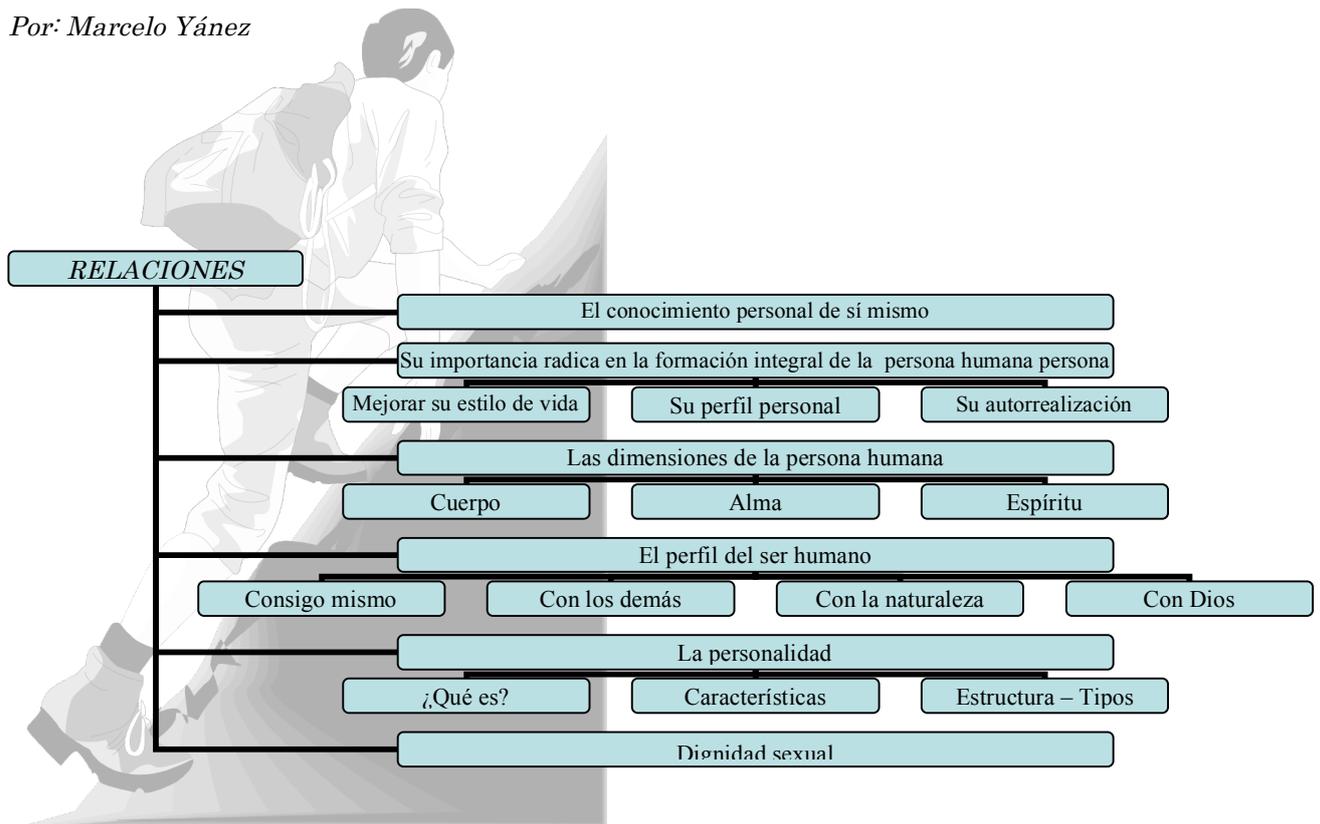


*Que lucha, Señor para encontrarte
qué falta de luz para seguirte,
como se pierden nuestros pasos
en los caminos secos de la vida.
Cuánta angustia, Señor,
cuando oímos tu llamada
y no sabemos dónde está tu voz.
Ella quema el alma,
Angustia la conciencia, hace gemir el corazón.
En el silencio de las noches,
en la turbulencia de los días
en la paz de la alegría,
o en las lágrimas del dolor,
seguimos preguntando:
“Nos has llamado tú, Señor!
¿en dónde estás?
Por favor ...
No te ocultes,
déjanos hallarte,
que sepamos donde estás.
Mira ...
el sol está cayendo
y tenemos miedo de que para siempre,
la oscuridad apague nuestros ojos y nunca ...
te podamos ver,
ni sepamos de dónde,
para qué, ni a dónde nos llamaste.
Pero de pronto, en medio de la lucha y la fatiga
una chispa de tu amor
nos hace ver de dónde, para qué y a dónde nos llamaste.
Es cuando sabemos que estás, en todas partes,
cuando sentimos que todo
trasluce tu presencia;
cuando ya no eres el Dios del cielo solamente
sino el Padre
que nos dio la vida
y que llevamos, gota a gota, en toda nuestra sangre.*

Por: Marcelo Yáñez



Que estos escritos, permitan a cada uno, como miembro de la Iglesia, vivir la propuesta del Señor Jesús en la construcción de una nueva sociedad basada en el Amor, no aisladamente o dentro de un esquema de pensamiento, o a lo mejor situados en la idea sin acción. Debemos hacerle frente a la realidad y ponernos cara a cara con el otro, en la búsqueda del respeto, de la justicia, del gozo, del amor mutuo, de la amistad clara y cordial.

“El amor al otro como otro, es encanto, belleza, bondad, santidad, don (jáis). Don de sí mismo, una entrega personal, una opción sin retorno”.

“No hay amor mayor que el que da su vida por el amigo” (Jn. 15,13)

RELACIONES HUMANAS

INTRODUCCIÓN

Constante ha sido la preocupación de la inteligencia humana, en la búsqueda del significado de la vida y su trascendencia final, más allá de los límites del tiempo y del espacio; así como el de conocer el valor de las acciones del individuo y sus implicaciones en la vida social; y el de determinar las causas de la felicidad o el sufrimiento.

Para responder a éstas interrogantes, surgieron las filosofías antiguas y modernas, la psicología, el derecho, las religiones y las mitologías. Y a pesar de los trabajos científicos, el problema del destino humano está lejos de ser resuelto y seguirá preocupando por mucho tiempo la conciencia atormentada del hombre.

En todo momento, en toda circunstancia y en todos los campos tropezamos con problemas de Relaciones Humanas. Su estudio actualmente es de una verdadera “ciencia”, al mismo tiempo que un “arte”.

Hoy más que nunca necesitamos direccionar nuestras relaciones humanas, por el camino del éxito y de la superación, automotivarnos personalmente, puesto que lo que se siembre eso se cosecha, amor igual amor, odio igual odio; es por eso que siempre debemos estar preparados en éste campo para no tener mayores contratiempos en nuestro convivir diario.

El obtener y conservar la cooperación y confianza de los integrantes de un grupo, así como el de establecer relaciones positivas y de éxito en cada dimensión de la persona es el objeto de las relaciones humanas.

El comportamiento y los actos humanos son el fundamento de las Relaciones Humanas. Sin olvidarnos que existen factores que determinan el comportamiento de la persona como son: la influencia genética, los factores ambientales (sociales - culturales – naturales – etc.), y la propia voluntad personal, que es donde comienza el éxito.

El hecho reside en que el ser humano a pesar de condicionamientos sociales, ambientales y aún genéticos, puede gracias a un sistema de austera disciplina y sabia dirección, superar dichos condicionamientos y enrumbarse por el trayecto de la paz interior, de la serenidad, del equilibrio emocional y de realización íntegra.

*El que sea honrado, recto, y fiel consigo mismo y con los que le rodean, de hecho que podrá sobreponerse al fracaso y al engaño, recibiendo la **aprobación de su consciencia**, que es eco de la voz del Supremo Creador del Universo. Por tanto el éxito radica en la fuerza de voluntad de la propia persona, que viene a ser el esfuerzo razonable y persistente, transformado en energía que se aplica para coronar con éxito las metas y aspiraciones.*

Ha diferencia del sórdido concepto de los fatalistas, no existe la suerte, porque es un hecho real el apotegma de Flank Lloid Rigthe : “El hombre es el arquitecto de su propio destino”. La buena suerte hay que hacerla, crearla y conquistarla. Cada uno puede conquistar su propia buena suerte.

1.- IMPORTANCIA

Lo primero que observamos en el ser humano es su acción, su obrar. Después nos preguntamos por los motivos de su conducta. La conducta humana viene a ser la manifestación de la unidad bio –psico – social y espiritual del ser humano, la revelación misma de su ser profundo, el resultado del diálogo continuo entre materia y espíritu.

La importancia del estudio de la conducta humana, es cada vez más real y efectivo, dada la inmensa complejidad de las relaciones interpersonales y sociales.

La historia humana data, cómo el ser humano ha tenido un extraordinario éxito en el conocimiento, el dominio, la transformación y el aprovechamiento de la naturaleza, han sido espectaculares los avances de las ciencias físicas.

Sin embargo la ciencia del comportamiento humano, a pesar de los aportes de la psicología y el psicoanálisis, se encuentra en flor y los problemas de relación – vivencia y convivencia de unos hombre con otros son tan agudos como lo fueron veinticinco siglos atrás. Ahora analicemos estas ideas al respecto, y nos daremos cuenta, cuán complicada se hace la convivencia humana, a medida que ha desarrollado la ciencia:

- *Richard Lázarus afirma: “O el hombre aprende a conocer los móviles de su conducta y de los demás, sus motivaciones, sus incentivos, y sus frustraciones, o perece devorado por el hombre”*
- *Albert Einstein: “No sé cómo será la III guerra mundial, pero sí la IV... con piedras y palos”.*
- *Thomas Hobbes: “El hombre es lobo del hombre” y “la sociedad es una guerra de todos contra todos”.*
- *Ec. 4,1: “Contemplé además los abusos que se cometen bajo el sol: por una parte vi las lágrimas de los oprimidos, que no tienen quien los consuele; por otra parte, la brutalidad de los opresores a los que nadie detiene”.*

Como se nota el comportamiento humano es suficientemente complejo, y por lo mismo la función de las Relaciones Humanas es decisiva, “formar integralmente al ser humano, para mejorar su estilo de vida y su perfil personal. Fomentar la autorrealización de la persona hacia el logro del éxito y la felicidad”, en ello se resume su acción.

Las Relaciones Humanas no son justificables para la venta de insumos materiales, sino para la compra de la autorrealización personal, pero en función de la comunidad. En la comunidad todos son personas para personas, las relaciones que se establecen son prácticas en amor y caridad; cada uno sirve al otro por el otro mismo, en la amistad de todos en todo. En ella estamos en casa en seguridad, en común (Hch. 2,46s).

2.- LA ALEGRÍA DE VIVIR Y LA FELICIDAD

¿En verdad existe la felicidad?... ¡Pero entonces! ...

¿Qué es? ...

¿Dónde encontrarla? ...

¿Qué o quién me la da? ...

La alegría de vivir es la manifestación de la felicidad. La felicidad es la plenitud de bienestar que sentimos dentro de nosotros, es la complacencia en lo que nos pasa o en lo que tenemos, es el gozo de un bien que poseemos.

La felicidad tiene un efecto externo, visible que es la alegría. La felicidad se siente en lo profundo del alma y la alegría salta a la vista.

¿Por qué somos felices y, por lo tanto estamos alegres?

