

**Trabajamos  
por un  
Desarrollo Integral  
Más Humano**

**PSICOB**

**COREDI**<sup>®</sup>

**COMPILADO  
PSICOB-COREDI**

**APOYO PSICOSOCIAL**

**SER ↔ SABER ↔ HACER**

**BIO – PSICO – SOCIAL**



**CORPORACIÓN EDUCATIVA  
PARA EL DESARROLLO INTEGRAL  
APOYO PSICOSOCIAL**

**COMPILADO  
PSICOB – COREDI**

**PERSONA BIO-PSICO-SOCIAL  
CONSCIENTE Y ORGANIZADA**

**MATERIAL DE APOYO**

**APOYO PSICOSOCIAL**

**TRABAJAMOS POR UN DESARROLLO  
INTEGRAL MÁS HUMANO**

Aquello que dentro de nosotros quiere saber y  
progresar no es la mente,  
sino algo que está detrás de ella,  
y de ella se sirve.

*Sri Aurobindo*

## COMPILADO

PSICOB-COREDI (Persona Bio-Psico-Social Consciente y Organizada)

Elaboración y compilación:

Mónica Alexandra Betancur Monsalve

Noviembre de 2009

## TABLA DE CONTENIDO

	pág.
PRESENTACIÓN	15
PSICOB-COREDI AÑO 2006	19
PSICOB-COREDI AÑO 2007	33
Ciclo 1: PSICOB #1 al #5	33
Ciclo 2: PSICOB #6 al #10	50
PSICOB-COREDI AÑO 2008	67
Ciclo 1: PSICOB #1 al #2	67
Ciclo 2: PSICOB #6 al #10	75
PSICOB-COREDI AÑO 2009	95
Ciclo 1: PSICOB #1 al #7	95
BIBLIOGRAFÍA	125



## ÍNDICE TEMÁTICO

N°	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
1		2006	1	PSICOB	21
2		2006	2	PSICOB	24
3		2006	3	PSICOB	27
4		2006	4	PSICOB	30
5		2007	1	PSICOB	35
6		2007	2	PSICOB	38
7		2007	3	PSICOB	41
8		2007	4	PSICOB	44
9		2007	5	PSICOB	47
10		2007	6	PSICOB	50
11		2007	7	PSICOB	53
12		2007	8	PSICOB	56
13		2007	9	PSICOB	59
14		2007	10	PSICOB	62
15		2008	1	PSICOB	67
16		2008	2	PSICOB	71
17		2008	6	PSICOB	75
18		2008	7	PSICOB	79
19		2008	8	PSICOB	83
20		2008	9	PSICOB	87
21		2008	10	PSICOB	91
22		2009	1	PSICOB	97
23		2009	2	PSICOB	101
24		2009	3	PSICOB	105
25		2009	4	PSICOB	109
26		2009	5	PSICOB	113
27		2009	6	PSICOB	117
28		2009	7	PSICOB	121
1	<b>TEMA CENTRAL</b>	2007	7	Abuso sexual y violación	54
2		2007	2	Agresividad infantil	40
3		2008	2	Amor y relaciones de pareja	72
4		2007	1	Capacidad para decidir (Miedo a decir NO)	36
5		2007	8	Cómo lograr una autoridad positiva	Anexos

N°	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
6	<b>TEMA CENTRAL</b>	2007	9	Comprendiendo el comportamiento violento en niños y adolescentes	Anexos
7		2007	10	Comunicación intrafamiliar	63
8		2007	4	Corregir con amor	46
9		2008	9	Decálogo del buen divorcio, cómo separarse sin perjudicar a los hijos	Anexos
10		2009	1	El Dinero	98
11		2008	9	El Divorcio	88
12		2008	10	El Duelo	92
13		2007	7	El Perdón	Anexos
14		2007	5	Equilibrio Psicológico	48
15		2006	3	Estilos de vida saludables	28
16		2006	2	Estrés	25
17		2008	10	Etapas del duelo	Anexos
18		2006	4	Gestión y Resolución de conflictos	31
19		2007	6	Gimnasia cerebral para el aprendizaje	Anexos
20		2009	6	Hábitos	118
21		2009	2	Hablar de sexo	102
22		2009	7	Independencia	122
23		2007	2	Inseguridad	39
24		2007	4	La Afectividad	45
25		2007	1	La atención y Concentración	37
26		2007	3	La Creatividad	43
27		2008	8	La Depresión	84
28		2009	4	Las Adicciones	110
29		2009	5	Las Pataletas	114
30		2007	3	Limitación para expresarse	42
31		2007	8	Límites, roles y autoridad	57
32		2008	7	Los alimentos y la capacidad mental	Anexos
33		2009	3	Los Miedos	106
34		2007	6	Maltrato de pareja	51
35		2008	6	Maltrato infantil	76
36		2007	9	Rebeldía en los hijos	60
37		2008	1	Sentimiento de culpa	68
38		2006	1	Servicios	22
39		2008	7	Sexualidad infantil y juvenil	80
40		2008	6	Tratamiento infantil para los bloqueos digestivos	Anexos

