**Nuestro colaborador Assad Atala nos presenta lo que el llama “curso de desarrollo humano”. Pautas para poder vivir mejor con uno mismo y con el prójimo**

**Los editores**

**DESARROLLO HUMANO**

**OBJETIVO.**

**"EN EL DESARROLLO HUMANO,**

**PARA UNA VIDA MEJOR,**

**TE LLEVARÉ DE LA MANO,**

**PARA UNA VIDA EN AMOR".**

**TEMARIO:**

**1,"El Amor a uno mismo", importante y trascendente, como punto de partida.**

**2."El Aquí y Ahora", para saber si se está viviendo, con más frecuencia, en el Pasado, en el Futuro o en el Presente, con sus consecuentes sentimientos y pensamientos.**

**3."La Renovación de hábitos": Comida, Agua, Ejercicio, Aire.**

**.**

**4."La Respiración". Para poner atención a la inspiración y a la espiración y lograr paz y tranquilidad.**

**5."La Relajación General Consciente". Manejo del estres.**

**6."Tiempo".Administración del tiempo.**

**7."La Reflexión", para conocer los comportamientos de la persona más frecuente en su vida.**

**8."Comunicación". Escucha y ser escuchado?**

**9."Juegos psicológicos". Perseguidor, Salvador, Víctima.**

**10."Caricias": Físicas, psicológicas.**

**11."Emociones": Auténticas y falsas.**

**12."Argumento o Guión de Vida": Frenadores e Impulsores.**

**13."Plan de vida": Qué es, cómo es.**

**14."Mi nuevo plan de vida": Qué decido hacer con mi vida?**

**15."Mensaje motivacional": Para la acción inmediata.**

**Tema 1: "Amor a uno mismo".**

**Preguntas:**

Cómo estas viviendo?

Trabajo.

Pasatiempos.

Intimidad.

Qué te gusta?

Qué no te gusta?

**Escribe tus respuestas.**

**Con claridad.**

**Con sinceridad.**

**Las respuestas son solo para tí.**

CÁPSULA ATALA:

"Amor a uno mismo".

Como estoy viviendo, me estoy amando?

Maestro, cuál es el gran mandamiento en la ley?, preguntó  un fariseo a Jesús.

Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios

con todo tu corazón, y con toda tu alma,

y con toda tu mente.

Este es el primero y grande mandamiento.

Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

*Como a ti mismo...*

Entonces, a quién hay que amar primero?

Amar es conocer, respetar, cuidar y responder.

Puedo amar lo que no conozco?.

*Lo primero es conocerse a uno mismo.*

El amor a uno mismo, primer paso que hay que dar; si me conozco y me cuido, respondo y se respetar.

Observar, aquí y ahora, con los ojos del Adulto, como pienso, como siento y como actúo, en cada asunto.

Ocuparme de mi mismo es amor a los demás, porque al trabajar conmigo, a ellos los dejo en paz.

Conocer yo mis reacciones ante estímulos externos, para poder comprender estos conflictos internos.

Para mover yo mi mundo, necesito ser activo, si espero de los demás, soy un sujeto pasivo.

Por qué miras la paja en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu ojo, y a la mano?

Qué es, cómo es y para qué es el amor a uno mismo?

Conocerse a uno mismo: necesidades reales y actuales; satisfactores adecuados para mayor bienestar. Paciencia y prudencia.

 ***RETROALIMENTACIÓN:*** Como estoy viviendo me estoy amando?

Qué decido hacer, desde hoy, para vivir mas en amor a mi?

Trabajo.

Pasatiempos.

Intimidad.

 DESARROLLO HUMANO.

**Tema 2: AQUÍ Y AHORA.**

**Preguntas:**

Dónde estoy más, en el pasado, en el futuro o en el presente?

Lo que pienso y lo que siento, en este momento, tiene que ver con mi presente?

Si siento culpa, dónde estoy, en pasado, presente o futuro?

Si sufro ansiedad, angustia y desesperación, dónde estoy, en pasado, en presente o en futuro?

Observo mis pensamientos y mis sentimientos?

Así como pienso y siento, cómo me vá?

**Respuestas:**

Con claridad y sinceridad.

Las respuestas son para ti.

CÁPSULA DEL DR. ATALA**.**

Aquí y ahora, vivir sin pasado ni futuro,

"cada día tiene su afán", Jesús dijo,

muy seguro.

Quieres vivir feliz?

Vive en el presente!

Vive aquí, vive ahora,

deja de imaginar,

disfruta esta hora.

En el presente observa lo que piensas,

observa lo que sientes,

observa lo que haces,

sin juzgar, sin criticar,

sin aceptar ni rechazar.

Del pasado la experiencia,

el conocimiento,

para la ciencia.