*Porque tenemos lo que **deseamos**. La alegría tiene una estrecha relación con nuestras ambiciones y deseos. Si ponemos más condiciones a la felicidad, es decir, si necesitamos mucho para ser felices, nos será más costoso estar alegres.*

➤ Las cosas pequeñas y sencillas

Aprender a disfrutar de las cosas pequeñas y sencillas que nos ofrecen cada día es una condición de la alegría. Aunque nos importan mucho los grandes ideales y los

proyectos a largo plazo, éstos solo causan alegría cuando se consiguen; si es que se consiguen. Por eso debemos dividir los planes en pasos asequibles tanto en posibilidades como en tiempo. Solo así la felicidad y la alegría estarán siempre presentes en nuestras vidas.

➤ *La frustración*

Todos experimentamos pequeñas frustraciones diarias y una gama intermedia de frustraciones de todas las intensidades. En todas ellas existe un elemento común: no logramos nuestro deseo y por eso nos invade la tristeza, perdemos el buen humor, nos ponemos nerviosos y desaparece la sonrisa. En estos casos es importante buscar las razones por las cuales nos sentimos así, para enfrentarlas y superarlas de manera adecuada, aunque signifique renunciar a algo.

➤ *Ser feliz en la vida*

Es conveniente mirar la realidad con unos lentes de color de rosa, decía el profesor a sus alumnos para contagiarles optimismo. Una alumna pidió la palabra y dirigiéndose al profesor, le dijo: ¿no será mejor recomendarnos que miráramos lo que tienen de rosa las cosas? El profesor quedó atónito . ¡Qué lección de verdadero optimismo le acababa de dar aquella muchachita! Solemos estar más de cerca del pesimismo; y debemos hacer el esfuerzo de acercarnos al optimismo si queremos dar sentido a la vida, si queremos ser felices.

El optimismo es una actitud, una forma de querer ver la vida y amarla.

Lectura:

“Se feliz”

Cuenta la leyenda que un hombre oyó decir que la felicidad era un tesoro. A partir de aquel instante comenzó a buscarla. Primero se aventuró por el placer y por todo lo sensual; luego por el poder y la riqueza; después por la fama y la gloria; y así fue recorriendo el mundo del orgullo, del saber, de los viajes, del trabajo, del ocio y de todo cuanto estaba al alcance de su mano.

En un recodo del camino vio un letrado que decía: “le quedan dos meses de vida”.

Aquel hombre, cansado y desgastado por los sinsabores de la vida se dijo: “Estos dos meses los dedicaré a compartir todo lo que tengo de experiencia, de saber y de la vida con las personas que me rodean.” Y aquel buscador infatigable de la felicidad, solo al final de sus días, encontró que en su interior, en lo que podía compartir, en el tiempo que le dedicaba a los demás, en la renuncia que hacía de sí mismo por servir, estaba el tesoro que tanto había deseado.

Comprendió que para ser feliz se necesita amar, aceptar la vida como viene; disfrutar de lo pequeño y de lo grande; conocerse a sí mismo y aceptarse como se es; sentirse querido y valorado, pero también querer y valorar; tener razones para vivir y esperar y también razones para morir y descansar.

Entendió que la felicidad brota en el corazón, con el rocío del cariño, la ternura y la comprensión. Que son instantes y momentos de plenitud y bienestar; que la felicidad está unida y ligada a la forma de ver a la gente y de relacionarse con ella; que siempre está de salida y de apertura, que para tenerla hay que gozar de paz interior. Finalmente descubrió que cada edad tiene su propia medida de felicidad y que sólo

Dios es la fuente de la suprema alegría, por ser Él: amor, bondad, reconciliación, perdón y donación total. Y en su mente recordó aquella sentencia que dice: “Cuánto gozamos lo poco que tenemos y cuánto sufrimos por lo mucho que anhelamos”.

Ser feliz es una actitud.

Autor anónimo

Revista “La Familia” 13 – X – 2003

➤ **Receta
secreta
de la felicidad**

una pasta suave y muy dulce.

Porciones para toda la familia:

Ingredientes:

1 Kg. de recuerdos infantiles

2 tazas de sonrisas

2,5 Kg. de esperanza

100 gr. de ternura

5 latas de cariño

40 paquetes de alegría

1 pizca de locura

8 Kg. de amor

5 Kg. de paciencia

Preparación

1º Limpia los recuerdos, quitándoles las partes que estén echadas a perder o que no sirvan. Luego de ello, agrégales una a una todas las sonrisas, hasta formar

2º Ahora viene el siguiente paso: añade las esperanzas y permite que reposen, hasta que doblen su tamaño.

3º Lava con agua cada uno de los paquetes de alegría, pártelos en muy pequeños pedacitos y mezcla totalmente con todo el cariño que encuentres.

4° Aparte , incorpora la paciencia, la pizca de locura y la ternura cernida. Reserva.

5° Divide en porciones exactamente iguales todo el amor y cubre estas porciones con la mezcla anterior.

2° No dejes de compartir esta receta con todos tus amigos y conocidos.

Efectos colaterales

Te ayuda a mejorar el espíritu.

6° Hornéalas durante toda tu vida en el horno de tu corazón.

7° Disfrútalas siempre con toda tu familia... con el sabor de lo nuestro.

Consejos

1° Puedes agregar a la mezcla anterior dos cucharadas de comprensión y 300 gr. de comunicación para que esta receta te dure para siempre.

➤ “HOY HAGO FORMAL PROMESA”

- *De ser tan fuerte, que nada ni nadie pueda perturbar la paz de mi espíritu.*
- *De hablar de salud, progreso y felicidad a todos los que encuentre.*
- *De hacer sentir a mis familiares y amigos que hay de grande en ellos.*
- *De ver todo por el lado noble y hermoso, haciendo que mi optimismo sea sincero.*
- *De pensar sólo en lo mejor, abandonando todo pensamiento negativo y esperar solo lo mejor con sinceridad.*
- *De tener tanto entusiasmo por el éxito de los demás, como por el mío propio.*
- *De olvidar los errores del pasado y luchar por las grandes realizaciones del porvenir.*
- *De llevar todo el tiempo un semblante alegre y tener una sonrisa y un pensamiento noble para todos.*
- *De emplear tanto tiempo en mi mejoramiento, que no tenga lugar para criticar a los demás.*
- *De ser tan grande para la pena, tan resistente para la cólera, y tan fuerte para el miedo, que mi felicidad no tema la presencia del dolor.*
- *De ser tan libre, incluso para convivir alegremente con todas las contradicciones.*

3.- *DIMENSIONES DEL SER HUMANO (persona)*

Siendo una la integridad de la persona, para mejor comprenderla digamos que está integrada por tres realidades: cuerpo, alma y espíritu. Tridimensionalidad que corresponde a su ser integral (1Ts. 5,23).

Es probable que experimentemos una confusión entre alma y espíritu, pues son términos que se han utilizado en calidad de sinónimos.

- **EL CUERPO.-** *Constituye nuestra realidad biológica, integrada por la anatomía (estructura y transformaciones del cuerpo) y la fisiología (funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo).*

*Este cuerpo tiene que ser valorado, respetado y cuidado como el **sagrario**, donde habita nuestra alma y nuestro espíritu, aunque los tres completa unidad.*

Con el cuerpo, el ser humano se expresa y pone al servicio de los demás una serie de habilidades y destrezas que lo convierten en un ser útil a sí mismo/a, a los demás y a la naturaleza. Pero el cuerpo por sí mismo, no es nada, si no está animado por el alma y el espíritu; en un cementerio también hay cuerpos, exactamente iguales al de cualquier humano vivo. Por eso, aunque el cuerpo es naturaleza humana, no toda la naturaleza humana es cuerpo, y no es autosuficiente como para existir por sí mismo.

El cuerpo como naturaleza humana, es la realidad objetiva, social e histórica, con la que nos mostramos al resto; con el cuerpo somos miembros del mundo. En el cristianismo ésta realidad objetiva, social e histórica, es positiva y

digna, cuando el dolor del cuerpo (la carne) es superado; el hambre es satisfecho; o las necesidades de morar, vestir, trabajar, etc., han sido consideradas y sensibilizadas y materializadas como prácticas de justicia y liberación (Mt. 25,35 – 46) .

Notemos que el cuerpo, es lo único santo entre todas las cosas creadas, tiene una dignidad suprema después de Dios. Por ello todo lo ligado a la corporalidad es bueno, tiene dignidad, es positivo, no es rechazado como: el gozo, la sensibilidad, el gusto, el esfuerzo, la sexualidad, la satisfacción, la salud e higiene, el ejercicio físico, etc. ; excepto la falta (pecado), entendida cuando la carne domina o se totaliza idolátricamente.

La moral capitalista dominante, niega el valor del cuerpo, para poder dominarlo, explotarlo, torturarlo, sin culpabilidad. Para sacarle el mayor provecho posible, a cambio de una miseria de salario.

Los cristianos, al contrario valoramos el cuerpo, lo apreciamos, lo cuidamos, porque todo lo creado por el Padre de la Vida, es bueno y digno, la fe afirma que ha de resucitar en el último día.

Cuerpo : en español,

body : en inglés,

básar : en hebreo,

soma : en griego,

corpus : en latín.

*** Salud y bienestar corporal**

Propongo a continuación algunas sugerencias que podrán ser útiles para lograr equilibrio, armonía, aceptación y estado de bienestar del propio cuerpo como realidad existente en éste mundo:

- *Vida al aire libre: tener más contacto con la naturaleza. Salir los fines de semanas y en vacaciones a las playas, selvas, montañas, frecuentar parques, zonas donde hayan plantas y árboles. Reconciliarse con la naturaleza.*
- *Ejercicios físicos y respiratorios: ejecutar una disciplina de ejercicio físico moderado y frecuente, respirar profundamente, caminar descalzo por la hierba tierna. La respiración de aire es el primer alimento de la persona; en la Biblia dice que Dios hizo al hombre del polvo de la tierra y alentó en su nariz el sople de vida.*
- *Mantener costumbres sanas: evitar placeres y diversiones en los que se trasnocha, y se hacen practicas en contra de las buenas costumbres y la moral.*
- *Alimentación variada, nutritiva y suficiente: aumentar el consumo de vegetales en estado natural, y disminuir alimentos de origen animal: carnes, embutidos, y productos lácteos, etc. El exceso de proteínas se acumula en el organismo, origina la obesidad y el aumento del colesterol en la sangre. Disminuir especias y condimentos fuertes. El exceso de sal. Sin embargo es preferible quedarse siempre con un poco de hambre cada vez que se ingiera alimentos.*
- *Serenidad: ayuda al cuerpo las prácticas de relajamiento y meditación, para lograr autocontrol, dominio del carácter y de las emociones, sensaciones y reacciones.*

- *Vida alegre y sencilla: es necesario buscar el lado positivo de las cosas, tener un fuerte deseo de vivir, de hacer algo por los demás, prestar un servicio por el que se sienta motivado y útil. También es necesario llevar una vida sencilla sin ostentaciones, lujos, modas, ni vanidades, marchando siempre en pos de una vida realmente libre de complicaciones, sin tensiones, stress, temores y angustias por tener más bienes materiales.*
- *Aseo e higiene son muy importantes. Hay que poner especial cuidado en la limpieza corporal, el pelo, el cepillado de los dientes, las manos y la cara. Es recomendable lavarse las manos después de cualquier actividad que comporte suciedad, tener especial cuidado con sus uñas. Si se las muerden, suele afectar al campo de la psicología y hay que consultar a un experto.*

*** Saber vivir**

Muchas veces los estados de ánimo negativos, las depresiones, el nerviosismo y muchas enfermedades, provienen de no tener una alimentación adecuada, un horario sano, una buena digestión, una dosis oportuna de vitaminas, algunos ejercicios de relajación y de respiración, una buena caminata o un poco de gimnasia. A veces nos sentimos mal y creemos que es sólo un problema espiritual y psicológico, o que se debe solo a las heridas que recibimos; sin pensar que se debe también a que no atendemos debidamente a las necesidades del cuerpo.