N°	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
42		2007	10	Trucos para facilitar la comunicación en la familia	Anexos
43		2007	5	Una cuestión de amor	49
1	<b>PRACTICAS DE AUTOAYUDA</b>	2008	7	¡Atención! Reconócete	81
2		2007	4	Abre los pétalos del corazón	Anexos
3		2007	10	Aclara la garganta	64
4		2007	4	Afecto	45
5		2008	10	Algunas estrategias	93
6		2009	5	Brinde consuelo	115
7		2007	3	Cómo pienso, cómo hablo	Anexos
8		2009	2	Comunión con tu pareja	103
9		2009	4	Conectarse y sanar el corazón	111
10		2009	5	Consejo de sonido	115
11		2007	8	Da la mano conscientemente	58
12		2006	2	Disuelva la armadura	26
13		2008	9	Disuelve el enojo	89
14		2006	3	Ejercicio para la salud y la integridad	29
15		2008	6	El niño interior	77
16		2008	2	Enunciados en cuanto al amor	73
17		2009	1	Enunciados sobre el dinero	99
18		2009	2	Enunciados sobre la sexualidad	103
19		2009	5	Escribe una carta	115
20		2008	1	Escúchate	69
21		2008	6	Habla con tu niño interior	77
22		2008	7	Hagamos caso a nuestro cuerpo	81
23		2009	6	Lápiz y papel	119
24		2007	9	Libera la caja del diálogo interno	61
25		2009	4	Libérate de tus adicciones	111
26		2006	1	Libérate de tus problemas de salud	23
27		2007	2	Lista de asuntos pendientes	Anexos
28		2007	3	Medita sobre lo siguiente	42
29		2007	7	Meditación del amor	Anexos
30		2007	2	Meditación sobre el fuego	39
31		2009	7	Mi Sol de buen genio	123
32		2007	7	Oración del perdón	54
33		2007	6	Puertas y paredes	51
34		2008	10	Qué hacer ante la pérdida de un ser querido	93

Nº	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
35	<b>PRACTICAS DE AUTOAYUDA</b>	2008	8	Reestructura patrones de pensamiento	85
36		2008	8	Seis pasos para el dominio emocional	85
37		2007	5	Ser interno	48
38		2009	6	Técnicas básicas	119
39		2006	4	Tenemos un problema	32
40		2009	3	Terapia para diluir el miedo	107
41		2008	2	Trabajo con el espejo- Tus relaciones	73
42		2008	9	Trabajo con el espejo: El Perdón	89
43		2008	1	Tratarnos bien para estar mejor 1	70
44		2008	2	Tratarnos bien para estar mejor 2	74
45		2008	6	Tratarnos bien para estar mejor 3	78
46		2008	7	Tratarnos bien para estar mejor 4	82
47		2008	8	Tratarnos bien para estar mejor 5	86
48		2008	9	Tratarnos bien para estar mejor 6	90
49		2008	10	Tratarnos bien para estar mejor 7	94
50		2008	1	Tu lista de críticas	69
51		2009	1	Tus sentimientos hacia el dinero	99
52		2007	1	Un descanso	36
53		2009	7	Unidad	123
1	<b>EJERCICIOS PSICOFÍSICOS</b>	2009	2	Activación de la mariposa	104
2		2008	10	Aliviar la jaqueca asociada a la tensión	94
3		2008	9	Aliviar la tensión en la parte superior del cuerpo	90
4		2008	6	Automasaje de pantorrillas	78
5		2008	1	Automasaje de piernas	70
6		2008	8	Automasaje enegizante	86
7		2008	2	Automasaje para activar piernas y glúteos	74
8		2006	1	Ejercicio de respiración	23
9		2007	3	El candelabro	43
10		2006	2	El leñador	26
11		2007	4	El pez	46
12		2007	10	Elevación de cabeza	64
13		2007	1	Giros	37
14		2007	9	La cobra	61
15		2007	8	La pinza	58
16		2006	4	La punta de lanza	30

Nº	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
17	<b>EJERCICIOS PSICOFÍSICOS</b>	2007	7	Llevar rodillas al pecho	55
18		2008	7	Masaje de espalda	82
19		2007	5	Palmas sobre los ojos	49
20		2009	1	Patada en forma de tijeras	100
21		2007	6	Pies al aire	52
22		2009	3	Postura en cucullas-Ancha	108
23		2009	4	Presión sobre el diafragma	112
24		2009	7	Reestructuración lateral de Dennison	124
25		2009	5	Reflejo de la pantorrilla	116
26		2009	6	Respiración HA de lado a lado	120
27		2007	2	Rotación de caderas en ambos sentidos	40
28		2006	4	Sacar barriga	30
29		2006	3	Saludo al sol	29
1		<b>GIMNASIA CEREBRAL</b>	2007	9	Alá Alá
2	2008		9	Balanceo de cuello	87
3	2007		5	Cerebro izquierdo, cerebro derecho	Anexos
4	2006		3	Cerebro triádico	27
5	2008		7	Doble garabateo	79
6	2006		2	Ejercicios para el cerebro	26
7	2008		8	El columpio	83
8	2007		8	El cómo si y el qué si	58
9	2007		5	El Elefante	49
10	2007		7	El espantado	55
11	2008		1	Estimulemos nuestro cerebro	67
12	2008		2	Estimulemos nuestro cerebro	71
13	2008		6	Estimulemos nuestro cerebro	75
14	2008		10	Estimulemos nuestro cerebro	91
15	2007		3	Gateo cruzado	43
16	2007		2	La tarántula	40
17	2007		10	Nudos	64
18	2007		6	Ochitos acostaditos	52
19	2007		4	Sonríe, canta, baila	46
20	2007		1	Tensor y distender	37
21	<b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>	2009	2	Condiciones ambientales y físicas	104