En el futuro mis objetivos y metas,

decisiones inteligentes,

bien argumentadas.

Consciencia.

Amor y

Alegría,

para que la vida te sonría.

Deja en el pasado la culpa,

la tristeza, la depresión,

los "por qué?"

con firme decisión.

"Que los muertos entierren a sus

muertos, tú, ven y sígueme", dijo mi Amigo Jesús.

El mejor tributo a los muertos es

dejarlos en paz.

No fomentes las preocupaciones del futuro, evita la ansiedad, la angustia y la desesperación, para que vivas mas seguro.

En el presente "darme cuenta",

de todo lo que soy como ser vivo,

punto central de la experiencia vital.

Observar mi mundo interior.

Observar el mundo exterior.

Disfrutar la belleza,

toda la naturaleza.

Cuando como, estoy comiendo,

cuando bebo, estoy bebiendo,

cuando amo, estoy amando,

en ninguna situación, imaginando.

Expresa, no manipules,

no des explicaciones, que lata!,

no justifiques, no juzgues.

"Las frases claras conservan la amistad".

Ojos con ojos,

manos con manos,

labios con labios,

en amor,

en el presente eterno.

Que maravilla!!!

No aceptes ni te valgas del "debería",

toma responsabilidad por tus acciones,

sentimientos y pensamientos.

Responsable, capaz de responder.

De mis años de vida, cuántos he estado en el pasado, cuántos en el futuro, y cuántos en el presente.

Cómo ha sido mi vida?

Si la mayor parte de mi vida, hasta este momento, he tenido bienestar físico, mental, emocional, social y espiritual,

significa que he vivido inteligente y amorosamente, sin ninguna duda.

ADULTO, AQUÍ Y AHORA, EN AMOR.

*REFLEXIÓN:*

Como estoy pensando y sintiendo, cómo me va?

DECISIÓN:

Observar lo que pienso y lo que siento.

Observarme sin juzgar, ni criticar.

Observar a los demás.

Observar el ambiente que me rodea.

DECIDO SER OBSERVADOR DE MI VIDA, DE LA VIDA!.

Adelante, mis seres queridos!!!

**Tema 3: "La renovación de hábitos"·.**

**Preguntas:**

Qué comes, a qué horas comes, cómo comes?

Qué bebes, cuántos vasos de agua tomas al día?

Qué ejercicios practicas, cada cuándo?

Con qué frecuencia respiras aire puro, en dónde?

**Respuestas:**

Escríbelas con claridad y sinceridad.

CÁPSULA ATALA:

COMIDA, AGUA, EJERCICIO, AIRE.

Los hábitos renovados nos dan salud integral, agua, comida, ejercicio y aire, muy sencillo y natural.

Como de pié o con una nalga al aire,

de prisa?

Trago, sin masticar, empujo con líquido el bocado?

Eructo mucho?

Desayunos de trabajo?

Desayunos en sesiones médicas?

Desayuno con amigos?

Mientras como, veo, escucho o leo noticias?

Saboreo, paladeo, ese primer juguito de la mañana?

Cuando comemos en familia se aprovecha para regañar a los hijos, para pelear con la esposa o para "cada quien con su celular"?

En una comida en mi casa, hace varios años, mi cuñado y compadre Antonio a la izquierda.

Me veía, levantaba las cejas, yo lo veía y le levantaba las cejas.

Cuando vi sus ojos fuera de las órbitas,

supe que se estaba asfixiando. Se le había ido el bocado por las vias respiratorias.

Rápidamente, lo puse de pié y le practiqué la maniobra de Valsalva.

Abrazarlo y presionar todo su tórax, varias veces, hasta que echara fuera el bocado.

Que susto!

Y yo que creí que me estaba saludando.

"Cuando como no conozco". No hablo, no me distraigo, me dedico a comer, nada más.

Sentarme con las dos pompis.

Ver lo que voy a comer.

Masticar y saborear.

Los dientes incisivos, son para cortar y se secreta un  tipo de saliva.

Los molares son para moler, y se secreta otro tipo de saliva.

Nuestro aparato digestivo es una fábrica perfecta, es necesario respetarla para no enfermar. Gastritis, intestino irritable, colitis.

Tomo un vaso de agua antes de los alimentos?

Tomo otro después?

La trago lentamente, sintiéndola?

Cada cuando camino?

Caminar, paseando, solo o con tu mascota, observando la naturaleza, disfrutando todo.

Disfruto del aire del campo,

de la playa, de la montaña,

y del tibio aire de la mujer amada?

RETROALIMENTACIÓN:

Renovar mis hábitos frecuentemente.

Evitar la rutina.

Comer, beber, caminar, tomar aire,

CONSCIENTEMENTE, "DÁNDOME CUENTA", VIVIENDO EL MOMENTO.

