAS. Se requiere que todos los voluntarios de la parroquia que interactúan con los niños, cumplan con los requisitos establecidos en El Programa de Protección de Niños. Los voluntarios menores de 18 años no están obligados a asistir al entrenamiento VIRTUS o a registrar sus huellas digitales, sin embargo, sus padres deben cumplir con los requisitos para los voluntarios mayores de 18.

REQUISITOS:

REGISTRO CON LA PARROQUIA - Rellenar un formulario de voluntario para que se tenga el registro de tener la información más reciente.

HUELLAS DACTILARES – Las huellas dactilares es un requisito que se cumple una sola vez. Pueden registrarse las huellas digitales en una parroquia local o en el departamento de policía. Si se ha registrado sus huellas digitales para un trabajo o como miembro del consejo, tendrá que hacerlo de nuevo a través de la Arquidiócesis de Los Ángeles.

PARTICIPAR EN EL ENTRENAMIENTO VIRTUS – EL ENTRENAMIENTO VIRTUS se ofrece en dos fases, (formación inicial y formación continua)-

FIRMAR CONSTANCIA DEL DOCUMENTO DE “ADULTOS QUE INTERACTÚAN CON MENORES”. Este acuerdo debe ser firmado y renovado anualmente.

www.virtuswebsite.com

Comunicación abierta

Es la capacidad para expresar con exactitud un mensaje según la capacidad y características de la persona que tratamos, así como lo es también la capacidad de escuchar atentamente para comprender correctamente los mensajes de quienes nos hablan.

Los frutos serían:

Comprensión mutua sin malentendidos.
Nunca suponer que la otra persona pensara o actuara de cierta forma. Hay

Medios para educar esta virtud:

Hablar en positivo.
Expresión sincera y sentida del mensaje. El lenguaje cálido cautiva y acerca.

<p>que expresarse y no solo pensarlo (intención)</p> <p>Convivencia serena. Los ánimos exaltados bloquean la comunicación.</p> <p><u>Mejor solución de los conflictos normales.</u></p> <p>Hablando se entiende la gente y se aclaran confusiones.</p> <p><u>Transmisión clara y precisa del mensaje.</u></p> <p>Lo que facilita su entendimiento y aceptación.</p> <p>Motivación mayor en quien nos escucha.</p>	<p>Uso del lenguaje sencillo, claro y directo, propio de quien sale lo que dice.</p> <p>Escuchar con interés haciendo pequeñas preguntas aclaratorias a quien nos habla.</p> <p>No interrumpir a quien habla, respetando su opinión.</p> <p>Dar la palabra a quien desea hablar.</p> <p>Narrar vivencias y hechos de vida que muestren la práctica de las ideas o de las explicaciones teóricas.</p> <p>Expresión serena y clara.</p> <p>Gestos tranquilos de las manos, que acompañen pero que no suplan el lenguaje hablado.</p>
---	--

Ambiente saludable

Es el conjunto de gestos amables y corteses que damos a los demás durante los encuentros humanos, para facilitar y hacer más agradable la convivencia.

<p><u>Evitar extremos:</u></p> <p>Falsedad en el trato.</p> <p>Bromas pesadas o sutiles fuera de lugar.</p> <p>Confianza excesiva con una autoridad. No mezclar los niveles naturales, guardar siempre una sana distancia.</p> <p>Espontaneidad incontrolada, bajo pretexto de mucha confianza y sinceridad.</p> <p>Tono de voz demasiado alto.</p> <p>Palabras, expresiones o chistes groseros.</p> <p>Desconfianza expresada en no saludar o no mirar a la cara</p> <p>Gestos duros o de enojo en la cara.</p> <p>No responder a quien nos llama.</p>	<p><u>Medio para educar esta virtud:</u></p> <p>Saludos espontáneos y sinceros</p> <p>Conversaciones amenas y respetuosas</p> <p>Ser buenos anfitriones con las visitas</p> <p>Sonreír de corazón a los demás</p> <p>Examinar el propio comportamiento cada día.</p> <p>Aceptar las correcciones para rectificar nuestros defectos.</p> <p>Cultivar la expresión serena y amable en el rostro.</p>
--	---

Hablar lo bueno y callar lo malo (benedicencia)

Es practicar la caridad de palabra difundiendo lo positivo de los demás y respetando los errores ajenos.

Medios para educar esta virtud:

- Acudir a quienes tienen autoridad y pueden resolver los problemas.
- Comentar mucho los puntos positivos.
- Recordar que también nosotros fallamos.
- Callar ante quienes critican o tratar de cambiar la conversación.



Toda persona necesita enriquecer sus valores, fortalecer sanamente el verdadero amor y mantener la rectitud de sus principios. Así educara su núcleo interno tan firme y lo impulsara a la rectitud y madurez de su personalidad, porque los valores, el amor y los principios constituyen el motor de la vida humana.

Por tanto, todo el que me oye estas palabras y las pone en práctica es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca.

Mateo 7:24

Psic. Laura Aguilar (626)536-4527

psicolauraaguilar@outlook.com

RECURSOS

Libros de autoayuda

Marshall B. Rosenberg, Resolver los conflictos con la comunicación no violenta (Spanish Edition) (Spanish), 2012

Rosenberg PhD, Marshall B. Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de vida (Spanish Edition) 2019

Crespo, M. (2004), *El perdón: una investigación filosófica*, Madrid, Editorial Encuentros.

Kancyper, L. (2006), *Resentimiento y remordimiento*, Buenos Aires, Lumen.

Dyer, W.W. "Tus zonas erróneas. Guía para conocer y dominar las causas de la infelicidad". Grijalbo Mondadori, Barcelona, 1995.

Salmurri, F. "Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones". Paidós, Barcelona, 2004.

Bejarle Palacios, Noemi . Asertividad practica: Como eliminar el miedo al rechazo y alcanzar la libertad emocional (Spanish Edition), 2014

*Pongan en práctica lo que de mí han
aprendido, recibido y oído, y lo que
han visto en mí, y el Dios de paz
estará con ustedes.*

Filipenses 4:9