Nº	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
22	<b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>	2009	6	Condiciones Intelectuales I	120
23		2009	7	Condiciones Intelectuales II	124
24		2009	4	Condiciones psicológicas: concentración	112
25		2009	5	Condiciones psicológicas: Memoria	116
26		2009	1	Generalidades	100
27		2009	3	Organización y planificación del estudio	108
28		2009	2	Ampliación: Condiciones ambientales y físicas	Anexos
29		2009	6	Ampliación: Condiciones Intelectuales I	Anexos
30		2009	7	Ampliación: Condiciones Intelectuales II	Anexos
31		2009	4	Ampliación: Condiciones psicológicas: concentración	Anexos
32		2009	5	Ampliación: Condiciones psicológicas: Memoria	Anexos
33		2009	3	Ampliación: Organización y planificación del estudio	Anexos
1	<b>INFÓRMATE</b>	2006	3	Ecología Humana	27
2		2006	4	Las afirmaciones	30
3		2006	1	Salud, algo más que físico	21
4		2006	2	Síndrome de estar quemado - Bour-out	24
5	<b>PARA REFLEXIONAR</b>	2007	1	Afirmaciones	35
6		2007	2	Afirmaciones	38
7		2007	3	Afirmaciones	41
8		2007	4	Afirmaciones	44
9		2007	5	Afirmaciones	47
10		2007	2	Amor por alcanzar el ser	38
11		2008	1	Cerebro triádico: Qué pasa?Cuál es el problema?	67
12		2007	8	Cómo Nasrudín creó la verdad	56
13		2007	9	Con el tiempo...	59
14		2008	9	Conexión cerebro música	87
15		2008	10	Consejos para desarrollar habilidades de liderazgo	91
16		2007	6	Cualquiera	50
17		2006	1	Dato: Quién va al psicólogo?	22
18		2006	4	Deja secar la ira	32
19		2008	8	Educación inclusiva con calidad	83
20		2008	9	El amor después del amor	87
21		2007	3	El amor por el mundo, recibir de la vida lo mejor	41
22		2007	10	El ruido de la carroza	62
23		2009	1	Genere conciencia	97

N°	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
24	<b>PARA REFLEXIONAR</b>	2009	2	Genere conciencia	101
25		2009	3	Genere conciencia	105
26		2009	4	Genere conciencia	109
27		2009	5	Genere conciencia	113
28		2009	6	Genere conciencia	117
29		2009	7	Genere conciencia	121
30		2007	7	La felicidad escondida	53
31		2008	1	La prueba del liderazgo	67
32		2008	7	Los alimentos y la capacidad mental	79
33		2007	1	Oración de un niño	35
34		2007	4	Papel dorado	44
35		2007	5	Parábola de la verdad	47
36		2008	8	Peligro. Esperanza tóxica	83
37		2008	2	PNL-Pedagogía para el ser y el hacer	71
38		2008	7	¿Qué es lo peor que puede pasarte?	79
39		2008	6	¿Qué es un niño índigo?	75
40		2006	3	¿Qué significa trabajar con Madres y Padres?	29
41		2009	1	Reflexión sobre la abundancia	Anexos
42		2006	2	Teoría el Aprendizaje Feliz	26
43		2008	10	Tras la puerta	91
44		2008	2	Utiliza toda tu fuerza	71
45		2007	9	Valores: Diálogo	59
46		2007	6	Valores: El respeto	50
47		2007	10	Valores: Honestidad	62
48		2007	8	Valores: La Disciplina	56
49		2007	7	Valores: Perdón y valentía	53
50		2008	6	Vuestros hijos	75
51	<b>SABIAS QUE</b>	2006	4	La Enfermedad y su significado: Cabeza, Garganta	31
52		2006	3	La Enfermedad y su significado: Espalda	28
53		2007	4	La enfermedad y su significado: Brazos, alergias, corazón	46
54		2007	3	La enfermedad y su significado: Cuello, Resfriados, Tos	43
55		2007	2	La enfermedad y su significado: Estómago, riñones	40
56		2007	5	La enfermedad y su significado: Ojos, Cerebro	49
57		2007	1	La enfermedad y su significado: Piernas, pies	37
58		2007	6	La Meditación	52
59		2007	7	Meditación dinámica	55