CONSCIENCIA, AMOR Y ALEGRÍA.

**Tema 4. RESPIRACIÓN**.

**Preguntas:**

Con qué frecuencia te das cuenta que estas respirando?

En qué situaciones?

Tu respiración es igual cuando estas tranquilo que cuando estas ansioso,

miedoso, triste o enojado?

**Respuestas:**

Escríbelas con claridad y sinceridad.

CÁPSULA ATALA:

Quieres vivir feliz, sin preocupación?

pon atención a tu respiración.

Quieres acabar con la tensión,

pon atención a tu respiración.

Quieres detener el pensamiento obsesivo?

Recurre a la respiración, en ese momento decisivo.

Cuando se inicie tu enojo, la ira, detente, mira tu respiración.

Es en verdad milagroso el resultado,

instantáneo, únicamente, observando mi respiración.

Cuando voy a dar una conferencia, a hablar en público, a declarale mi amor a esa hermosa mujer, "veo" mi respiración.

Si quieres dejar atrás la depresión,

solamente, date cuenta de tu respiración.

*RETROALIMENTACIÓN:*

Para mi salud integral, bienestar físico, mental, emocional, social y espiritual,el mejor medicamento, OBSERVAR mi respiración.

Inspiración, espiración. Calmadamente.

Espontánea, natural.

Es una maravilla!

Pruébalo y verás!.

  .

**Tema 5. RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE**.

**Preguntas:**

Sabes relajarte?

Cómo lo haces?

Cuándo lo haces?

Cómo te va?

**Respuestas:**

Escríbelas con claridad y sinceridad.

CÁPSULA ATALA:

Prisa, tensión, irritación, todo "para ayer".

ESTRES!!!

El mundo de hoy.

Migrañas, gastritis, intestino irritable, colitis, neurodermatitis, ansiedad, INSOMNIO, ira, rabia, violencia.

Cuando he tenido cargos de responsabilidad como director de clínicas hospitales, como jefe de jurisdicción, como asesor médico, situaciones en las que hay que tomar decisiones para solucionar problemas,

momento a momento, siempre, me he tomado "mis diez minutos que nadie me quita".

Reposar o cama o sillón o silla.

Sentado o acostado.

Primero, inmediatamente, le dedico un tiempo a observar mi respiración, hasta que entre en calma, en su ritmo natural.

Después voy observando, mentalmente,

mi cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Solo observar, no tratar de cambiar.

LO MILAGROSO ES QUE CON SOLO OBSERVAR SE RELAJA.

Después, mientras voy inspirando, llevo mi mente de pies a cabeza. Mientras voy espirando (no expirando, já, já), llevo mi mente de cabeza a pies.

Claro, hay muchos otros procedimientos para relajarse.

Mantras, "Aquiétate", imaginar bellos paisajes.

La relajación general consciente ayuda mucho antes de dormir.

**RETROALIMENTACIÓN:**

Aunque creas que no lo necesitas, prueba practicar la relajación una o dos veces al día.

Te aseguro bienestar integral.

Para vivir sin tensión,

la relajación.

**Tema 6.  El tiempo.**

**Preguntas:**

Qué estoy haciendo con mi tiempo?

Actividades?

Pasatiempos?

Intimidad?

Me gusta como estoy viviendo?

Como estoy viviendo lo he decidido yo?

**Respuestas:**

Escribe con claridad y sinceridad.

**CÁPSULA ATALA**:

El tiempo es el recurso mas precioso       que existe, ya que equivale a la vida misma. No puede acumularse ni comprarse ni venderse ni fabricarse.

Nuestra posibilidad es hacer algo en el tiempo. Quien dice "no tengo tiempo", está indicando que no controla ni programa su tiempo.

Del nacer al morir, nuestro tiempo existencial.

Hay una oportunidad para cada cosa y un momento para cada actividad.

"Un momento para ser agresivo y otro para ser pasivo".

"Un momento para estar juntos y otro para estar solos".

"Un momento para luchar y otro apara amar".

"Un momento para trabajar y otro para jugar".

"Un momento para llorar y otro para reír".

"Un momento para hacer frente y otro para retirarse".

"Un momento para hablar y otro para guardar silencio".

"Un momento para apremiar y otro para esperar".

El tiempo es valioso, no conviene malgastarlo.

El eterno problema del ser humano es el de programar o manejar su tiempo.

Es un arte saber qué hacer y cómo hacerlo, usando nuestra inteligencia.

El hastío por largo tiempo, el aburrimiento, no hacer cosas en el tiempo, propicia el deterioro físico y emocional.

Aislamiento, rituales, actividad,

intimidad y pasatiempo, son las acciones

que todos programamos, para llenar de algún modo nuestro tiempo.