Muchas veces incluso olvidamos e ignoramos el propio cuerpo, lo que es un modo de despreciarse a sí mismo. Por eso, detenerse a masajear los pies, las manos o la cara, no es perder el tiempo, vanidad o sensualidad barata. Es un modo de aceptarse a sí mismo, valorarse, amarse; aceptarse como existente y como parte del universo.

Muchos de nosotros no estamos cómodos en nuestro cuerpo, ni vivimos plenamente presentes, en forma vibrante, nuestra corporalidad.

Pero también es importante aceptar el propio cuerpo descubriendo que, aunque haya detalles que a mí no me gustan es obra de Dios, el artista más maravilloso, que lo pensó, lo imaginó, y lo ama así como es, porque es obra suya. Cuando la Biblia me dice que “El me amó con amor eterno” (Jr. 31,3), me hace pensar que Él desde siempre pensó en mi cuerpo, lo quiso y lo esperó así como es, y para Él es bello, tiene un sentido y un lugar en éste universo, con su estatura, su color, sus formas, etc.

*Parte del amor al propio cuerpo, que es un regalo de Dios, es brindarle al cuerpo placeres y estímulos positivos. Según la Biblia, la comida, la bebida y los placeres vienen de Dios y son un don de Dios que no han de ser despreciados (Ec.2,24s ; 3,12s; 5,17; 11,10; 12,1), porque Dios “los creó para que los disfrutemos” (1Tim. 6,17). **Y más allá de que uno tenga poco o mucho, con lo que tenga debe ingeniarse para pasar un buen día y darse algunos gustos:** “Tratarse bien” (Sir. 14,11s). Bailar, comer lentamente, disfrutar el aire libre, escuchar música, mantenerse siempre activo. Las cosas de este mundo son “saludables” (Sab. 1,14).*

No hay que olvidar, por ejemplo que la Biblia alaba el vino, porque “alegra el corazón del hombre” (Sal 104,15). Y vale la pena leer el siguiente elogio:

“ Como la vida es el vino para el hombre, si lo bebes con medida.

*¿Qué es la vida a quien le falta el vino,
que ha sido creado para contento de los hombres?
Regocijo del corazón y contento del alma ...” (Sir. 31,27s)*

La Biblia elogia también otros placeres del cuerpo, como el aceite, y los perfumes (Prov. 27,9). A través de esos regalos de Dios debemos sentirnos amados por Dios, acariciados por Él, que creó todo para nosotros, que más allá de nuestra realidad nos expresa su amor a través de la lluvia que limpia, purifica y da vida, del sol con su luz y su calor, etc. (Mt. 5,44s).

➤ **EL ALMA.** - *Significa el principio espiritual en el ser humano (Catecismo I.C. # 363). En efecto el alma constituye aquello que hace que seamos personas humanas y no árboles o asnos. El alma es el albergue de los fenómenos psíquicos, de la vida afectiva y de la vida volutiva.*

** Los fenómenos psíquicos*

Son las funciones cerebrales (vida intelectual), que reflejan la realidad objetiva. Forman los fenómenos psíquicos: las sensaciones, las percepciones, la atención, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, imaginación.

** La vida afectiva*

Se relaciona con nuestras inclinaciones y preferencias. La integran: el humor fundamental, las emociones, los sentimientos, las pasiones, etc.

** La vida volutiva*

Es la voluntad, la fuerza interior que nos impulsa, para actuar (de tendencia hacia el bien), en la que están directamente implícitos los valores, y efectivamente la libertad como capacidad de elección.

La unidad del alma y el cuerpo es tan profunda que se debe considerar al alma como “la forma del cuerpo”. Estos elementos en el ser humano no son separados (dicotomía), mucho menos contrarios, sino que se sirven mutuamente y son tan importantes el uno como la otra, y su dignidad es tan grande respecto al uno como a la otra.

Para los griegos de la edad antigua, el alma (psique), era divina, increada o eterna, inmortal e incorruptible. Mientras que el cuerpo era el origen del mal, de la corrupción. Así fue que los griegos tomaron a broma a Pablo, cuando les habló de la resurrección de la carne (He. 17,32). ¿Para qué necesitaríamos el cuerpo en la felicidad al volver con los dioses, si el alma es inmortal? De esa manera pensaban los griegos esclavistas, que hacían trabajar a sus esclavos en sus cuerpos, que para ellos en realidad nada valían. El alma y el cuerpo para los griegos eran dos principios contrarios en el ser humano (dualismo).

Para nosotros, alma – cuerpo, son además de unidad en su naturaleza; unidad respecto de su misión en el mundo; unidad de su fin sobrenatural (Dios) y de sus medios para alcanzar este fin; ... y unidad en el rescate realizado para todos por Jesucristo.

Alma : en español

Soul : en inglés

Nefesh: en hebreo

Psique: en griego

Anima: en latín

- **EL ESPÍRITU.-** *Procede del hebreo ruaj, (fuerza vital, soplo, viento, energía). Es lo más íntimo y profundo del ser humano. Lo más secreto de la conciencia, capaz de descubrir la luz de la verdad, el amor, y la justicia (a Dios).*

Dicho en otros términos, constituye esa fuerza vital interior, que empuja al ser humano hacia la trascendencia, llevándolo más allá de su propia existencia. Su sentido más fuerte es la presencia o manifestación de Dios y su poder en cada hombre o mujer.

Ez. 1,12: el espíritu es la fuerza conductora, de los que se dejan guiar por el Espíritu. Aquella fuerza creadora de Dios, que promueve a los profetas. Es la esencia inmanente de Dios en cada uno, bien dispuesto y que resiste todo.

No podemos confundirlo con el alma, pues ésta se ocupa todavía de actividades materiales y sensitivas, por lo que necesita de muchas razones para ejecutarlas; pero el espíritu no busca razones o justificaciones de su ser y hacer. Ejercita la libertad para la elección del bien y del Bien Mayor : Dios y su bondad.

El espíritu nos permite trascender, es decir ir más allá de nuestra propia realidad humana, terrena y generacional.

Estos tres componentes forman al ser humano integral y total, en unidad indivisible, a quien hemos de formarle y educarle.

4.- PERFIL DEL SER HUMANO

Se refiere a la manera cómo deberían ser las relaciones de la persona humana, en su contexto vital y fundamentalmente en su trato personal consigo mismo, con los demás, con la naturaleza (como creación) y su relación con Dios.

- **Relación personal consigo mismo/a (como unidad de cuerpo – alma – espíritu) .-** *Cuando la persona logra ser consciente de sí mismo/a, de su realidad y existencia personal, se siente libre y responsable, se acepta y se supera. Conoce sus valores (fuerzas) y sus defectos (debilidades), los integra a su vida. Por lo que prefiere experimentar, antes que aprender de lo que le dicen los demás. Ama la vida, es feliz y realizado con lo que le da la vida. Enfrenta con valor los retos. Recordemos que uno puede **ser** y **hacer** todo lo que se propone si tiene fe, optimismo y voluntad de hacerlo. Ese es el tipo de relación que debe gobernar nuestro Yo.
“Soy un poco de tierra con anhelos de cielo”...*
- **Relación personal con los demás (de proximidad/ prójimo).-** *La persona es una estructura de interioridad, pero también una realidad abierta. Claramente afirma Aristóteles que el ser humano es por naturaleza una realidad social. “El hombre es un animal político”. Esta dimensión política del hombre equivale a la posibilidad de comunicación que éste posee. La*

persona en cuanto realidad abierta, demuestra su radical indigencia. No es una realidad que se baste a sí misma. Precisa del cosmos y precisa de los demás seres humanos. Esta relación personal con los demás ha de ser de fraternidad (hermandad), en el servicio, de solidaridad, de tolerancia, de justicia y de amor de preferencia a los más pequeños y humildes de éste mundo. No olvidemos que la apertura del Yo al Tú y de opción preferencial al Otro, empieza en el propio ambiente familiar y se extiende al plano de las relaciones interpersonales y de éstas al comportamiento social y finalmente al comunitario que es la realización del Yo personal en el Nosotros.

- **Relación personal con la naturaleza (como hija de Dios y hermana nuestra).**- *Toda la naturaleza y la historia humana son creación de Dios, y tienen su valor. Toda criatura por tanto tiene una chispita de bondad y de perfección propias pero a la vez donadas. Por eso el ser humano debe respetar la bondad de cada criatura para evitar un uso desordenado de las cosas, que desprecie al Creador y acarree consecuencias nefastas para los hombres y para su ambiente. La naturaleza y las cosas que hay en ella son para compartirlas entre todos (sentido de justicia) y administrarlas con sabiduría y no para sentirse dueños absolutos de ella. Ya lo expresa San Francisco de Asís en su admirable cántico al Hermano Sol, ser hermano de todas las criaturas y siervo humildísimo de cada una de ellas. Lo que se trata es de hacer ver un modo distinto de estar – en – el – mundo, ya no más sobre las cosas, sino junto a ellas como hermanas y hermanos en una misma casa, con un mismo Padre.*

- **Relación con Dios (de filiación como hijos y un Padre).**- *Para los cristianos la relación personal con el Dios de la Vida, es de ABBA (es decir Papito), como enseña Jesucristo a nombrarle al Padre Bueno (Rom. 8,15; Gál. 4,6). La esencia de Dios es el Amor, por eso la persona que se comunica con Dios ha de sentirse amada, dichosa, profundamente. Libre pero responsable como su Padre. La vida de la persona no es algo predestinado, ni escrita de antemano; en el trato con Dios – Padre, siempre cabe la palabra “alianza”.*

A continuación, se detalla una carta que te permitirá entender y asumir responsablemente tu dimensión personal en diálogo permanente contigo mismo, con el prójimo, con la naturaleza y con Dios como Abba:

<p>AMOR:</p> <p>Ambato,.....</p> <p>Sr.</p> <p>Ciudad:</p> <p>Presente:</p>

Querido..... :

Tú eres para mí la persona más importante de mi vida y quiero por esta razón que Dios te bendiga y te dé toda clase de felicidades. Yo sé que tú eres feliz porque estás consciente que gozas del amor de Dios, pero quiero que crezcas totalmente (cuerpo, alma y espíritu), y seas más feliz.

Tú tienes varios proyectos, ambiciones, aspiraciones; te digo cuáles son:

** lo material:*

** lo espiritual:*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Y si tú pones de parte y lo pides a Dios con mucha fe, lo vas a conseguir. Estoy consciente que tienes varias fallas y limitaciones, que cometes varios errores.

** lo negativo:*

.....
.....
.....
.....

Pero recuerda que esto también es obra de Dios: Él te ha dado éstos problemas para que los superes, los llesves a la cima con tu esfuerzo y sacrificio, igual que el andinista que quiere coronar un nevado, no tiene vereda asfaltada, sino camino de rocas, pero llegará si es que se esfuerza. Cada uno de tus problemas, defectos y limitaciones, han hecho que seas más humilde y que comprendas a los que sufren como Tú. Te aclaro que, por otro lado Dios te ha dado un ser: eres un ser humano, posees un cuerpo que es el templo del Espíritu, posees una mente que piensa, razona y dirige tu voluntad. Tú eres un alma un alma que permanentemente camina a Dios, hasta alcanzarlo, y por sobre todo tú eres hecho a “imagen y semejanza de Dios”, en ti hay el soplo divino, que fue conformado en tu Bautismo.