N°	ELEMENTO	AÑO	PSICOB #	NOMBRE	pág.
60	<b>SABIAS QUE</b>	2007	6	Pensamientos	52
61		2007	7	Pensamientos	55
62		2007	8	Pensamientos	58
63		2007	9	Pensamientos	61
64		2007	10	Pensamientos	64
65		2007	8	Renovación del cuerpo	57
66	<b>ESTÁ ATENTO A LO QUE DICES</b>	2009	6	Carta al padre	117
67		2009	4	Expresiones familiares	109
68		2009	2	La estructura del agua, cambia	101
69		2009	5	Las afirmaciones	113
70		2009	3	Lo que creo	105
71		2009	1	¿Tiene tanto poder las palabras como para poder sanar?	97

NOTA: Lo que aparece registrado como anexos tanto en el índice temático como en el contenido del compilado, debe consultarse en los registros que reposan en las Oficinas de Unidad Municipal.

## PRESENTACIÓN

La Corporación COREDI, en su propósito de ofrecer una formación con miras a un *Desarrollo Integral más Humano*, que satisfaga los requerimientos de los procesos evolutivos individuales y colectivos y, a la vez, la reglamentación vigente para el entorno educativo y laboral brinda un Apoyo Psicosocial al personal vinculado con su Instituto Regional COREDI.

La Psicología es el estudio científico del comportamiento de los procesos mentales. Esto abarca no sólo las acciones de las personas, sino también sus pensamientos, sentimientos, percepciones, procesos de razonamiento, recuerdos e incluso actividades biológicas que mantienen el funcionamiento corporal.

Para complementar este abordaje se precisa hacer un acercamiento al entorno social que marca sustancialmente el accionar del individuo; de esta manera, la Psicología Social, según los planteamientos de Pichon Riviere, estudia cómo el entorno social influye directa o indirectamente en la conducta y comportamiento de los individuos; se orienta hacia un cambio social planificado (partiendo de las representaciones sociales y mapas mentales), indaga la interacción en el aspecto intersubjetivo (grupo externo) e intrasubjetivo (grupo interno) y apunta al pleno desarrollo de la existencia humana.

Los dos elementos anteriormente mencionados se integran al enfoque humanista. Su énfasis se centra en el estudio de los aspectos más sanos del hombre. Tiene como objetivo el desarrollo de una personalidad sana y creativa, mediante métodos que permiten al individuo alcanzar su autorrealización (como proceso de actualización de las potencialidades y no un estado final). Plantea una jerarquía de necesidades básicas, de desarrollo y superiores.

Sus principios fundamentales son: persona como totalidad, desarrollo de las potencialidades y cualidades típicamente humanas, descubrimiento y desarrollo de la naturaleza interior de la persona, cálidas relaciones humanas y desarrollo del potencial creador. (Funlam, Poiesis #6) y de esta manera hacer una proyección más asertiva hacia el *ser como individuo – ser en relación – ser con apertura a la trascendencia*.

Hechas estas precisiones conceptuales es claro que la corporación, por sus características particulares (población, ubicación geográfica, diversidad de contextos, amplitud, entre otros), requiere un abordaje que tenga en cuenta tanto lo individual como lo colectivo y comunitario (Psico-Social) desde un ser humano integral que apela a la orientación y apoyo de sus características sanas más que patológicas.

En particular, desde Apoyo Psicosocial, se quiere abordar el complemento *Persona – Comunidad*, teniendo como base fundamental el concepto de salud: *La salud no sólo es la ausencia de enfermedad, sino el completo bienestar físico, mental y social de las personas; es estar bien emocionalmente y con el espíritu, es*

*también un estado mayor de conciencia donde la persona tiene un giro interno. Además, se concibe como un estado de equilibrio energético del organismo dentro de un contexto global.* En la medida en que estas dimensiones sean atendidas, nuestros empleados, estudiantes y familias tendrán unas bases sólidas para el afrontamiento de diversas problemáticas y, de esta manera, propiciar el terreno para la construcción colectiva de organizaciones de base sostenibles, no sólo a nivel económico, sino también a nivel mental y relacional que se verán reflejadas además en la consolidación y fortalecimiento del tejido social al que pertenecen.

Desde los nuevos paradigmas, se plantean nuevos retos para la intervención de nuestras comunidades, donde se busque un replanteamiento adecuado de la realidad a través del afrontamiento, manejo y solución integrado de los conflictos. Además, una adaptación activa, que implique la transformación constructiva del medio y, a la vez, la modificación del propio sujeto.

Se trata de determinar las problemáticas de mayor trascendencia a nivel de la Corporación y, en consecuencia, tener los elementos suficientes para establecer unas políticas corporativas claras, puesto que para su prevención y promoción se requiere la intervención de las diferentes Unidades de Gestión y una postura definida y enfocada en el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de los empleados, siendo conscientes de que en la medida en que ellos estén "sanos" según el concepto especificado, transmitirán más efectiva y eficientemente sus conocimientos y proyectarán una mejor visión de las finalidades corporativas.

En concordancia con los anteriores aspectos se crea entre otros el **PSICOB – COREDI (*Persona Bio – Psicosocial Consciente y Organizada*)**.