Las mejores formas de programación

del tiempo son:

Actividad, intimidad y pasatiempo.

Aislamiento positivo: Reflexión, meditación, descanso.

Negativo: Alejamiento para no convivir.

Por resentimiento.

Actividad positiva: Trabajo, físico, intelectual,deportes, estudio.

Negativo: Planear como no trabajar,

como estafar, como robar.

Pasatiempos positivos: Pasear, divertir, reunir con otros, comentar.

Negativos: Discutir, chisme, rumor, comadrear, "telefonitis".

Rituales positivos; Saludos, vestir, comer, ceremonias.

Negativos: Obsesión por el deber,

compulsión por el hacer. Fanatismo.

Intimidad positiva: Comunicación abierta,

"fuera máscaras", compartir emociones,

ternura, sexualidad.

Negativa: Sadismo, masoquismo,

genitalidad.

Cuánto tiempo estoy dedicando a cada una  de esas acciones?

En día hábil y en día de descanso?

Vivir inteligente y amorosamente.

Amar tu tiempo es amar tu vida, es amarte a tí.

Mi tiempo es muy valioso, lo defenderé como  a mi propia vida.

**RETROALIMENTACIÓN:**

Aquí y ahora, CONSCIENTEMENTE, qué decido hacer con mi tiempo:

Actividades.

Pasatiempos.

Intimidad.

**Tema 7. REFLEXIÓN.**

**Preguntas:**

Quién soy?

Cómo soy?

Cómo me comporto más:

Como Padre.

Como Adulto.

O Como Niño?

Cómo me va?

**Respuestas:**

Claras y sinceras.

**CÁPSULA DEL DR. ATALA:**

Conocerme para amarme.

La reflexión me permite conocerme un

poco mas, saber en verdad quien soy y quienes son los demás.

Tres formas de comportarme tengo yo,

igual que todos, como Padre, como Adulto, y de Niño, algunos modos.

El Padre dice, "tu debes".

El Adulto, "como y cuando".

El Niño siempre se expresa, "yo quiero, seguir jugando".

El Padre, ceño fruncido, con el dedo, amenazando, diciendo "no seas cobarde!", solo a gritos, educando.

El Adulto, observador, con sus ojos muy atento, captando siempre los hechos, los problemas resolviendo.

El Niño muy desgarbado, y a veces

acurrucado, ríe o llora todo el tiempo,

si es o no acariciado.

El Padre es educador, el Niño es el educando, el Adulto director, siempre a los dos conciliando.

Papá y mamá nos grabaron su conducta en nuestro Padre y los vamos imitando hasta que la mente se abre.

Solo el Adulto, en Amor, con datos de

Aquí y Ahora, podrá dar la libertad a

ese Niño que en mi mora.

El Adulto es la experiencia que nosotros

fabricamos, es una computadora, con datos la alimentamos.

Sentimientos y emociones tienen una

enorme fuente, es nuestro Niño interior,

que se expresa facilmente.

Palabras o frases propias del Padre:

debes, no debes, tienes que, siempre, nunca, si yo fuera tu, déjame ayudarte, no molestes, NO!.

Adulto:

Como, cuando, por qué, si, no, son las 8:30, causas, probabilidad, alternativa.

Niño:

Quiero, no quiero, mio, no puedo, tengo

miedo, ayúdame.

Gestos, posiciones, tonos de voz, expresiones faciales propias del Padre, del Adulto y del Niño:

Padre: ceño fruncido, DEDO ACUSADOR o amenazador, caricia en la espalda, cruzar los brazos sobre el pecho.

Adulto: contacto visual sostenido al hablar con otros, interés, postura erguida.

Niño; desgarbado, acurrucado, andar a

saltos, levantar la mano antes de hablar,

cara de alegría, pucheros, coqueteo.

PARA VIVIR EN AMOR:

Dar permiso al Niño libre, desarrollando el Adulto, dejando ya, de una vez, de rendir al Padre culto.

En Adulto me doy cuenta de toda la realidad, porque empleo, constantemente, solo la objetividad.

La respuesta natural a todo estímulo externo hace crecer en verdad al Niño

que está en lo interno.

Entre Padre, Adulto y Niño, puede haber siempre armonía, si el Adulto con razón, está atento todo el día.

El equilibrio lo da el Adulto, porque objetivo ve lo que si es, se apoya siempre en los hechos mismos, y nunca cambia 4 por 3.

Practicar con el Adulto da muchas satisfacciones, porque dirige      mi vida

y también mis relaciones.

CONSCIENCIA, AMOR Y ALEGRÍA.

ADULTO, AQUÍ Y AHORA, EN AMOR.



**Tema 8. Comunicación**.

**Preguntas:**

Escuchas y eres escuchado?

