

Taller de Psicología

Taller:

Plataforma para construir tu proyecto de vida.

Objetivo:

Ofrecer herramientas para que el joven tenga la noción de formar una estructura emocional sólida, y partiendo de ésta se plantee su proyecto de vida, que involucre al grupo en una vida social activa.

Introducción:

Para conseguir éxito en cada una de las obras que el ser humano emprende, es necesario, establecer pautas de control y afianzamiento que ayuden a lograr el tan anhelado éxito no sólo en condiciones normales de desarrollo del ser humano, sino en condiciones extraordinarias, que requieran de la puesta en práctica de todas las habilidades, cualidades, actitudes y aptitudes positivas que se tengan a la mano.

Por ello, en la actualidad, se hace fervientemente necesario, no sólo vivir al vaivén de la modernidad, sino buscar herramientas personales que clarifiquen el camino a seguir para alcanzar las metas en la vida.

Este pequeño curso, no muestra otra intención, sino buscar brindar herramientas que a modo de crecimiento personal, vayan incentivando cambios, que luego se verán reflejados en la elaboración del mismo proyecto de vida, pautas generales que servirán para crear comportamientos mejores que redundarán en mejores resultados.

Que logres encontrar las respuestas que buscas, y te des cuenta, que es con el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos.

“Existen dos cosas que impiden que una persona realice sus sueños.
Creer que son imposibles
ó que gracias a un repentino vuelco en la rueda del destino,
vea que se transforman en algo posible
cuando menos lo esperaba.
En ese momento surge el miedo a un camino
que no se sabe a dónde irá a parar,
a una vida con desafíos desconocidos,
a la posibilidad de que cosas
a las que se está acostumbrado desaparezcan para siempre.
Las personas quieren cambiarlo todo,
y al mismo tiempo, desean que todo siga igual”

Hay leyes y principios que afectan nuestras vidas, pero cada uno puede asumir patrones para ser responsable de su destino.

Tú eres una de las causas de lo que ocurre en tu vida. Tus propios pensamientos te hacen ser causa.

Patrones:

Patrones dinámicos: drama.

Patrones de Accidente

Patrones de Enfermedad

Patrones de Desorden

Patrones de Indispensabilidad

El cambio de los patrones de conducta negativos es algo opcional, pero esa decisión personal puede marcar la diferencia para lograr el éxito.

¿Qué hacer para lograr el cambio?

Primero hay que reconocer que todo cambio ha de enfrentar resistencia

Nuestro comportamiento actual es resultado de las experiencias adquiridas en la infancia. En los primeros años, no tenemos criterio y nuestro cerebro está vacío de información por lo tanto la absorbemos como una esponja.

a) Solemos establecer relaciones con personas que se asemejan a nuestros padres. Así pues, puede ocurrir que busquemos amigos entre personas parecidos a nuestro padre o madre.

b) Las relaciones que establecemos con los demás son un reflejo de las relaciones que nuestros padres establecían con la gente. Sí nuestros padres eran amables y cariñosos, tendremos la tendencia a ser así.

c) Buscamos pareja entre aquellas personas que se asemejan a nuestro padre o a nuestra madre. Esto puede ocurrir no solo en una ocasión, sino una vez tras otra. La explicación es que en los primeros años, nos formamos imágenes subconscientes que nos señalan, por ejemplo, "que los hombres de verdad son altos, morenos y callados" (como mi padre), o bien que las mujeres deben ser "chiquitas y de buenos modales" (como mi madre). Sin darnos cuenta buscamos una pareja que se ajuste a la imagen que tenemos formada.

Cambiar es una decisión.

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO?

Sin lugar a dudas la mente es el arma más poderosa, y si es bien manejada, podemos sacarle todo el provecho para nuestro beneficio.

¿Qué piensas que produce tu cerebro cuando piensas?

¡Energía! Vibraciones. Ahora bien, la ciencia señala que a cada acción corresponde una reacción opuesta de igual magnitud.

La realidad de las cosas que te suceden, las creas tú con tus pensamientos negativos o positivos, tú decides como percibirlos.