## PSICOB – COREDI



El **PSICOB-COREDI** es un espacio de periodicidad mensual. Está diseñado estratégicamente para abordar el **Ser – Saber – Hacer** desde lo **Bio – Psico – Social**, aplicable a contextos personales, educativos, familiares, comunitarios, entre otros.

Su diseño incluye: Un espacio inductivo-reflexivo, el tema central o de interés, las prácticas o técnicas de autoayuda (relacionadas con el área/tema), los ejercicios psicofísicos (que estimulan zonas puntuales asociadas con el área tratada), el apoyo psicopedagógico específico y algunos complementos.

Además de ser un espacio (boletín) a partir del cual se suministra información, una de sus finalidades es la apertura del espacio de salud mental en cada una de las comunidades (equipo de unidad municipal, estudiantes, padres / madres de familia, etc.), entendiendo este proceso no como un acompañamiento individualizado, sino como un **Proceso de Autogestión**, como una construcción de todos con un enfoque que va desde el Ser a lo Colectivo. Es a su vez una herramienta para la consolidación de los programas: PAE, Formación para la Vida – Convivencia, Desarrollo y Crecimiento Personal- y, las Escuelas CON Madres y Padres – Consolidando Caminos de Formación-.

Este material aborda las áreas básicas del desarrollo humano: Supervivencia, sexualidad y relaciones intra e interpersonales, poder personal y emociones, afectividad, comunicación, conocimiento, pensamiento y trascendencia. Dicha secuencia generalmente se emplea en 2 ciclos anuales (Primer y segundo semestre), por ende, los mejores resultados son obtenidos a partir de la aplicación secuencial. Sin embargo, el uso aleatorio del mismo también ofrece resultados favorables.

Con el fin de que este material se convierta en un apoyo efectivo para el personal de la institución y se puedan fortalecer a su vez los programas antes mencionados, a continuación encontrará la compilación de los boletines publicados durante los años 2006 al 2009.







## PRESENTACIÓN

La Corporación COREDI, en su propósito de ofrecer una formación con miras a un *Desarrollo Integral más Humano*, que satisfaga los requerimientos de los procesos evolutivos individuales y colectivos, decide crear el Área de Apoyo Psicosocial al servicio de todo el personal vinculado con el Instituto Regional.

Con tal finalidad, se quiere abordar el complemento persona – comunidad, teniendo como base fundamental el concepto de salud que se especifica más adelante.

Así, nuestra misión, es contribuir al sano desarrollo de la Persona Humana, teniendo en cuenta los diversos contextos, para lo cual, se parte del SER – SABER – HACER, cada uno en relación con factores Bio – Psico – Sociales y de esta manera ayudar a prevenir, promover y de ser necesario corregir problemas solucionables que perturben el desempeño en el rol que a cada uno le corresponde.

## PSICOB-COREDI

(Persona Bio-Psicosocial Consciente y Organizada)

Es uno de los espacios en los cuales vamos a compartir temas de interés, datos curiosos, recomendaciones, técnicas o terapias... que nos ayuden en nuestro bienestar y desarrollo personal.

La información aquí contenida, debe ser socializada en los microcentros y/o grupos; además, para los aspectos prácticos es recomendable llevarlos a cabo mensualmente con el equipo de trabajo.

Tus sugerencias pueden enviarnoslas a [psicologia@coredi.edu.co](mailto:psicologia@coredi.edu.co)



### TEMAS

- Ψ Presentación
- Ψ Servicios brindados
- Ψ Algunos resultados del diagnóstico 2006
- Ψ Salud, algo más que físico
- Ψ Psicología
- Ψ Ejercicios

#1

## INFÓRMATE

### Salud, algo más que físico

Cuando nos referimos a la salud, muchas veces hacemos referencia sólo al aspecto físico; según lo considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros aportes, *la Salud no sólo es la ausencia de enfermedad, sino el completo bienestar físico, mental y social de las personas; es estar bien emocionalmente y con el espíritu, es también un estado mayor de consciencia donde la persona tiene un giro interno. Además, se concibe como un estado de equilibrio energético del organismo dentro de un contexto global.*



**ÁNIMO**, este es un espacio creado para tí,  
porque nos importas como persona.

## DATOS IMPORTANTES SOBRE PSICOLOGÍA

Tú eres de las personas que piensa que "al psicólogo sólo va el que está loco".

Te cuento que es una creencia que está muy alejada de la realidad, acudir al psicólogo no debe ser algo vergonzoso ni malo, ¿acaso alguien siente vergüenza de ir al médico cuando está enfermo?

El trabajo del psicólogo no es enjuiciarlo o atormentarlo por sus errores o problemas, sino ayudarle a enfrentarlos, orientándolo en la identificación de sus causas y proponiéndole formas de enfrentarlos.

Acudir con este profesional no significa poner en entredicho su fortaleza mental, su lucidez o sensatez, al contrario, es un ejercicio donde demuestra que es lo suficientemente maduro y humilde, para darse cuenta que a veces se requiere ayuda para solucionar algo.