Cuando hablas te haces escuchar?

Sabes escuchar con atención?

Te interesa imponer tus puntos de vista?

Aceptas cambiar de opinión?

Te enriquece escuchar diferentes puntos de vista?

Sabes que la historia personal influye en la forma de pensar?

Permites la diversidad de opiniones?

A veces están hablando al mismo tiempo?

Te sientes mal cuando la otra persona no piensa como tu?

Puedes guardar silencio?

No prejuzgas ni juzgas?

Hablas con claridad y calmadamente?

**CÁPSULA ATALA:**

**"LAS FRASES CLARAS CONSERVAN LA AMISTAD".**

Comunicación: estímulo y respuesta.

Mensaje de ida y mensaje de vuelta.

Dos sentidos.

 Comunicación abierta: ojos con ojos, atentos, escuchando y hablando, alternativamente.

Mira a los ojos a la persona que está hablando.
Muestra interés, haz preguntas.
Evita interrumpir.
Atento al momento adecuado para hablar.
No cambies el tema repentinamente.
No quieras controlar la conversación.
Comunica tus emociones y opiniones.

SOBRE TODO, EMPATÍA, PONERTE EN LOS HUARACHES DE TU INTERLOCUTOR.

Comunicación papás con hijos:Educación.

Comunicación médico con su paciente:Salud.

Comunicación gobierno con ciudadanos:Paz social.

Comunicación hombre con mujer:AMOR.

**RETROALIMENTACIÓN:**

Cómo decides que sea tu COMUNICACIÓN con los demás, desde Aquí y Ahora?

ADELANTE CON TU DESARROLLO!

**Tema 9. Juegos psicológicos.**

**Preguntas:**

En algunas ocasiones me siento mal después de conversar con:

Mi pareja.

Mis hijos.

Mis amigos.

Mis jefes.

Mis subordinados?

Sin saber por qué?

Sufro y hago sufrir?

**Respuestas:**

Claras y sinceras.

**CÁPSULA ATALA:**

Los tontos y resentidos son actores en los juegos, que siempre terminan quemados, por esos fuegos.

El juego es siempre inconsciente,

no interviene la razón; cuando el consciente aparece, ya es manipulación.

Los juegos son productores de caricias

negativas, por eso los juegan gentes

que saben ser destructivas.

La gente juega sus juegos por no vivir en amor, perdiendo valioso tiempo como triste jugador.

Triángulo dramático es VÍCTIMA y PERSEGUIDOR, terciados siempre en los juegos, con el rol de SALVADOR.

La VÍCTIMA, necesita que la rebajen.

El PERSEGUIDOR, necesita que le teman.

El SALVADOR, necesita que lo necesiten.

Pocos juegos con conscientes, muchos son los inconscientes, pero todos son jugados, por personas inocentes.

Juegos más comunes:

"Sí, pero"

Planteo un problema, intenta darme la solución, no te la voy a aceptar.

El fin último es reforzar su posición:

tú estas mal.

"Pateame".

Subordinado: Me volví a desvelar, no pude levantarme temprano, por eso llegué tarde.

(Soy malo, dame una patada).

Jefe: Lo siento, te descontaré el día.

(Si, eres malo  y ahí te va la patada).

"Acosado o abrumado".

Dice SI a todo, termina deprimido y con agotamiento.

"Mira lo que me has hecho hacer":

"Estúpido":Cómo he podido hacer una cosa así?

"Rincón": Si lo hago, malo, y si no lo hago, también.

"Defecto": Luces muy bien, excepto...

"Solo estoy tratando de ayudarte".

"Pata de palo": No puedes esperar mucho de mi, con mi defecto.

"Mira cuanto me he esforzado".

"Ahora te agarré, desgraciado".

**RETROALIMENTACIÓN:**

COMO ACABAR CON LOS JUEGOS:

Dar una respuesta inesperada.

Dejar de exagerar los propios defectos o

meritos.

Dar y recibir caricias positivas en lugar

de negativas.

Programar el tiempo con Actividad, Intimidad y Pasatiempos(diversiones).

Dejar el papel de SALVADOR que ayuda a los que no lo necesitan.

Dejar el papel de PERSEGUIDOR, que critica por criticar.

Dejar el papel de VICTIMA, que se hace

el desvalido, que depende de otros aunque es capaz de valerse por sí mismo.

LO MEJOR DE LOS JUEGOS, NO JUGARLOS!!!

**Tema 10. Caricias.**

**Preguntas:**

Me gusta acariciar?

Me gusta ser acariciado?

Rechazo las caricias?

Doy caricias físicas?

Doy caricias verbales?

Me gusta decir:Te quiero?

Me gusta que me digan: Te quiero?

A todo el mundo puedo decirle: Te amo?