Quiero hacerte acuerdos: Rom. 8,9ss. “...Es que el espíritu de Dios vive realmente, en ustedes ...”

Ten presente, cuando reces el Padrenuestro, que eres Hijo de quien es poderoso, bueno y sabio. Tienes su esencia, su sustancia, eres de su misma raza (Hch. 17, 28ss.). Pues en realidad no está lejos de cada uno de nosotros, pues en Él vivimos, nos movemos y existimos, como algunos de sus poetas dijeron: “Somos de la raza del mismo Dios”. Si somos de la

misma raza de Dios, no debemos pensar que la divinidad, sea semejante al oro, a la plata o a la piedra, obras del arte y del ingenio humano. Por estas razones, tú tienes dones, talentos, virtudes, cualidades, verdaderamente “divinas”.

** lo positivo:*

.....
.....
.....
.....

Estos talentos no los entiendes, pero ponlos en tus ahorros y estas riquezas te darán intereses. Los ahorros tuyos están constituidos por aquellos a los que amas tanto:

.....
.....
.....
.....

En éstos ahorros están también los que solicitan tus servicios, tu trabajo, tus productos, etc. Están todos los pobres de pan, o de vestido, de amor; y se debaten en la soledad, y sobre todo porque no conocen ni aman a Dios. ¡Entrégate!

Tú te has comprometido a:

.....
.....
.....
.....

Créeme que éstos compromisos se te van a facilitar porque Dios está dentro de ti con todo su poder, sabiduría y amor ...

Te amo.....

Fecha:

LECTURAS:

“SE BUSCA UN SER HUMANO

Una criatura que sea capaz de vivir la vida apasionadamente, con enorme entusiasmo, con gran optimismo, con fe, con esperanza y colosal alegría.

Que valore superlativamente su ser, que aprecie infinitamente a la bella naturaleza, que se respete y respete a su prójimo, que se comprometa a ayudar a los demás, que sea solidario, que tenga voluntad y decisión para hacer las cosas, que no tema al qué dirán.

Que tenga el valor para ser hijo de Dios en éste mundo y ponga sus manos a producir sin quejarse de nada ni de nadie, que vea en cada adversidad una ocasión para avanzar, que luego de una caída se levante con más fuerza para continuar la batalla.

Que quiera cooperar con todos, que no haga distinciones entre razas, sexo, religiones o diferentes formas de pensar y actuar. Que sea capaz de dar la vida por sus ideales, que sea capaz de brindar amor, que nunca abandone o dé la espalda a los amigos, que sea fiel a los valores éticos y a los principios universales de la existencia.

Que no hable mal de la gente, que sea activo y contribuya al progreso y al desarrollo de la humanidad, que no envidie, que disfrute de todo lo que hace, especialmente del trabajo que es una bendición del creador.

Que ame a su tierra que es parte del cielo, que cada día se regale una sonrisa y la contagie a todas las personas que se crucen en su camino, que en cada amanecer vea un arco iris de oportunidades, que sea capaz de soñar imposibles y que luche incansablemente hasta hacerlos realidad, que vuele más allá del cielo, mucho más allá, que su imaginación no tenga límites, que mire siempre hacia la eternidad ...

Te estoy buscando a ti hermano, ¡ sí a ti! ...

(Tomada de la Revista la Familia / Ed. El Comercio)

¿QUÉ ES LA VIDA?

La vida no se mide anotando puntos como en un juego. La vida no se mide por el número de amigos que tienes, ni por cómo te aceptan los otros. No se mide según los planes que tienes para el fin de semana o por si decides quedarte solo en casa.

No se mide según con quién sales, con quién solías salir, ni por el número de personas con quienes has salido, ni por si no has salido nunca con nadie.

No se mide por las personas que has besado.

No se mide por la fama de tu familia, por el dinero que tienes, por la marca de auto que manejas, ni por el lugar donde estudias o trabajas. No se mide ni por lo guapo ni por lo feo que eres, por la marca de ropa que llevas, ni por los zapatos, ni por el tipo de música que te gusta. La vida simplemente no es nada de eso.

La vida se mide según a quién amas y según a quién dañas.

Se mide según la felicidad o la tristeza que proporcionas a otros.

Se mide por los compromisos que cumples y las confianzas que traicionas.

Se trata de amistad, la cual puede usarse como algo sagrado o como un arma.

Se trata de lo que se dice y lo que se hace y lo que se quiere decir o hacer, sea dañino o benéfico.

Se trata de los juicios que formulas y a quién o contra quién los comentas.

Se trata de a quién no le haces caso o ignoras adrede. Se trata de los celos, del miedo, de la ignorancia y de la vergüenza .

Se trata del amor, el respeto o el odio que llevas dentro de ti, de cómo cultivas y de cómo lo riegas. Pero por la mayor parte, se trata de si usas la vida para alimentar el corazón de otros. Tú y sólo tú escoges la manera en que vas a afectar a otros y esas decisiones son de lo que se trata la vida que no es más que un recorrido natural.

(Tomada de la Revista la Familia / Ed. El Comercio, 21 de julio del 2002)

EJERCICIO

¿QUIÉN SOY?

Piense y responda a las siguientes interrogantes.

Escriba sus impresiones o pensamientos iniciales.

Es importante que sea absolutamente honesto/a al responder.

Participante: _____

Fecha: _____

Interrogantes:



1.- Escriba cinco definiciones de sí mismo:

.....
.....
.....
.....
.....

2.- Indique tres aspectos positivos de su personalidad

.....
.....
.....

3.- ¿Qué aspecto de los que indicó en la pregunta anterior, contribuye más a su autoestima?

.....
.....

4.- ¿Cuál considera su mayor logro en la vida?

.....
.....

5.- ¿Cuál diría su mejor amigo/a que es su atributo más positivo?

.....
.....

6.- ¿Cuál fue el mensaje más positivo que le dieron sus padres en la vida?

.....
.....

7.- ¿Qué sería aquello por lo que le gustaría ser recordado en su vida?

.....
.....
.....

8.- ¿Qué importancia tiene el conocimiento personal de sí mismo?

.....
.....

5. LA PERSONALIDAD

➤ La Persona

Persona (del latín personam, ‘máscara’), conjunto de componentes, atributos o cualidades que constituyen al ser humano en su totalidad.

En la antigua Grecia y Roma los actores dramáticos utilizaban una máscara con una especie de bocina que aumentaba la voz con la finalidad de ser escuchados por los espectadores. En aquella época se denominaba ‘persona’ al hombre o mujer que portaba esta máscara y al papel que representaba. Desde

entonces, antropólogos, psicólogos y sociólogos han asociado el concepto de persona al rol o papel que cumple el ser humano en la sociedad. El psiquiatra Carl G. Jung remite al significado etimológico y define a la persona como “máscara de la personalidad”, lo que todo individuo aparenta.

Algunos autores diferencian los conceptos de persona e individuo. La persona tomada como un componente de la estructura social. Es así que la noción de persona surgió como entidad unida al proceso social en evolución, es decir ‘como proceso en sí’, concepción que se opone a la de individuo como ‘entidad separada’ pero que participa de la estructura social. Ser persona implica también reconocer su “derecho a los derechos humanos”

En la búsqueda de una visión, integral y completa de lo que es la persona, coincidimos con muchos autores, primeramente que la persona es el ser humano, una realidad integral: “una unidad totalizante, con una inteligencia sentiente (capaz de comprender las realidades), y una estructura capaz de conectarse consigo mismo (individualidad), con sus semejantes (ser para el encuentro) y con el Creador (dimensión teológica)”. Pero al abordar su comprensión, no descuidamos la relación persona – naturaleza (poiesis) y con el cosmos, como un modo de ser – con las cosas en una plena y total reconciliación paradisiaca del hombre con su universo.

Ahora nos referiremos a la personalidad - el encuentro de la persona consigo misma - .

➤ La Personalidad

He aquí algunas definiciones:

- “La personalidad es el conjunto de rasgos y características propias y de cada individuo, que lo diferencian de los demás y lo convierten en ser único e irrepetible”.
- “La personalidad es una totalidad individual y única, que tiende a una finalidad y que simultáneamente se dirige a sí misma y al mundo” (W. Stern).
- “La personalidad es la organización integrada de todos los dinamismos diferenciales cognoscitivos, afectivos, tendenciales y físicos que distinguen a un individuo de otro” (H. Warren).
- “La personalidad es la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que en un individuo determinan su conducta y su pensamiento característico” (G. Allport).

La personalidad constituye, las pautas de pensamiento, percepción y comportamiento relativamente fijas y estables, profundamente enraizadas en cada sujeto.

La personalidad es el término que designa, lo que de único, de singular, tiene un individuo, las características que lo distinguen de los demás. El pensamiento, la emoción y el comportamiento por sí solos no constituyen la personalidad de un individuo; ésta se oculta precisamente tras esos elementos.

La personalidad también implica previsibilidad sobre cómo actuará y cómo reaccionará una persona bajo diversas circunstancias.

Las distintas teorías psicológicas recalcan determinados aspectos concretos de la personalidad y discrepan unas de otras sobre cómo se organiza, se desarrolla y se manifiesta en el comportamiento. Una de las teorías más influyentes es el psicoanálisis, creado por Sigmund Freud, quien sostenía que los procesos del inconsciente dirigen gran parte del comportamiento de las personas. Otra corriente importante es la conductista, representada por psicólogos como el estadounidense B. F. Skinner, quien hace hincapié en el aprendizaje por condicionamiento, que considera el comportamiento humano principalmente determinado por sus consecuencias. Si un comportamiento determinado provoca algo positivo (se refuerza), se repetirá en el futuro; por el contrario, si sus consecuencias son negativas —hay castigo— la probabilidad de repetirse será menor.

➤ **Características de la Personalidad**

- **Unitaria y totalizante:** la personalidad es indivisible, reacciona como un todo. Solamente con fines didácticos se la puede considerar dividida en partes. No es dable pensar en términos dualísticos, o separables. Es unitaria por su individualidad es la característica del ser vivo el existir, ser único y original. Lo vivo se diferencia de las cosas y tiene su interior desde donde se construye.
- **Dinámica:** por cuanto está en constante formación, nunca termina de formarse totalmente. Es una realidad creadora, un despliegue continuo de posibilidades.
- **Conformación:** es la afirmación de que la personalidad está conformada, es decir que los elementos de su constitución no están caóticamente mezclados, sino que se encuentran en conexiones de estructura y definición. Cada uno de los elementos de la personalidad subsisten desde el todo y el todo subsiste desde los elementos.
- **Inabarcabilidad:** la personalidad es una realidad que se escapa a toda descripción porque tiene la posibilidad de sorpresa.
- **Inacabamiento:** la personalidad es una realidad creadora, es un despliegue continuo de posibilidades.
- **Inaccesibilidad:** siempre habrá la presencia de lo íntimo, de lo propio, no accesible a lo exterior, a no ser por decisión propia, etc.

➤ **Estructura de la Personalidad**

No olvidemos que la personalidad es una unidad indivisible y totalizante, de carácter bio, psico, social y espiritual, cuya manifestación externa es el comportamiento. Sus componentes son: el temperamento y el carácter.

* **El Temperamento**

Del latín *temperamentum* = 'medida'.

Que viene a ser la forma de ser del individuo, y que está determinado por factores endógenos (hereditarios, o congénitos). Es decir que es innato, ligado a la constitución física. De padres sanos y equilibrados, la herencia que se transmite será de la de los padres.