APRENDER DE LA CREACIÓN

*Todo tiene una dinámica. Tiempo, ciclos, descanso, percepciones.
Entender y manejar estos patrones es acercarnos al éxito.*

Toma tiempo crecer y toma tiempo sanar, la vida se mueve en ciclos, pues tal es la ley universal. Todo toma tiempo.

Ciclos: Tan cierto como que la tierra gira alrededor del sol y que el invierno precede a la primavera, es que nuestra vida se desarrolla en ciclos. De modo que siempre habrá tiempos fáciles y difíciles.

Descanso: La naturaleza descansa de vez en cuando. La tierra necesita descansar, las serpientes y los osos hibernan, incluso los peces duermen con los ojos abiertos. Aprendamos de estas cosas. Necesitamos descansar, repasar, ponderar, ser.

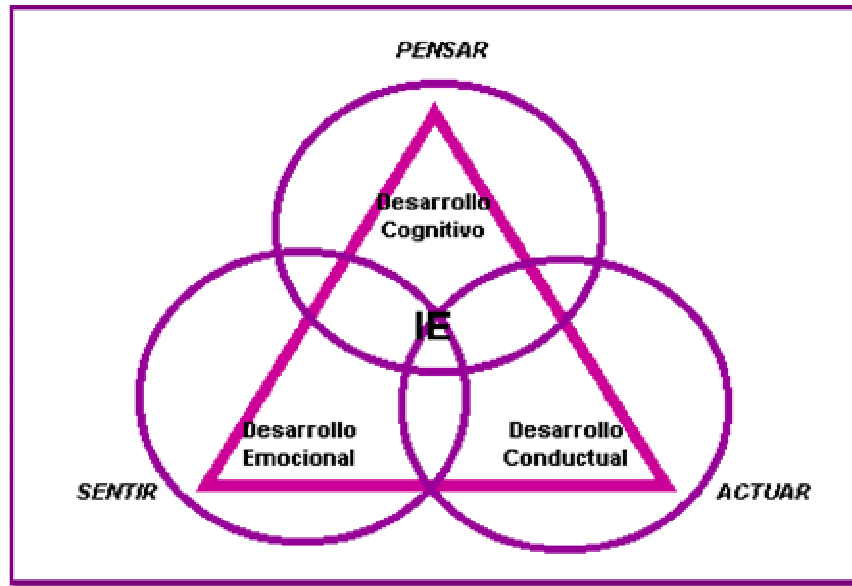
Para mejorar nuestros resultados es **modificar la manera en que pensamos y hablamos** acerca de nosotros mismos.

Todo está en tu estado mental

- Que nosotros decidimos la imagen que queremos mostrar de nuestra propia persona
- Nosotros decidimos sobre nuestro propio valor(*)
- Nosotros decidimos qué tanta felicidad y éxito debemos esperar.

NOS CONVERTIMOS EN LO QUE NOS RODEA

Los pensamientos siempre generan resultados positivos y negativos en nuestras vidas.



Resultados finales para conseguir una plena conciencia de uno mismo.

♦ **CONCIENCIA EMOCIONAL**

- Saber qué emociones estás sintiendo y por qué.
- Comprender los vínculos existentes entre tus sentimientos, tus pensamientos, tus palabras y tus acciones.
- Conocer el modo en que tus sentimientos influyen en tu rendimiento.
- Tener conocimiento básico de tus valores y tus objetivos.

♦ **VALORACION ADECUADA DE UNO MISMO**

- Ser consciente de tus puntos fuertes y de tus debilidades.
- Reflexionar y ser capaz de aprender de tu experiencia.
- Ser sensible al aprendizaje sincero de tu experiencia, a los nuevos puntos de vista, a la formación continua y al desarrollo de ti mismo.
- Contar con un sentido del humor que te ayude a tomar distancia de ti mismo.

♦ **CONFIANZA DE UNO MISMO**

- Manifestar confianza en ti mismo y poseer "presencia".

- Poder expresar puntos de vista impopulares y defender sin apoyo de nadie lo que consideras correcto.
- Ser emprendedor y capaz de asumir decisiones importantes a pesar de la incertidumbre y las presiones.