También ten presente que puedes acudir a estos espacios en momentos de crisis, cuando requieras asesoría o psicoterapia.

**Recuerda...** tu bienestar depende de la satisfacción de tus necesidades básicas (alimentación, empleo, vivienda...), de desarrollo (afectividad, relaciones interpersonales, seguridad...) y superiores (realización y espiritualidad...)

***Aprovecha este espacio.  
Te espero.***

## SERVICIOS

Teniendo en cuenta la diversidad de nuestra población objetivo (empleados, estudiantes y padres de familia), se están habilitando los siguientes espacios.

### ASESORÍA Y CONSEJERÍA

Comprende la orientación individual, virtual y/o telefónica en situaciones de crisis, asesoría o psicoterapia.

### CAPACITACIÓN

Se programa teniendo en cuenta los planes de capacitación que requiera el personal.

### GRUPOS DE APOYO PSICOTERAPÉUTICO

Se conforman dependiendo de las necesidades que detecten en sus grupos de trabajo o comunidades, deben tener el apersonamiento del Coordinador de Unidad Municipal o Docente-Tutor en cada municipio.

### ORIENTACIÓN

#### PSICOPEDAGÓGICA

Se enfoca especialmente en la orientación sobre falencias leves de aprendizaje, estrategias de enseñanza y dificultades en el manejo grupal y disciplinar.

### PROGRAMAS DE APOYO

#### ESPECIALIZADO ACORDES A LA POBLACIÓN

Son los programas que implementa directamente el Área de Apoyo Psicosocial o apoyo a proyectos que ustedes hayan implementado.

*Nota: Estos espacios se irán implementando Gradualmente*

## ALGUNOS RESULTADOS: DIAGNÓSTICO 2006

Primero que todo, quiero agradecer de forma muy especial a las personas que contribuyeron en la recolección de la información, para el diagnóstico; con el diligenciamiento de las encuestas enviadas por esta Coordinación. Eso demuestra que **EN EQUIPO, TAN SOLO EN EQUIPO...** lo podemos lograr.

Es importante destacar la representatividad de los resultados, ya que el 82.19% las respondieron.

En cuanto a datos demográficos y laborales puedo contarles:

El 58% es femenino, sin embargo en cargos directivos predomina el género masculino. La tendencia general de edades está entre 22 – 28 años, con 35.93%. El Estado civil 48.61%, es soltero. El 55.3%, cuenta con descendencia, de los cuales el 51.6% está entre 0 – 7 años.

En cuanto a las actividades preferidas esta: a nivel físico, el deporte; a nivel intelectual, la lectura y a nivel creativo, las manualidades.

Es importante mencionar que el nivel afectivo-emocional con un 48.9% denota intervención. Y en los niveles de satisfacción tiene su menor nivel porcentual con 52.2%, el profesional.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

**Libérate de tus problemas de salud** (Ejercicio extractado del texto. Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida).

Cuando deseas cambiar algo que no te gusta de tu vida, lo primero que debes hacer es identificarlo, reconocerlo y decirlo. Dí entonces, *estoy dispuesto a liberarme de la necesidad interior que ha provocado este estado*; dilo en varias tonalidades, también mirándote a un espejo, es el primer paso para iniciar un cambio.

Luego responde a lo siguiente:

1. Enumera las enfermedades de tu madre.
2. Enumera las enfermedades de tu padre.
3. Enumera todas tus enfermedades.
4. ¿Ves alguna relación?

Ahora veamos tus creencias al respecto.

5. ¿Qué recuerdas de tus enfermedades de niño?
6. ¿Qué aprendiste de tus padres sobre la enfermedad?
7. Cuando eras niño ¿Qué te gustaba del hecho de estar enfermo?
8. ¿Cómo has contribuido al estado de tu salud? ¿Te gustaría cambiar ese estado?

Completa los siguientes enunciados:

Me pongo enfermo cuando trato de evitar...

Cuando estoy enfermo, siempre quiero...

El mayor temor que tengo cuando estoy enfermo es...

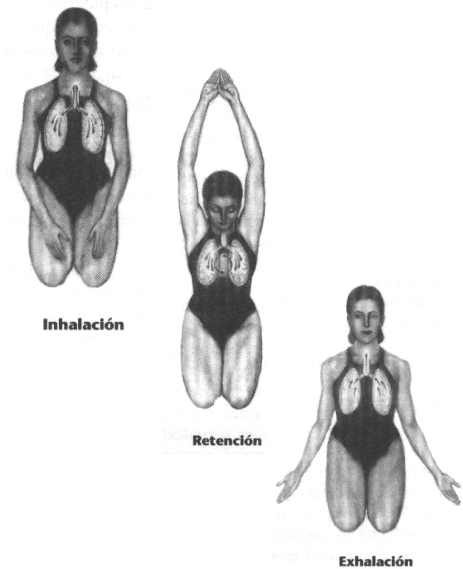
Toma consciencia de lo que identificaste y produce cambios simples pero contundentes a partir de este momento. Ésto incluye tus pensamientos, palabras y hechos.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

### Ejercicio de respiración

La respiración es un proceso natural, pero, ¿Sabías que sólo lo hacemos correctamente los primeros meses de vida?