**Respuestas:**

Con el corazón en la mano-

**CÁPSULA ATALA:**

**Caricia:**

**Cualquier acto que diga: “sé que estás ahí”.**

Todo el mundo, desde niño hasta anciano, hombre o mujer,

necesita de estímulos o caricias para sobrevivir y mantener una

sensación de bienestar.

Pueden ser verbales, no verbales, físicas y de reconocimiento.

Cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro:

toque físico real, mirada, una palabra, un gesto, un saludo.

Las caricias positivas hacen sentir bien a la persona que la recibe:

conocer, comprender, cuidar, respetar, responsabilizar, afecto,

atención.

Trae puesta una camiseta que al frente dice: "Te amo".

Y, en la espalda: "Amenme"

Las caricias negativas hacen sentir mal  a la persona que las recibe.

De lástima: conmiseración, desvalorización, "pobrecito que pena me das",

Camiseta: "Te compadezco", al frente. "Compadezcanme" en la espalda.

Agresivas: golpear, castigar, revanchismo, rencor, "eres un estúpido",

"no sirves  para nada".

Camiseta: "Pateador", "Pateenme".

Falsas positivas: Agresivas encubiertas. Abrazo o saludo que lastima.

Adulatorias: para conseguir algo. "Que bien luces", "eres lo máximo"

Camiseta: "Adulador"-"Adulenme".

**RETROALIMENTACIÓN.:**

Qué tipo de caricia decido dar?

Qué tipo de caricias necesito que me den?

Voy a decir “Te quiero” y “Te amo”?

ADULTO, AQUÍ Y AHORA, EN AMOR, no depende de lo que piensan, sientan o hacen los demás

.Él, como la flor, dá sin esperar.

 La familia, el amor, la amistad, fuentes de caricias positivas.

Dar y recibir, en Amor.

|  |
| --- |
|  |

**Tema 11. Emociones.**

**Preguntas:**

Puedo sentir miedo?

Alegría?

Tristeza?

Rabia?

**Respuestas:**

Sí.

No.

A veces.

**CÁPSULA ATALA:**

**Emociones:**

**Auténticas y falsas.**

"El sentir".

El Niño Interior, Libre, Natural, puede sentir:

Miedo, Alegría, Tristeza, Afecto y Rabia.

Como respuesta Auténtica, adecuada al estímulo que la origina (algo que nos ha sucedido o nos han hecho).

 Esta emoción auténtica se expresa en forma natural y espontánea, dura un cierto tiempo, se agota, se olvida y, entonces, "a otra cosa mariposa".

El NIño Adaptado aprende a "usar" emociones falsas, inauténticas o "rebusques" (uno se la rebusca), para obtener caricias negativas, de lástima o agresivas (sentimiento o resentimiento, temor o culpa, odio o remordimiento),que duran semanas, meses o años.

 Por otra parte, estas falsas emociones lo son porque no están relacionadas con la naturaleza del estímulo que las origina: una persona con emoción no auténtica("rebusque") de ira, tenderá a sentir y mostrar ira cuando le va mal en el trabajo, cuando pierde un objeto cualquiera, cuando le duele la cabeza y cuando le hacen una declaración de amor o le regalan algo. Son repetitivos y artificiales.

Cómo se aprenden los "rebusques"?: "No sentir lo que realmente se siente":

los padres sirven de modelo, ejemplo, los padres nunca se reian, estaban siempre serios y tristes.

Los padres descalifican la emoción auténtica del niño, pero dan caricias

sobre los "rebusques". Ejemplo:"Si lloras, te pego, aguantate, eso es!.

Los padres le dicen directamente al niño lo que debe sentir. Ejemplo:

"Los hombres nunca sienten miedo, eso es cosa de mujeres". "Los hombres no lloran".

El aprendizaje de las emociones falsas, "rebusques", es el aprendizaje de

"como no ser uno mismo". Varian de un individuo a otro: hay quienes tienen prohibida la  tristeza y permitida la alegría, de manera que no podran

llorar si algo les sale mal, y, en cambio, reiran y se burlaran de sí mismos.

**RETROALIMENTACIÓN:**

1. Conviene darme cuenta de las emociones que experimento.

definiéndolas claramente. No decir "me siento nervioso" o "siento ñañaras".

2. Tomar consciencia si esa emoción que experimento  va de acuerdo

con la causa que la origiina.

3. Darme permiso de expresar la emoción auténtica en cada sittuación:

"un momento para llorar y un momento para reir".

**CON EL ADULTO, AQUÍ Y AHORA, EN AMOR.**

**CONSCIENCIA, AMOR Y ALEGRÍA.**

**Tema 12. ARGUMENTO O GUIÓN.**

**Preguntas:**

Contesta: Sí, no o ? (no estoy seguro).