◆ **MOTIVACION DE LOGRO**

- Hallarte orientado a los resultados y poseer una motivación muy fuerte para cumplir tus objetivos y tus exigencias.
- No vacilar en afrontar objetivos desafiantes y en asumir riesgos calculados.
- Recabar la información necesaria para reducir la incertidumbre y descubrir formas más adecuadas de llevar a cabo las tareas en las que te hayas implicado.
- Aprender a mejorar tu desempeño.

◆ **COMPROMISO**

- Estar dispuesto a sacrificarte en aras de objetivos superiores de la organización.
- Encontrar sentido en tu subordinación a una misión más elevada.
- Recurrir a los valores esenciales del grupo para clarificar las alternativas y tomar las decisiones adecuadas.
- Buscar activamente oportunidades para cumplir la misión del grupo.

◆ **INICIATIVA**

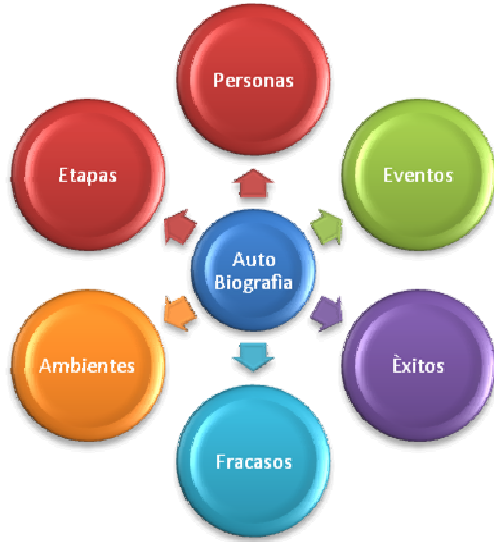
- Estar dispuesto a aprovechar las oportunidades.
- Perseguir los objetivos más allá de lo que se requiere o se espera de tí.
- No dudar en saltarte las rutinas habituales cuando sea necesario para llevar a cabo tu trabajo.
- Movilizar a otros a emprender esfuerzos desacostumbrados.
- Insistir en conseguir tus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten.
- Operar más desde la expectativa del éxito que desde el miedo al fracaso.
- Considerar que los contratiempos se deben más a circunstancias controlables que a fallos personales.

◆ **OPTIMISMO**

Los catalizadores del cambio:

- Reconocer la necesidad de cambiar y eliminar barreras.
- Desafiar el *satus quo* y reconocer la necesidad del cambio.
- Promover el cambio y conseguir que otros hagan lo mismo.
- Modelar el cambio de los demás.

DESCRIBA SU AUTOBIOGRAFÍA SOBRE LOS SIGUIENTES PUNTOS:



¿Quién he
sido?

- Las 10 cosas que más me gustan de mí son:

¿Quién quiero
ser?

- Las 10 cosas que menos me gustan de mí son:

ASPECTO	2014	2012	2010
FÍSICOS			
AFFECTIVOS			
SOCIALES			
ESPIRITUALES			
PROFESIONALES			
POLITICOS			
FINANCIEROS			
LABORALES			
ECOLÓGICOS			

"NATURALEZA Y FINALIDAD DE LA DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA"

Existen muchos problemas en nuestra sociedad: hambre, falta de vivienda, desempleo, salarios bajos, analfabetismo, desintegración familiar, violación de los derechos humanos, injusticia social, corrupción política, manipulación ideológica, destrucción del medio ambiente, crisis de valores...

Nota: VER LA PRESENTACIÓN

Ante estos y otros problemas de la sociedad, la Iglesia presenta una enseñanza conocida con el nombre de *doctrina social de la Iglesia*.

A. ¿QUE ES LA DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA?

La doctrina social de la Iglesia es un *conjunto de orientaciones doctrinales y criterios de acción* para la vida social. En palabras sencillas, es la aplicación del mensaje evangélico a las realidades sociales.