Actualmente se acepta que ciertas características del temperamento se deben a procesos fisiológicos del sistema linfático, así como a la acción endocrina de ciertas hormonas. El temperamento tiene, por tanto, un porcentaje genético nada despreciable.

Sobre ésta base biológica, se añade la particular manera de cada persona de asimilar el ambiente, de tender hacia un fin (tener un proyecto de vida), lo cual da origen a una infinidad de diferencias en los temperamentos.

*Médicos de la antigüedad como Hipócrates y Galeno distinguían cuatro tipos de temperamentos, considerados como emanación del alma por la interrelación de los diferentes humores del cuerpo: **sanguíneos**, las personas con un humor muy variable; **melancólicos**, personas tristes y soñadoras; **coléricos**, personas cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y unos sentimientos impulsivos, en las que predominaba la bilis amarilla y blanca, y **flemáticos**, personas lentas y apáticas, a veces con mucha sangre fría, en las cuales la flema era el componente predominante de los humores del cuerpo.*

*** El Carácter**

Significa signo o rasgo de cada uno.

Podría definirse como el conjunto de propiedades distintivas de una persona, es decir sus cualidades físicas, mentales, morales (buenas y malas), sus reacciones y hábitos de comportamiento adquiridos durante la vida y que le dan especificidad al modo de ser individual.

Es adquirido y es parte de la manera de ser.

Se estructura gracias a la influencia de factores exógenos (familia – educación – sociedad – cultura – economía – etc.), que permiten su exteriorización.

Las virtudes y defectos que lo conforman, consolidan los hábitos, y según la índole de éstos dependerá el carácter. Un carácter positivo es factor de éxito y uno negativo determina el fracaso.

En cierto modo, y en tanto que aprendido, uno es responsable de su propio carácter; de ahí que el concepto se vea muchas veces teñido de una valoración moral (se ha calificado como bueno o malo) y haya sido objeto de reflexión en la educación.

Junto con el temperamento, las aptitudes configuran la personalidad de un individuo. Con esta noción se hace referencia a disposiciones permanentes, profundas y difícilmente modificables. La génesis y estructuración del carácter han sido objeto de diversas investigaciones y propuestas teóricas.

Muy conocidas son las de Klages, Lersch, Wellek, Rothacker, Lewin y Freud. Todas ellas tienen en común la idea de que el carácter no se manifiesta de forma total y definitiva en la infancia, sino que pasa por distintas fases hasta alcanzar su completa expresión al final de la adolescencia.

“Nada pertenece esencialmente al hombre más que su carácter. Quien mucho atiende a los elementos inferiores atiende a lo que no es suyo, pues se lo prestó la naturaleza que en su día exigirá la devolución del préstamo. Mientras se goza de ellos, se forja la ilusión de que son parte integrante de sí mismos y sin embargo no son más suyos que la ropa que lleva. Todo lo que tenemos es prestado” ... (Hartman)

Su verdadero Yo, es su carácter, y el que pierde la pureza y el vigor de sí mismo, pierde todo lo que posee.

➤ Tipos de Personalidad

1.- *Nervioso*: es extrovertido, sensiblemente inestable y muy emotivo. Vive el presente; le gusta hablar de sí mismo; tiene poca actividad espontánea. Hace lo que le gusta, tiene impulsos violentos, le agrada lo novedoso y lo busca sin orden ni sistema. Es falto de objetividad en sus esquemas. De poca confianza, tiende a cambiar la realidad de los hechos, es confabulador; se desalienta con facilidad y no completa sus tareas. Es una persona fácil de convencer y tiene espíritu sin orden y sin voluntad reflexiva. Es afectivo, imaginativo, delicado, vivaz y distraído. Impulsivo y voluble. Trabaja con intermitencia.

2.- *Sentimental*: se caracteriza por tener sentimientos profundos y secretos. Es tímido, aislado e introvertido, descontento de sí mismo; todo lo apena y lo inquieta. Susceptible. Se replega sobre sí mismo para meditar sus tristezas; es imaginativo y soñador pegado a los recuerdos. Predispuesto al aburrimiento, es enemigo de los cambios y novedades. Es propenso a las enfermedades mentales y trastornos funcionales. Amante de la naturaleza; religioso o pegado a ella, al igual que a las costumbres. Es patriótico. Es indeciso, se desanima fácilmente.

3.- *Sanguíneo*: es de poca vida interior. Volcado al mundo que lo rodea, es descrito como: optimista, alegre, apegado a lo momentáneo y próximo, con gran sentido práctico, concreto y eficiente en sus tareas; gusta de los placeres de la buena mesa y los deportes. Es elegante con mesura, buen observador y creador. Es sociable y diplomático. Le gusta el éxito social. Puede ser indiferente e insensible y hasta egoísta y amoral.

4.- *Flemático*: es calmado, frío, de poco calor afectivo, objetivo y perseverante. Defensor de los principios establecidos; logra siempre lo que se propone, vengativo y rencoroso. Económico, digno de confianza. Tiene buen talento matemático. Es tolerante, coherente, puntual, independiente en sus opiniones. Es ordenado y limpio. Tenaz y ama la ley. También puede ser individualista.

5.- *Colérico*: se caracteriza por su actividad exuberante, siempre pasa ocupado en algo. Es audaz, de reacciones inmediatas, impulsivas y violentas, sumamente inestable; posee sentido práctico; es afectuoso y cordial, poco rencoroso, gran camarada, generoso y servicial. Se embarca en actividades arriesgadas, pero necesita siempre la presencia de otras personas, es sociable. Ordenado al actuar, cumple siempre sus tareas. Es hábil, amante de los cambios, es franco. Exhuberancia juvenil, optimismo, confiado, activo. Independiente y jactancioso.

6.- *Apasionado*: es tenaz y perseverante en su actuar, bondadoso, honesto y puntual. Tiene buen sentido práctico; es observador, no posee vanidad y es ostentoso. Aferrado a sus ideas, autoritario y curioso. Atento, ama la

naturaleza, de gran fecundidad en sus sentimientos patrióticos y religiosos y tiene muchos deseos de dar y recibir afecto. Aplicado al trabajo; bueno para negocios, ocupado, cumplido, ordenado. Ama la vida familiar. Ejecuta proyectos. Ama el estudio, cuida los libros. Ama los problemas. Es ambicioso y exigente desmesurado.

7.- Apático: es cerrado en sí mismo, taciturno y meditabundo; no tiene interés en nada, huye de lo social; le agrada la soledad y la tranquilidad. Es poseedor de pocos principios pero a los cuales es muy apegado siendo muy difícil de modificar. Es ordenado y veraz. Tiene poca habilidad manual, no le interesa mucho lo religioso, es rutinario y no manifiesta interés por la vida emotiva. Es calmo; vive de costumbres. Lento y terco, conformista y avaro. No tiene ideas personales.

8.- Amorfo: es fundamentalmente perezoso. Poco emprendedor, nada ambicioso, poco hablador y no demostrativo. Negligente, incumplido, se desalienta con facilidad, no posee sentido práctico, es egoísta, le gusta el buen comer y los juegos de azar, carece de iniciativa y entusiasmo; vive el presente y sigue la ley del menor esfuerzo. Compasivo, conciliativo, le gustan los placeres y la sensualidad. Posterga los trabajos. Tolera.

Es necesario aclarar que los tipos de personalidad puros, así descritos, no existen en la realidad, si no que dentro de un mismo tipo las cualidades pueden presentarse alternativamente, influyendo una en otras de diferente manera.

“Reír es arriesgarse a parecer un tonto.
Llorar es arriesgarse a parecer un sentimental.
Buscar al otro es arriesgarse a comprometerse.
Expresar los sentimientos es arriesgarse a ser ridículo.
Amar es arriesgarse a no ser correspondido.
Avanzar ante los obstáculos abrumadores es arriesgarse a fracasar.

Pero se debe correr los riesgos...
Porque el peligro más grande de la vida es no arriesgar nada, la persona que no arriesga nada no hace nada, no es nada.
Podrá evitar el sufrimiento y la tristeza, pero no puede aprender, sentir, cambiar, crecer, ni amar.
Solo es libre la persona que se arriesga”.

ESCALA PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE SU PERSONALIDAD

Enmarque dentro de un círculo la valoración honrada y sincera que usted mismo se conceda, de acuerdo se considere en cada pregunta:

	1	2	3	4	5
<i>Mantengo mi apariencia personal nítida y limpia?</i>					
<i>Es mi postura erecta, firme y elegante?</i>					
<i>Tengo un tono de voz agradable?</i>					
<i>Estoy siempre en buena disposición y contento?</i>					
<i>Hago amigos con facilidad de los extraños?</i>					
<i>Soy a veces líder de mi grupo?</i>					

<i>Me doy cuenta, y respeto los sentimientos ajenos?</i>					
<i>Es mi entusiasmo sincero y contagioso?</i>					
<i>Persevero siempre hasta obtener el éxito?</i>					
<i>Soy sincero en mi interés hacia el prójimo?</i>					
<i>Soy ambicioso lo suficiente para querer progresar?</i>					
<i>Me llevo bien con los demás?</i>					
<i>Reacciono constructivamente cuando me critican?</i>					
<i>Recuerdo bien los nombres y los rostros?</i>					
<i>Soy puntual en mis citas?</i>					
<i>Tengo, y lo demuestro, espíritu de cooperación?</i>					
<i>Dejo que la crítica ajena me ayude?</i>					
<i>Generalmente, escucho con atención a los que me hablan?</i>					
<i>Puedo hacer crítica constructiva sin ofender?</i>					
<i>Generalmente, me agradan las personas por ser como son, sin esperar a ver si yo les caigo bien ellas primero?</i>					
<i>Me agrada participar en un grupo?</i>					
<i>Soy persona de confianza?</i>					
<i>Me creo honrado y serio?</i>					
<i>Tengo una sonrisa amable y sincera?</i>					
<i>Puedo adaptarme fácilmente a cualquier situación?</i>					
<i>Tengo confianza en mí mismo?</i>					

El éxito de ésta evaluación sólo dependerá de su honradez y sinceridad, en autocalificarse . Si se sobre – estima o se trata con demasiada consideración o se sub – estima y se maltrata a sí mismo, sólo conseguirá una apreciación errónea de su personalidad. Sume totalmente lo marcado, divida el total entre 26 y si el cociente es:

(5) Excepcional (4) Excelente (3) Promedio (2) Mediocre (1) Pobre. SU PERSONALIDAD ES EL CONJUNTO DE CARACTERÍSTICAS QUE LE DISTINGUEN DE LAS DEMÁS PERSONAS.

6.- DIGNIDAD SEXUAL

Introducción

Cada persona es única y singular, y como lo afirma Og Mandino en su libro “El mejor vendedor del mundo”: “¡Yo soy el mayor milagro de la naturaleza! Desde el comienzo de los tiempos jamás hubo alguien con mi mente, mi cabello, mi boca. Nadie que me haya precedido, nadie que vivirá puede pensar, andar exactamente como yo. Todos los hombres y mujeres son mis hermanos, pero yo soy diferente a ellos, soy una criatura singular. Soy el mayor milagro de la naturaleza”.

Cada uno es lo que cree. Vale por lo que tiene en la mente y en el alma. Y alcanza lo que sueña con toda intensidad.

Quien no sepa detenerse periódicamente para planear terminará en un sitio al que nunca tuvo intenciones de llegar. Es una ley de la vida.