Entre otros aspectos, la respiración consciente (intencionada) ayuda a mantener la armonía psicosomática, limpia la sangre, ayuda al metabolismo y mantiene jóvenes las glándulas endocrinas. Algunos ejercicios al respecto:



**Respiración Completa:** nos ponemos de pie o acostados, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, relajarnos todo lo que podamos. Se inhala por la nariz albergando el aire desde la parte baja del vientre hasta el pecho, se mantiene unos segundos, luego se exhala por la boca, a la inversa, desde el pecho hacia el bajo vientre.

## PRESENTACIÓN

En innumerables ocasiones escuchamos decir "estoy estresad@, qué estrés" esto en niños, adolescentes o adultos que pasan por diversas situaciones, algunas que conllevan felicidad, otras traumáticas y otras son una combinación de ambas.

Prácticamente todas las experiencias de la vida pueden provocar estrés, según como las asuma cada persona, por eso, es necesario comprender que *el nivel de estrés depende de la actitud que se asume ante los acontecimientos fuertes o cotidianos.*



*Hay otra manera de ver el mundo.*

Es importante tener en cuenta, que un pequeño grado de estrés es beneficioso en tu desempeño. Sin embargo, debes tratar de evitar los excesos (laborales, familiares, deportivos, etc.), pues estos provocan una desarmonización que repercute en tu salud física y mental.

## PSICOB-COREDI

(Persona Bio-Psicosocial Consciente y Organizada)

Para dar respuesta a los temas de interés elegidos por ustedes, en el segundo número de PSICOB-COREDI, quiero compartir información teórico – práctica relacionada con el conocimiento y manejo del estrés. Además, ejercicios y datos importantes que contribuyen para el bienestar y mejor desempeño de su rol.

Tus sugerencias puedes enviárnoslas a [psicologia@coredi.edu.co](mailto:psicologia@coredi.edu.co)

*“Resulta totalmente ineficaz querer ayudar a alguien diciéndole lo que debe de hacer, ya que la única ayuda eficaz que puede recibir y sobre todo aceptar, consiste en permitirle que encuentre por sí mismo la solución que le conviene mediante el emprendimiento de un diálogo constructivo.”*

(Catherine Cudicio)

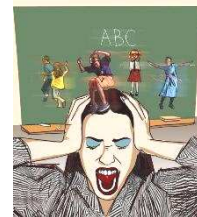


### TEMAS

- Ψ Presentación
- Ψ El estrés
- Ψ Estrés laboral: Síndrome de Bour-out
- #2 Ψ Continuación de algunos resultados del diagnóstico 2006
- Ψ Ejercicios relajantes
- Ψ Psicología: Ejercicios para el cerebro

## INFÓRMATE

### Síndrome de estar quemado (Bour-out)



Este es un tipo de estrés laboral que se está presentando cada vez más entre docentes, no sólo en nuestro país, sino también en Europa.

Éste es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por involucrarse en situaciones físicas y/o emocionalmente demandantes, por un tiempo prolongado.

## ESTRÉS

El estrés es la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o una situación que se percibe como una amenaza; estos, pueden ser percibidos del mundo interno o externo. Esta respuesta se conoce como mecanismo de lucha o huida ya que las hormonas que se activan en el cuerpo hacen que esté permanentemente en situación de alerta; el mantenerse en este estado de tensión, es lo que predispone el cuerpo y la mente para enfermarse.

### CAUSAS

Algunas causas son: separación y divorcio, muerte de un ser querido, matrimonio, problemas domésticos, presiones o sobrecarga laboral, desempleo, enfermedades, problemas económicos, relaciones interpersonales. Recuerda que todo depende de la actitud y la energía que pongas en esos acontecimientos.

### CÓMO SE DESARROLLA

1. Falta de ganas de ir a trabajar o psicopatización.
2. Dificultades en las relaciones interpersonales "todos están en mi contra".
3. Disminución en la capacidad laboral.
4. Aparición de enfermedades o accidentes graves, abandonos.

### CÓMO SE MANIFIESTA?

**Físicos:** Fatiga, problemas de sueño, dolores de cabeza, impotencia, taquicardia, tensión muscular...

**Psicológicos:** Sentimiento de fracaso, baja autoestima, pobre realización personal, ansiedad, indecisión, depresión...

**Conductuales:** Agresión, actitud defensiva, bloqueo afectivo, cinismo, propensión a accidentes, adicciones.

**Relaciones con el trabajo:** Absentismo, falta de rendimiento...

Interpersonales: Pobre comunicación, aislamiento, dificultad para decir NO...

### PUNTOS CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Adaptación de expectativas a la realidad.  
Reconocimiento y autocontrol de emociones.  
Equilibrio en áreas vitales: familia, amigos, descanso.  
Diálogo y fomento de la buena atmósfera.

### TÉCNICAS

Algunas técnicas recomendadas son: Alimentación saludable, ejercicio periódico, respiración, relajación, meditación, actividades de ocio y descanso. Además, identificar qué factores o situaciones están causando el estrés e intentar modificarlos, bien sea los hechos o la actitud y disposición ante ellos.