La doctrina social de la Iglesia:

- ✚ *Es doctrina* porque se presenta como un conjunto de verdades que se comunican mediante la enseñanza;
- ✚ *Es social* porque se refiere a los problemas de la vida del hombre en sociedad (vivienda, trabajo, derechos humanos, matrimonio, ejercicio de la autoridad, relaciones o internacionales, etc.).

La enseñanza social de la Iglesia nació del encuentro del mensaje evangélico y de sus exigencias -de justicia y amor- con los problemas que surgen en la vida de la sociedad. La Iglesia, desde sus inicios, ha ofrecido estas enseñanzas a todos los hombres.

B. LA MISIÓN SOCIAL DE LA IGLESIA

La Iglesia tiene una misión social. Así lo afirma el Concilio Vaticano II:

"La obra redentora de Cristo, aunque de suyo se refiere a la salvación de los hombres, se propone también la restauración de todo el orden temporal. Por ello, la misión de la Iglesia no es sólo ofrecer a los hombres el mensaje y la gracia de Cristo, sino también el impregnar y perfeccionar todo el orden temporal con el espíritu evangélico" (AA 5)

La "restauración cristiana del orden temporal" se refiere a todas las realidades de este mundo y a todas las actividades humanas en la sociedad: los bienes de la tierra y de la familia, la cultura, la economía, la política, las artes y las profesiones, las relaciones internacionales, etc. *La Iglesia, por tanto, tiene el deber y el derecho de enseñar en materia social.*

Esta enseñanza social de la Iglesia:

- ✚ Se inspira en la lucha de los profetas hebreos por la justicia y en el llamado que hace la Biblia de ayudar al débil y oprimido.
- ✚ Se funda en la vida y palabras de Jesucristo que vino a traer la Buena Nueva a los pobres y a liberar a los oprimidos (cf. Lc. 4,18).
- ✚ Se forma por la enseñanza de los Padres de la Iglesia, de los teólogos, y muy especialmente por el magisterio de los últimos Papas.

C. FINALIDAD DE LA DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA

La doctrina social de la Iglesia tiene como fin principal *la promoción y liberación integral del hombre* en sus relaciones con Dios, consigo mismo, con los demás hombres y con las cosas. Tal promoción y liberación tiene como exigencia fundamental *la justicia*.

La doctrina social de la Iglesia busca, en la práctica, *la formación y la acción de los cristianos en la sociedad*.

Consecuentemente, la doctrina social de la Iglesia es doctrina de la acción; por ello corresponde a los cristianos llevarla a cabo con la plena conciencia de que se está construyendo el Reino de Dios con sus acciones y compromisos concretos en la sociedad.

D. PRINCIPALES DOCUMENTOS SOCIALES DE LA IGLESIA

1891: Encíclica *Rerum novarum* ("*De las cosas nuevas*") de León XIII. Sobre la situación de los obreros.

1931: Encíclica *Quadragesimo anno* ("*Cuarenta aniversario*") de Pío XI. Sobre la restauración del orden social.

1961: Encíclica *Mater et magistra* ("*Madre y maestra*") de Juan XXIII. Sobre la necesidad de equilibrar los sectores del desarrollo económico.

1963: Encíclica *Pacem in terris* ("*Paz en la tierra*") de Juan XXIII. Sobre la paz y los derechos humanos.

1965: Constitución Pastoral *Gaudium et spes* ("*Gozo y esperanza*") del Concilio Vaticano II. Sobre la Iglesia en el mundo actual.

1967: Encíclica *Populorum progressio* ("*Desarrollo de los pueblos*") de Pablo VI. Sobre la promoción del desarrollo integral de los pueblos.

1971: Carta Apostólica *Octogésima adveniens* ("*Ochenta aniversario*") de Pablo VI. Sobre las ideologías y el compromiso político del cristiano.

1981: Encíclica *Laborem exercens* ("*Ejerciendo el trabajo*") de Juan Pablo II. Sobre la dignificación del trabajo humano. - 1987: Encíclica *Sollicitudo rei socialis* ("*La preocupación social*") de Juan Pablo II. Sobre el desarrollo solidario de los pueblos.