Un alto sexual no será fácil. Significa estar dispuesto a pagar el precio de una reflexión profunda antes de proseguir el camino, y mantener una actitud receptiva y positiva, una disposición entusiasta y alerta.

Una persona educada en sexualidad jamás fracasará. No se equivocará en sus decisiones sexuales. Puede y debe triunfar en el amor.

➤ **COMPRESIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD**

La sexualidad es tan antigua como el ser humano. Existe desde que comenzamos la andadura por nuestro mundo. Es nuestra eterna compañera y amiga. No se puede prescindir de ella. Ambas realidades persona y sexualidad, van unidas, repercutiendo la una en la otra. No existe ninguna etapa de la historia humana en la que esté ausente la sexualidad. La evolución del ser humano está unida a la evolución de la sexualidad, y un problema en la evolución humana, plantea un problema en el progreso de la sexualidad.

Cada vez la sexualidad humana es objeto de nuevas interpretaciones, que se traducen en actitudes nuevas, reinterpretación de las pasadas, que justifican, valoran o reorientan los comportamientos sexuales de la actualidad. La sexualidad seguirá evolucionando y cambiando al proceso de humanización y culturización.

El análisis de algunas interpretaciones de que es objeto la sexualidad nos hace comprender lo complejo que es ésta realidad humana. Todas estas interpretaciones seguirán aportando a esa realidad nunca conocida por completo, ni agotada del todo. El peligro de esas interpretaciones no está en lo que descubren y enriquecen sobre la verdad sexual, sino en no sumarlo a lo que ya se ha aportado sobre ella, pues sólo desde una visión integral de lo que se ha descubierto hasta ahora podemos lanzarnos a la búsqueda de lo que nos queda.

Cerrarnos en un punto de vista particular de la sexualidad, nos deforma e incapacita para ver la totalidad, y su rica complejidad, desde la que hay que vivir, educar y madurar la sexualidad.

La sexualidad humana siempre supone, y enfatiza el misterio integral de la persona. De ahí que no pueda entenderse desde una consideración reduccionista, o desde un solo punto de vista. Se han destacado ya las consecuencias negativas a que ha conducido una concepción monovalente de la sexualidad. La polivalencia o el carácter plurivectorial es un rasgo específico de la sexualidad humana.

Por eso mismo su comprensión ha de ser cometido de diversos saberes trabajando interdisciplinariamente. Por ello se puede hablar de diversas dimensiones de la sexualidad humana.

*** Hacia un concepto integral de sexualidad.-**

Sexualidad, no es lo mismo que Sexo.

El sexo: *viene a constituirse en la diferencia física, de conducta y de género que distingue a los organismos individuales, según las funciones que realizan en los procesos de reproducción. A través de esta diferencia, la distinción entre lo masculino y lo femenino, la existencia de machos y hembras, por lo cual una especie puede combinar de forma constante su información genética y dar lugar a descendientes con genes distintos.*

El sexo está presente en todos los niveles de organización biológica, excepto en los virus. Ya en los niveles más simples, las bacterias intercambian un cromosoma sencillo y largo que pasa desde el macho, o célula donante, a la hembra, o célula receptora. En grupos más avanzados, los seres multicelulares tienen órganos especializados (gónadas), que producen células sexuales (gametos). En el momento de la fecundación, la información genética se transfiere desde unos espermatozoides pequeños y móviles (gametos masculinos), a unos óvulos más grandes (gametos femeninos). En muchos organismos, donde se incluye la mayoría de las plantas, muchos invertebrados y algunos peces, poseen tanto gónadas masculinas como femeninas y se denominan hermafroditas. Sin embargo, en los organismos hermafroditas es rara la autofecundación.

*En cambio **la sexualidad** “Abraza todos los aspectos de la persona, en su unidad de cuerpo – alma y espíritu. Conciérne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y de manera más general a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro”. (C.I.C. # 2332)*

La sexualidad, comprende el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido a la reproducción y al goce inmediato, como a los diferentes aspectos de sentimiento corporal (sentirse hombre o mujer) y de expectativas de rol social. En la vida cotidiana la sexualidad cumple un papel muy destacado, ya que en sus aspectos y dimensiones va mucho más allá de la simple procreación, o de la genitalidad y de su condicionamiento social.

Corresponde a cada uno hombre y mujer, reconocer y aceptar su identidad sexual. La diferencia y complementariedad físicas, morales, y espirituales, están orientadas al matrimonio y al desarrollo de la vida familiar. La armonía de la pareja y de la sociedad se diría que dependen en buena manera de la complementariedad, la necesidad y el apoyo vivido entre los sexos en las diferentes facetas de la vida diaria. Hombre y mujer han sido creados con la misma dignidad de seres humanos, en calidad de personas, cada uno de los sexos es igual en dignidad, aunque de manera distinta, imagen del poder y de la ternura de Dios.

La sexualidad no puede entenderse sin encuadrarla en la persona humana. Lo importante no es lo sexual, sino la persona sexuada en concreto, entendida a través de un proceso complejo, que comprende todas sus etapas y dimensiones:

Sexualidad quiere decir:

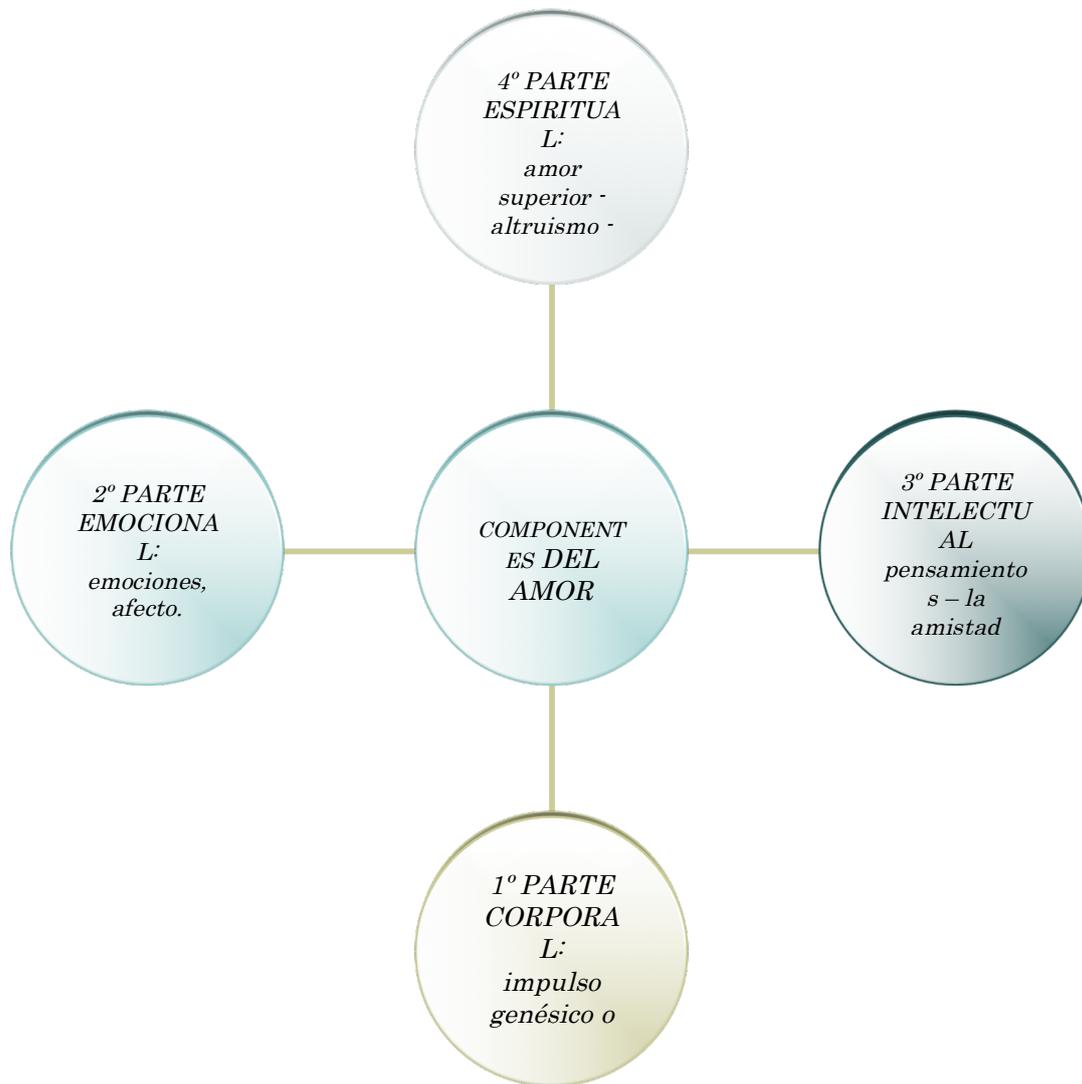
<i>Dimensión biológica</i>	<i>Anatómica</i>	<i>Estructura del organismo</i>
	<i>fisiológica</i>	<i>Funcionamiento del organismo</i>
<i>Dimensión higiénico – sanitaria</i>	<i>Higiénica</i>	<i>Higiene sexual</i>
	<i>Sanitaria</i>	<i>Salud sexual</i>
<i>Dimensión psicológica – afectiva</i>	<i>Psicológica</i>	<i>Evolución de la persona y comunicación</i>
	<i>afectiva</i>	<i>Capacidad de amar</i>
	<i>Social</i>	<i>Roles sociales hombre – mujer</i>

<i>Dimensión socio – cultural</i>	<i>Cultural</i>	<i>Valores socio – culturales</i>
<i>Dimensión ético – religiosa</i>	<i>Ética</i>	<i>Normas y pautas sexuales</i>
	<i>Religión</i>	<i>Apertura a la trascendencia</i>

➤ VALORACIÓN DE LA SEXUALIDAD

<i>TABÚ</i>	<i>“Algo prohibido”, cosa misteriosa, peligrosa, maléfica. Contraria a la actitud científica.</i>
<i>PECADO</i>	<i>Ignora el valor positivo de la sexualidad. La considera un mal necesario, justificable para la procreación.</i>
<i>PURITANA</i>	<i>Se preocupa únicamente por la pureza externa. Todo es justificable mientras no hubiera escándalo. Todo es apariencia aunque no haya moralidad interior de principios y criterios.</i>
<i>REPRESIVA – LEGAL</i>	<i>Mantiene el orden establecido, según el tipo de poder con la fuerza, las leyes y el castigo; no por la convicción interior.</i>
<i>NIHILISTA</i>	<i>Un pesimismo fatalista y desconfianza absoluta, ante el valor de la sexualidad y el amor. Un sueño imposible, una pérdida de tiempo. “El amor es irrealizable, el otro es un muro, un infierno, ya que solo viene solapadamente, como un vampiro, a chupar la sangre ajena” decía Sartre.</i>
<i>PORNOGRÁFICA</i>	<i>La sexualidad humana instrumentalizada, obsesiva, cosificada, comercializada, banalizada, impersonal. Objeto de dinero, lo importante es vender y ganar. Conduce a la prostitución, y desviaciones sexuales.</i>
<i>PANSEXUALISTA</i>	<i>Todo lo humano es sexualidad, de una manera directa o camuflada: cultura, religión, política, ... El placer sexual se convertía en algo casi sagrado, tomaba forma de una nueva religión, con sus sacerdotes los psiquiatras, que veían y querían explicar todo a través de la sexualidad.</i>
<i>BIOLOGICISTA</i>	<i>La sexualidad es una realidad meramente biológica e instintiva que no tiene nada que ver con otros aspectos de la persona, como la afectividad.</i>
<i>HIGIÉNICO SANITARIA</i>	<i>La educación sexual queda reducida a normas de higiene y salud física; a una información neutral y científica; una sexualidad sin valores ni sentimientos de por medio.</i>
<i>ORGÁSMICA HEDONISTA</i>	<i>Y El placer y el orgasmo se convierten en los nuevos dioses de nuestra cultura. Todo es permitido no hay moral, ni autoridades que restrinjan el derecho el deber del placer sexual.</i>
<i>LÚDICA RECREATIVA</i>	<i>La sexualidad puede considerarse como un juego, una forma de pasarla bien, expansiva y relajante de la persona. El cuerpo es una máquina de juegos, la que mejores satisfacciones da, una práctica donde no se fuerza a nadie, pero tampoco se compromete.</i>
<i>ROMÁNTICA</i>	<i>Es la que se ha dado en llamar “amor platónico”, amistad angelical. Cae en la ingenuidad y el idealismo,</i>