Me gusto, siento temor de otros o me siento ofendido por ellos.

La  gente puede confiar en mí, hago de tripas corazón, generalmente digo lo apropiado, me siento mal respecto a mí, le temo al futuro.

Dependo de las ideas de otros, pierdo el tiempo, uso mis aptitudes.

Pienso por mí mismo, conozco mis sentimientos.

No me gusta ser del sexo que soy, me siento desanimado por la vida.

No me gusta estar con la gente, no he desarrollado mis aptitudes.

Me gusta ser del sexo que soy.

 Me  equivoco con frecuencia.

Me  intereso por resolver los problemas de la comunidad.

Me gusta el trabajo.

Me  siento acosado.

Uso bien el tiempo.

No considero duraren un empleo.

 Confio en mí mismo.

 Generalmente digo lo que no debo.

Me gusta la gente.

 Disfruto de la naturaleza.

 No me gusta el trabajo.

 Tengo control sobre mí mismo.

Disfruto de la vida.

 Tengo problemas para controlarme.

 No  me gusto.

**AHORA: Examina tus respuestas.** Son características de TRIUNFADOR, de PERDEDOR o una mezcla?

Qué características te gustaría cambiar?

A medida que avances en el conocimiento de ti mismo regresa a esta

lista y cambia lo que decidas cambiar.

**CÁPSULA ATALA:**

**El argumento o guión puede ser de TRIUNFADOR, TREPADOR, PERDEDOR Y NO GANADOR, identificalos en las siguientes descripciones:**

1. Se propone metas inalcanzables. Habla de lo que hará si gana, pero no sabe que hará si pierde. Es el que dice: si yo hubiera tenido...si me hubieran dado mas posibilidades...si me hubieran ayudado...lo que sucede es que no tengo suerte. PERDEDOR.

2. Logra sus metas, pero no éticamente, pisotea a todos o los engaña.

TREPADOR.

3. Se conforma con empatar, bueno, no gané pero hice la lucha, "peor es nada", "mas o menos", "ahí se vá". NO GANADOR.

4. Se propone metas alcanzables. Sabe que hacer si pierde.

Aprende de sus errores. TRIUNFADOR.

**IDENTIFICA TU PROPIO GUIÓN.**

FRENADORES: Son mandatos o mensajes potentes y no verbales que prohibian hacer algo.

Cuando mi madre tenía problemas , comía.

El Niño entendió: No pienses, come.

Me cuidaban demasiado todo el tiempo.

Niño: No crezcas.

Cuando mi papá perdía el control, hacía cualquier barbaridad.

Niño: Alócate.

Mi mamá nunca quiso tenerme.

Niño: No vivas.

Describe algunas situaciones que recuerdes de tu infancia, así como el mensaje que tu Niño "entendió".

**IDENTIFICA TUS FRENADORES.**

IMPULSORES: Son formas de comportamiento que "empujan" al

individuo hacia su argumento:

COMPLACEME: Mensaje: No eres lo suficientemente bueno .La persona tiene que sacrificar sus gustos y necesidades para halagar y quedar bien con los demás. Se siente responsable de hacer que los demás se sientan bien; les importa "caer bien". No saben decir NO. Estan empeñados en

conseguir la aprobación de los demás.

SE PERFECTO: Mensaje: No lo vas a hacer bien. La persona lo hace todo rápido, hace varias cosas a la vez, no está quieta un instante, habla rápido y no se dá a entender, pierde el tiempo y después corre para llegar tarde.

SE FUERTE: Mensaje: No muestres debilidad. La persona no delega ni pide ayuda, le cuesta trabajo confiar, es aguantador y resistente, físicamente es rígido y presenta diversas tensiones musculares.

TRATA MAS: Mensaje: No sirves para nada. La persona intenta una y otra

vez, nunca logra nada, repite las cosas para estar seguro.

**IDENTIFICA TUS PROPIOS IMPULSORES**.

Los FRENADORES e IMPULSORES son mensajes paternos negativos.

Los ARRANCADORES y PERMISORES son mensajes paternos positivos,que conducen a ser uno mismo y para uno mismo.

El arrancador básico es "VIVE" y el permisor básico es "SIGUE VIVIENDO".

ARGUMENTO                                CONTRAARGUMENTO.

Mensajes frenadores.             Mensajes impulsores.      Permisores.

1. No eres lo suficientemente   COMPLACEME

 Puedes decir que bueno.                                                                      que  NO.

2. No lo vas a hacer bien.SE PERFECTO  Puedes hacer las                    las cosas bien, aunque no  perfectas.

3. No lo vas a terminar.  APÚRATE Puedes tomarte tu                   tiempo, no hay  prisa.

4. No muestres debilidad. SE FUERTE  Puedes mostrar                        tus emociones, satisfacer tus deseos y pedir                                   ayuda.