1991: Encíclica *Centesimus annus* ("*Año centésimo*") de Juan Pablo II.

E. TEMAS Y PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA

Son muchos y variados los *temas* que se tratan en los documentos sociales de la Iglesia. Los más *importantes* son los siguientes:

- ◆ La vida y la dignidad de la persona humana.
- ◆ Los derechos y las responsabilidades de la persona humana.
- ◆ El llamado a la familia, a la comunidad y a la participación.
- ◆ La dignidad del trabajo y los derechos de los trabajadores.
- ◆ La opción por el pobre y el débil.
- ◆ La solidaridad.

(Cf *Un siglo de enseñanza social: una herencia común, un reto permanente*. Carta pastoral de los obispos de Estados Unidos en el Centenario de la "*Rerum novarum*". Nov., 1991).

Los diferentes temas que aborda la doctrina social de la Iglesia se basan fundamentalmente en los siguientes *principios éticos*:

- La dignidad de la persona
- El compromiso por la justicia
- La promoción del bien común
- El valor cristiano del amor

JESUCRISTO Y SU PROPUESTA DEL REINO: LA CIVILIZACIÓN DEL AMOR

La bondad y misericordia que inspiran el actuar de Dios se vuelven tan cercanas al hombre que sumen los rasgos del hombre Jesús, el verbo hecho carne. En la narración de Lucas, Jesús describe su ministerio mesiánico con las palabras de Isaías: "*El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para anunciar a los pobres la Buena Nueva, me ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos, y la vista a los ciegos, para dar la libertad a los oprimidos y proclamar un año de gracia del Señor*" (Lc. 4,18-19).

Los obispos latinoamericanos a partir de Puebla, han propuesto a los jóvenes de América latina un proyecto de vida que tiene implicaciones en lo personal, lo familiar, lo comunitario, lo social y lo eclesial: construir la civilización del amor (DP 1188).

Son muchos los jóvenes que llamados por Dios Padre, presente en su caminar y en su vida, acompañados por Jesús vivo y presente en su historia, animados por el Espíritu Santo que se manifiesta en sus vidas y los envía; siguiendo el ejemplo de entrega, compromiso y valentía de María e integrados en la Iglesia, comunidad de los seguidores del proyecto de Jesús, se han convertido en testigos y profetas de la civilización del amor en el continente.

La Civilización del Amor es *"aquel conjunto de condiciones morales, civiles y económicas que permiten a la vida humana una condición mejor de existencia, una racional plenitud, un feliz destino eterno"*: dignidad, liberación y pleno desarrollo de todas las personas y de toda la persona, nueva cultura de la vida y de la solidaridad, verdad, justicia y libertad plenificadas por el amor.

La Civilización del Amor es un llamado a reconocer que el Reino de Dios crece en América latina entre los pobres y los que sufren. Aunque sea pequeño como el grano de mostaza (como nuestras acciones grupales), llegará a ser un árbol en cuyas ramas anidarán los pájaros (Mt 13, 31-32).

La Civilización del amor afirma que hay una escala de VALORES que llama a elegir y que siempre humanizan y plenifican más a la persona. En esta escala de valores urge tener una primacía en la elaboración de los proyectos históricos de sociedad y también en los proyectos personales y grupales de la vida.

Cf. Civilización del Amor, tarea y esperanza, p 166-174.

- 1- Primacía de la vida humana sobre cualquier otro valor o interés.
- 2- Primacía de la persona sobre las cosas.
- 3- Primacía de la ética sobre la técnica.
- 4- Primacía del testimonio y la experiencia sobre las palabras y las doctrinas.
- 5- Primacía del servicio sobre el poder.
- 6- Primacía de una economía solidaria sobre la producción de riqueza.
- 7- Primacía del trabajo sobre el capital.
- 8- Primacía de la identidad cultural sobre otras influencias hegemónicas.
- 9- Primacía de la fe y lo trascendente sobre todo intento de absolutizar al ser humano.

**"Aquel que conquista a otros es fuerte;
aquel que se conquista a sí mismo es poderoso"**