	<i>en la inmadurez de adolescente, donde la sexualidad solo tiene elementos espirituales...</i>
<i>ECONOMICISTA</i>	<i>La economía es la responsable de todos los problemas sexuales de la persona. Para vivir la sexualidad se invierten cantidades de dinero.</i>
<i>SOCIOCULTURAL</i>	<i>La sexualidad es algo originado por la sociedad y la cultura donde se nace y se vive. Los cambios de la sociedad repercuten en la interpretación y costumbres sexuales.</i>
<i>HUMANISTA ANTROPOLÓGICO</i> –	<i>La sexualidad no existe aparte de la persona, lo que existe es una persona sexuada concreta. El yo se abre al tú y se realiza en la entrega sexual. Pone de relieve la dignidad de la otra persona.</i>
<i>RELIGIOSA</i>	<i>Hay tantas valoraciones religiosas de la sexualidad como religiones existen. La sexualidad no es solo un cauce de comunicación entre seres humanos, sino también con Dios. Hay sexualidades religiosas permisivas, represivas y personalizadas. Lo positivo de ellas es lo enriquecedor.</i>
<i>INTEGRAL</i>	<i>La sexualidad es vista como un todo, siempre en evolución y como tal debe ser educada.</i>



GRADOS DE LA RELACIÓN AMOROSA Y SEXUAL

1º AMOR GENITAL	2º AMOR EROS	3º AMOR FILIA	4º AMOR ÁGAPE
<ul style="list-style-type: none"> - componente físico - impulso genésico - atracción física - deseo orgásmico - satisfacción corporal - anhelo de reproducción 	<ul style="list-style-type: none"> - componente emocional - amor romántico - amor cortés - amor erótico - ternura – cariño - afecto del corazón - sentimientos – emociones - aprecio - buen amante 	<ul style="list-style-type: none"> - componente intelectual - comunión de ideas - afinidad de gustos - sensibilidad semejante - comprensión mutua - dicen lo que piensan - hablan con sinceridad - se sienten a gusto 	<ul style="list-style-type: none"> - componente espiritual - entrega del otro - salida al otro - servicio al otro - meterse en el otro - carencia del egoísmo - amor gratuito - tendencias espirituales - altruismo - pensar en la felicidad del otro - trabajar por el otro

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>comparten la reflexión</i> - <i>intercambio de valores</i> - <i>aficiones similares</i> - <i>ayuda mutua</i> 	
Unión pasajera	Unión duradera	Unión más duradera	Unión muy duradera
Pareja transitoria	Pareja amorosa	Pareja amiga	Pareja de vocación

➤ **HIGIENE Y SALUD DE LOS GENITALES**

GENITALES DEL HOMBRE

- *Tus órganos genitales, como el resto del cuerpo, necesitan cuidado e higiene periódica*
- *Si no los mantienes limpios, los genitales acumulan sudor y huelen mal; el glande y los repliegues del prepucio del pene acumulan sustancias donde se pueden desarrollar bacterias.*
- *Retirar el prepucio, dejando el glande al descubierto con el fin de que por dentro se limpie y asee bien.*
- *Basta con usar agua y jabón suave.*
- *Limpieza diaria*
- *No es aconsejable llevar interiores y ropa demasiado ajustados, que a la larga pueden impedir el funcionamiento de los testículos por comprimirlos demasiado.*
- *Si hay dificultad de retirar el prepucio, consulta a tu médico.*
- *No uses desodorantes sobre el glande, resecan y producen alergia.*
- *Observa tus genitales para detectar posibles irregularidades.*
- *Cuando tus órganos sexuales tienen algún problema, suelen hacértelo saber de un modo u otro.*

GENITALES DE LA MUJER

- *Tus órganos genitales, como el resto del cuerpo, necesitan cuidado e higiene periódica.*
- *Si no mantienes la vulva limpia se acumula sudor y huele mal.*
- *Lava diariamente la vulva y el ano.*
- *La limpieza debe efectuarse siempre de adelante hacia atrás, nunca al revés, para evitar que la vulva se contamine de microbios provenientes del ano.*
- *Evitar los jabones fuertes y desodorantes que pueden irritar los genitales.*
- *No conviene usar las toallas y esponjas de otras personas, pues así puedes contagiarte o contagiar enfermedades.*
- *No retener la orina, orinar siempre que se sienta necesidad.*
- *Basta lavar con agua y un jabón suave.*
- *El uso de interiores y pantalones estrechos en la entrepierna, suelen irritar la vulva, no es bueno usarlos.*
- *Los lavados intravaginales no son recomendados, sin la prescripción médica, porque destruyen la flora bacteriana.*
- *El exceso de higiene suele ser perjudicial.*
- *Observa tus genitales a fin de apreciar la posible aparición de alguna anomalía*
- *Recordar siempre la fecha de la última regla.*

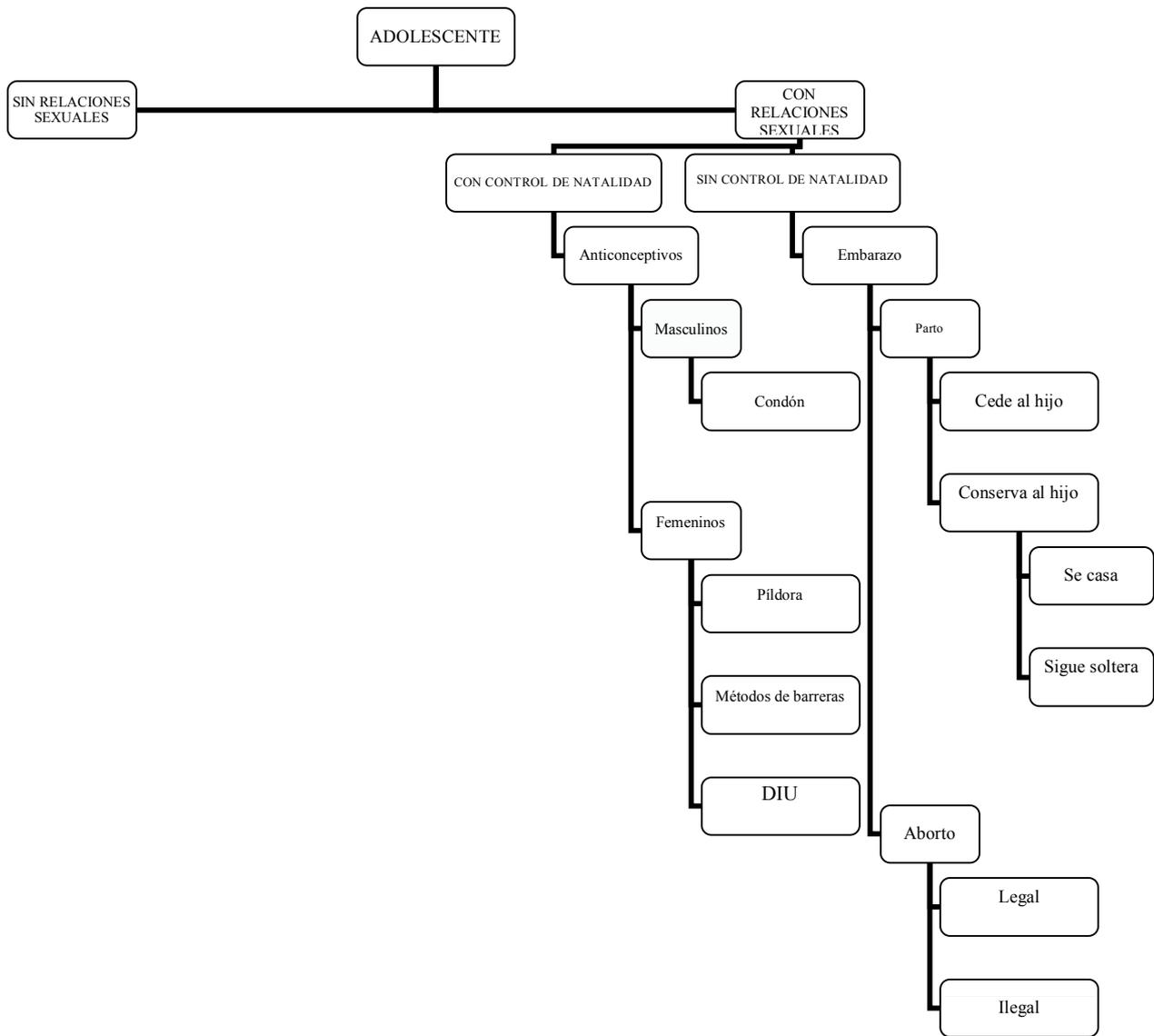
MODELOS SEXUALES CULTURALES

MODELO DEL PASADO	MODELO DE HOY	MODELO DEL MAÑANA
<ul style="list-style-type: none"> . el hombre superior y mejor capacitado sexualmente que la mujer . el hombre experto por ser varón . no se veía mal que antes de casarse acudiese a la prostitución . el hombre llevaba al matrimonio, ya mucha experiencia sexual . el hombre creía que la noche de bodas estaba consagrada su placer . la mujer estaba preparada para la sumisión . el himen trofeo para el hombre . la mujer, receptáculo de espermatozoides . la mujer que sentía orgasmo era una prostituta. . la mujer siempre dispuesta a que se lo hicieran 	<ul style="list-style-type: none"> . la mujer con capacidad biológica para el orgasmo . el hombre se siente capaz de proporcionarle una descarga sexual . la responsabilidad de la sexualidad de la mujer sigue siendo del hombre . el hombre se convierte en entrenador de la sexualidad de la mujer . competición sexual . todo lo que andaba bien en cuestiones de sexualidad era por culpa del hombre . los hombres se esforzaban por cumplir nuevas responsabilidades sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> . hombre y mujer igualmente capacitados en la vida sexual . ambos responsables de su propia sexualidad . hombre y mujer asumen su sexualidad . hombre y mujer se dan orgasmos: comparten su sexualidad, la aprenden . ambos comparten su experiencia . ambos ejercitan y cultivan su potencial sexual . cada uno es responsable de su interés sexual . son responsables de su compromiso sexual . se sintonizan en la misma longitud de onda sexual . ambos son libres de expresar su sexualidad . ambos pueden no estar dispuestos
Hacer a ...	Hacer por ...	Hacer con ...

“El amor es un arte, y así como el artista, se ve retratado en su obra, así el amante se ve reflejado en el amado”

“Quien ama da afecto, cariño, cuidado trata de igual a igual al otro, y con su honestidad y entrega hace que el amado se sienta realizado.”