5. No sirves para nada.  TRATA MAS. Puedes lograr lo                             que tu decides.

**RETROALIMENTACIÓN**:

VIVE.

SIENTE. PUEDES TENER Y ESTAR CONSCIENTE DE TUS PROPIAS SENSACIONES. PUEDES SENTIR EMOCIONES.

PIENSA. PUEDES PENSAR LIBREMENTE.

PUEDES INTIMAR FÍSICA Y EMOCIONALMENTE CON OTRA PERSONA.

PUEDES SER QUIEN ERES REALMENTE.

PUEDES ACEPTAR LA EDAD Y EL SEXO QUE TIENES.

PUEDES LOGRAR LO QUE DECIDAS.

PUEDES DECIR QUE NO, Y PUEDES PRESTAR ATENCIÓN ATU PERSONA.

PUEDES EQUIVOCARTE.

PUEDES TOMARTE TU TIEMPO, NO HAY PRISA.

PUEDES MOSTRAR TUS EMOCIONES, SATISFACER TUS DESEOS Y

PEDIR AYUDA.

TIENES DERECHO A VIVIR  Y A CONVIVIR EN AMOR.

ADULTO, AQUÍ Y AHORA, EN AMOR.

CONSCIENCIA, AMOR, ALEGRÍA.

**Tema 13.  Plan de vida.**

Plan de vida en el aquí y ahora:

Es un sistema de decisiones y redecisiones adultas, periódicamente

actualizadas, que establece objetivos, metas y caminos para alcanzarlas.

Selecciona características del Plan de Vida y del Argumento o Guión,

entre las siguientes:

1. Hecho por el Adulto, consultando al Padre y al Niño.

2. Racional, realísta, ético.

3. Resultado del pasado infantil.

4. Flexible, pues responde a necesidades personales cambiantes con el tiempo.

5. Puede ser constructivo, destructivo o banal.

6. Permite actuar sin pensar, conducta automática.

7. Constructivo para el desarrollo personal.

CÁPSULA ATALA:

EL PLAN DE VIDA ES DINÁMICO.

SE CAMBIA CON LAS NECESIDADES REALES CAMBIAN.

SE HACE CON EL ADULTO, OBJETIVAMEDNTE, CON LA RAZÓN, CON LOS HECHOS.

ES UN BUEN INSTRUMENTO PARA MANTENERSE SANO Y DESARROLLANDOSE.

ADELANTE, PUES, CON TU HERMOSA VIDA, PLANEADA, DIRIGIDA Y CONTROLADA.

**Tema 14. Mi nuevo plan de vida.**

Qué decido, Aquí y Ahora, hacer con mi vida?

Pasos para la elaboración de mi nuevo plan de vida:

1. Revisar mi "Egograma".

Mi comportamiento más frecuente:

como Padre, como Adulto o como Niño.

Mi "Cariciograma".

Qué caricias doy y recibo más frecuentemente: Positivas o negativas.

Mi "Tempograma".

Cómo administro mi tiempo:

Día de trabajo y día de descanso:

Actividades(trabajo), Pasatiempos, Rituales, Intimidad, Aislamiento.

Revisar el resto de la información personal de todos los temas tratados.

2. Relajación general consciente.

3. Precisar tus objetivos (lo que quieres lograr): Específicos, medibles, aceptables y comprometibles.

4. Programar las acciones pertinentes para lograr tus objetivos:

Qué voy a hacer, cuándo, con qué, con quién, con cuánto, cómo.

Elaborar "Mi Nuevo Plan de Vida":

Niño: Lo que yo quiera.

Adulto: Que me convenga.

Padre: Que no me perjudique.

"Si redecido mi Vida, el Argumento ya es mío, escribo Mi Nuevo Plan, y con este Plan me guío".

ADULTO, AQUÍ Y AHORA, EN AMOR.

CONSCIENCIA, AMOR Y ALEGRÍA.

**Tema 15. Mensaje motivacional.**

Ya cuentas con tu NUEVO PLAN DE VIDA, ahora, ADELANTE, A LA ACCIÓN INMEDIATA.

“YO SOY EL ÚNICO RESPONSABLE DE MI VIDA”.

ADULTO-AQUÍ Y AHORA-EN AMOR.

CONSCIENCIA-AMOR-ALEGRÍA.

"Para evitar frustración, llevo Mi Plan a la

Acción, y, con ese proceder, crece mi Motivación".

**"Mi Plan de Vida decido:**

**Todo siempre con Amor,**

**si es la voluntad de Dios,**

**agradezco ese favor".**

**Gracias, gracias, gracias, Mi Señor..**.

.