➤ *DECISIONES SOBRE SEXO Y EMBARAZO*



¡ERES CAPAZ DE CUMPLIR INSTRUCCIONES EN 2 MINUTOS!

Nombre del participante:

Fecha:

Institución:

INSTRUCCIONES:

- Trabaje lo más rápido posible y en forma personal.*
- Lea primeramente todo el cuestionario.*
- Cada ítem tiene el valor de un punto*
- El éxito depende del seguimiento de las instrucciones, atención, sinceridad, entusiasmo, decisión de participar, pero sobre todo de su rapidez y de su precisión.*

- Comience a trabajar lo más rápido posible !!!

- 1.- Piense en un número y escríbalo en la parte superior derecha de la hoja.*
- 2.- Dibuje un círculo alrededor del número que realizó en la primera pregunta.*
- 3.- Escriba el nombre de su mejor amigo: _____*
- 4.- Levántese y dé una vuelta.*
- 5.- Salude muy cariñosamente a su profesor.*
- 6.- Cuente en voz alta del 1 al 10.*
- 7.- Narre un gol como si fuera un gran locutor.*
- 8.- Según el nivel de afecto que sienta, por su instructor, saque un billete y obséquielo.*
- 9.- Si piensa que es la primera persona que ha llegado a esta pregunta de la prueba, diga en voz alta: "Soy el mejor de todos mis compañeros para cumplir instrucciones".*
- 10.- Ahora que ha terminado de leer todo el cuestionario, tenga la bondad de realizar solamente la pregunta número 3, y deténgase sentado en completo silencio y observe lo que hacen los demás.*

CENTRO SOCIAL "SAN VICENTE DE PAÚL"

CURSO DE RELACIONES HUMANAS

Marcelo Yáñez

. EVALUACIÓN FINAL

. PARTICIPANTE:

. FECHA:

INSTRUCTOR:

TEMÁTICA: DIGNIDAD SEXUAL

- 1.- Indica las cuatro etapas de toda relación amorosa que describe el autor del libro Juventud en Éxtasis:
enamoramamiento,*

.....
.....
.....

2.- *La sexualidad de la persona, abarca las dimensiones: biológica, higiénica, psicológica, social, cultural, ética y religiosa, explica una de ellas, de tal modo que fuese dirigido a adolescentes de 10 a 13 años.*

3.- *Reflexiona y explica las siguientes frases:*

- *“El hombre llega sexualmente, hasta donde la mujer se lo permite”*

- *Los términos “Amor libre” son contradictorios porque.....*

- *“La virginidad no necesariamente da valor a la persona, sólo la espera edificante lo hace”*

4.- *Sabes cuál es el mal que ha matado más personas que todas las guerras, que el cáncer, la droga o cualquier epidemia de la raza humana. Explica lo que piensas sobre éste.*

5.- *¿Cuál de las siguientes opciones es la más viable en caso de un embarazo no deseado o prematuro?*

Escoge uno de ellos y defiéndelo con tu valioso criterio:

- *Madre soltera*
- *Abandono o adopción*
- *Aborto*
- *Matrimonio*

6.- *Estás de acuerdo con el llamado síndrome de: “Peor es nada”. ¿Cuáles son las razones? De tu acuerdo o desacuerdo?*

7.- *Explica brevemente las cinco etapas que propone el autor del Libro Juventud en Éxtasis, para salir de una decepción amorosa, del mal manejo sexual y de la confusión sexual:*

** Superar la negación :*

** Superar la crisis depresiva:*

** Superar la ira:*

** Llegar al perdón:*

** Lograr entusiasmo y libertad:*

8.- *Explica con tus propias palabras en qué consiste la Pirámide de Promiscuidad Sexual:*

9.- *¿Qué recomendaciones hace el autor Cuauhtémoc Sánchez, para dejar la masturbación vicio?*

10.- *Explica lo que significan las Cuatro Ruedas del matrimonio:
- ¿nos atraemos físicamente?*

-

-

-

11.- *Escribe las cualidades que se requieren para que una persona sea digna sexualmente*

Firma del participante: _____

Refuerzos:

Felicidad: se la consigue con dolor – esfuerzo – sacrificio solo así se es feliz

- *hay que vivir alegremente con todas las contradicciones.*
- *La vida es una dialéctica, una lucha constante de opuestos: siempre hay positivo y negativo,*
- *No todo es tristeza ni felicidad pura*
- *Cuando vences te vences, sales de las contradicciones, de las enfermedades, debilidades, temores, frustraciones, desamor, vicios, te haces más fuerte, te construyes.*
- *Todo acto genera una consecuencia.*
- *En nuestro interior hay fuerzas negativas y fuerzas positivas.*
- *Recuerda la parábola de San Francisco sobre qué es la alegría verdadera.*

Ejercicios:

- *Haz un análisis de los sentimientos que te dominan hoy en día.*
- *Qué vas hacer para aniquilar las fuerzas negativas?*
- *Qué características te hacen ser único y especial?*
- *Escribe tu currículum vital solo con tus logros y rasgos especiales.*
- *En parejas: Van a darse el nombre, conversar; luego mírale a los ojos, analiza sus gestos, sus actitudes, forma de decir las cosas. Luego analizar e indicar qué tan acertadas fueron tus observaciones.*

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Recomendaciones:

- En su mayoría los cuestionamientos, han sido extraídos del documento básico, otras requieren su aporte y reflexión.
- Antes de responder los cuestionamientos, realice una lectura comprensiva de todo el documento, subraye las palabras claves y frases de significación. Consulte palabras nuevas en el diccionario, luego estructure un cuadro sinóptico del todo el contenido.
- Fecha de entrega de la evaluación:
- Le deseo éxitos!!!

“Elimine de su vocabulario la frase no puedo. Cuando esté a punto de decirla, cámbiela, por volveré a intentarlo o tengo que lograrlo. ¡Usted es un triunfador o triunfadora! Cuando caiga póngase de pie inmediatamente. Si permanece postrado durante mucho tiempo, se le debilitará el carácter. Deje salir al León que hay en su interior y demuestre su bravura. Sea valiente. ¡nunca, nunca se quede en el piso! Recuerde que ante todo y sobre toda teoría es Hijo de Dios, y con Ése Padre basta!...

Cuestiones:

- 1.- Mencione los factores que determinan la conducta humana.
- 2.- ¿Qué entiende por consciencia?
- 3.- ¿Será verdad que existe la suerte? Explique
- 4.- Sugiera un elemento clave para llegar al éxito.
- 5.- Intente definir desde su perspectiva, estos términos usados con frecuencia, pero que talvez no tengan ninguna significación personal, real y vivencial:
 - Vida
 - tiempo
 - espacio
 - eternidad
 - Dios
 - éxito
 - autoestima.
- 6.- Explique las razones por las que el estudio de las relaciones humanas se encuentran todavía en flor.
- 7.- Con siete palabras indique la importancia de las Relaciones Humanas.
- 8.- Exponga su criterio para éstos pensamientos:
 - “Nuestra relación con los demás, es una opción sin retorno”
 - “Las relaciones interpersonales son posibles únicamente en el cara a cara”
 - “No hay amor más grande que el que da su vida por el amigo” (Jn. 15,13)
- 9.- Invente nuevas posibilidades de respuestas y escribálas:
 - Invente un slogan publicitando una receta que invite a mejorar las relaciones interpersonales, haciéndolas cada vez más positivas.

- Haga desde su propia iniciativa una reflexión – oración que pueda ser repetida por su familia, antes de servirse los alimentos.
- Redacte una carta, dirigida a su mejor amigo/a, en el que precise que el éxito personal requiere de valores y actitudes como: alegría de vivir, una sonrisa, un pensamiento noble y sobre todo mucho esfuerzo.

10.- Dibuje su cuerpo, e indique las capacidades con que Dios lo bendijo.

Contestar:

11.- ¿Por qué histórica, religiosa y moralmente se ha negado el valor del cuerpo humano?

12.- ¿Qué significó el ruaj para los hebreos?

13.- Explique los elementos de la dimensión psíquica de la persona.

14.- Explique lo que es la personalidad

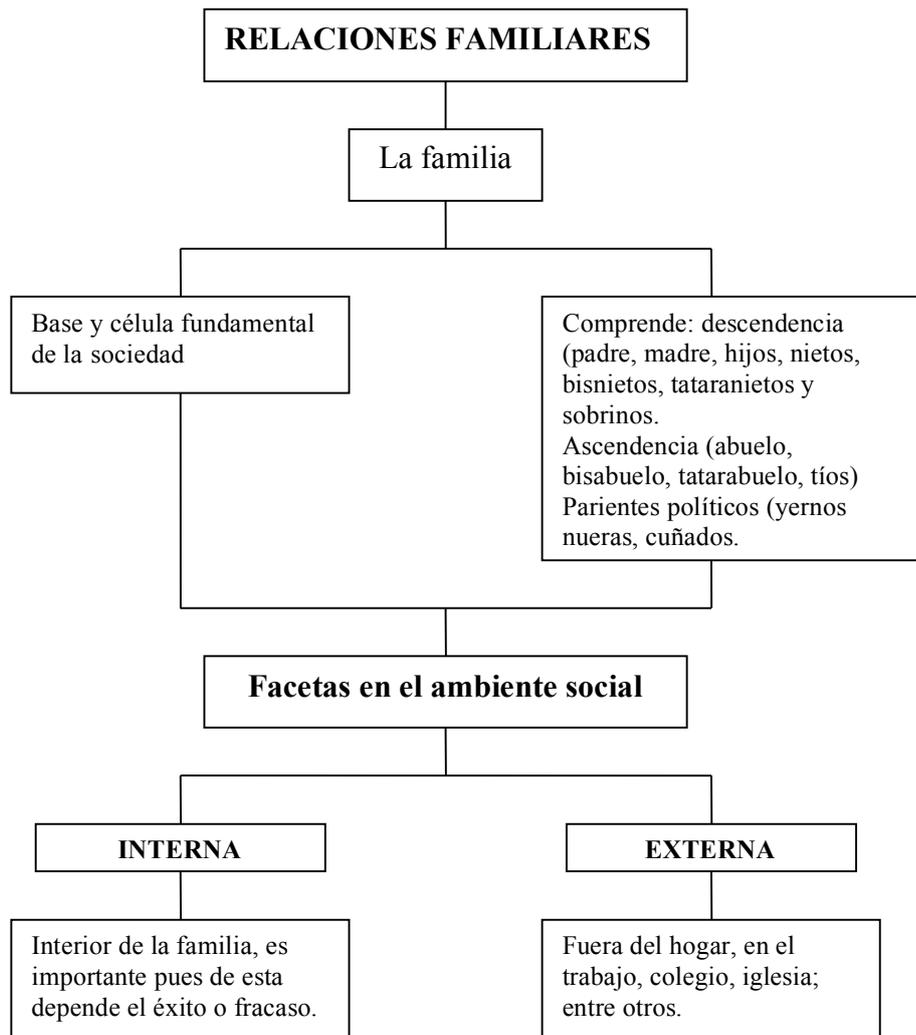
15.- Escriba 3 semejanzas y 3 diferencias entre:

persona humana

personalidad

.....

.....



Reflexiones:

- ✓ El único lugar digno para crecer es una familia afectuosa.
- ✓ Lo más amargo es vivir en un hogar desordenado.
- ✓ La delincuencia, drogadicción, prostitución son malas semillas en hogares con problemas.
- ✓ El primer paso para regenerar a los delincuentes es el perdón.
- ✓ El que lucha por la familia es alguien que merece estar con Dios.