## CONTINUACIÓN DE ALGUNOS RESULTADOS: DIAGNÓSTICO 2006

Teniendo en cuenta que al hablar de integralidad se ligan todos los aspectos de la persona humana, el aspecto de salud BIO-PSICO-SOCIAL, arroja los siguientes resultados:

El 35.9% de la población, reconoce que actualmente está pasando por situaciones complejas que afectan su estabilidad emocional y su buen desempeño laboral, de este porcentaje, los campos de mayor incidencia son 35.7%, personal; 29.7%, familiar y 21.1%, laboral.

En cuanto al aspecto físico, de los Órganos externos requieren atención considerable: Espalda, cabeza, ojos, piernas, pies, brazos-manos. Órganos internos: Garganta, dientes, estómago, columna vertebral, colon, cerebro, ovarios, glándulas, huesos, riñones. Frecuencia en Enfermedades: Tos, resfriados, diarrea, alergias, dolor general, estreñimiento, depresión. Dificultades Psico-Sociales: Según las necesidades básicas, de desarrollo y superiores, los resultados arrojan el siguiente orden: Supervivencia-arraigo, emociones, comunicación, afectividad, realización, conocimiento-discernimiento y relaciones interpersonales.

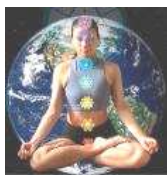
Muchas veces una enfermedad física es causada por desequilibrios mentales o emocionales o viceversa, donde las tendencias sociales o culturales favorecen ciertos fenómenos como en el caso del estrés o la depresión. Así por ejemplo, al tratar un problema de espalda, puede estar relacionado directamente con dificultades en cuanto a las creencias, actitudes y/o comportamientos implícitos o explícitos, referidos al apoyo que se percibe de los demás y así sucesivamente con cada órgano o enfermedad.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Disuelva la armadura:

¿Llevas una armadura a tu alrededor?

Ella no está adherida a ti, tú estás adherido a ella. Cuando te das cuenta de que existe, es más fácil retirarla y quitarte ese peso que te desgasta.



Debes llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Observa en qué partes del cuerpo sientes limitaciones o tensiones, en ese momento exhala profundamente por la boca y saca todo el aire que puedas. Cuanto más tiempo tomes mejor. La exhalación debe ser lenta y profunda y la inhalación debe ser rápida. Esto modificará la armadura cerca del pecho.

2. Comienza a correr un poco, puede ser 1 ½ kilómetro. Visualiza como un peso está desapareciendo de las piernas, como si se estuviera cayendo, mientras corres también presta atención a la exhalación. La armadura está en tus piernas si tu libertad ha sido demasiado restringida, si se te ha ordenado qué hacer, cómo ser o a dónde ir.

Una vez realices esto, tendrás un flujo de energía mayor.

3. En la noche cuando te vayas a acostar, mientras te desvestes, imagina que no sólo te estás quitando prendas, sino que también te estás quitando la armadura. Quitátela y haz una respiración profunda, después duermes, sintiéndote libre, cómodo y relajado.

## DATOS IMPORTANTES

### EJERCICIOS PARA EL CEREBRO

Te has hecho alguna de las siguientes preguntas: ¿Dónde dejé las llaves? ¿A qué horas es la cita? ¿Cómo se llama...?

Este tipo de olvidos se presentan en muchas ocasiones por falta de ejercitar ciertas partes de nuestro cerebro.

Algunos ejercicios que puedes poner en práctica constantemente son:

- 🕒 Bañarse con los ojos cerrados.
- 🕒 Usar en diversas actividades la mano, pié... no dominante.
- 🕒 Lea en voz alta. Se activarán distintos circuitos a los que usa leer en silencio.
- 🕒 Cambie sus rutinas.
- 🕒 Cambie las cosas de lugar.
- 🕒 Aprenda algo nuevo.
- 🕒 Identifique objetos sin mirarlos.



De esta forma el cerebro se vuelve más flexible, más ágil y su capacidad de memoria aumenta.

*(Revista Unicentro, mes de Mayo)*

**TEORÍA DEL APRENDIZAJE FELIZ.** Teoría desarrollada en el año 2001 por Luis O. Rosado, maestro de matemáticas de Puerto Rico. La Teoría establece que el estudiante aprende si puede reír. Establece que al estudiante tener una experiencia alegre dentro del salón de clases, se fortalece la confianza y por ende la comunicación entre el maestro y el alumno. Un buen sentido del humor crea un espíritu feliz y más disponible al aprendizaje.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

### Ejercicio relajante: El leñador



1. De pie, separamos los pies a la anchura de los hombros y dejamos que los brazos cuelguen laxos a ambos lados del cuerpo.



2. Flexionamos las rodillas levemente y unimos las manos en la postura india de plegaria (palmas y dedos en contacto, y los pulgares unidos frente al esternón).



3. Inspiramos y estiramos los brazos por encima de la cabeza, manteniendo las rodillas flexionadas.



4. En un movimiento continuo, desplazamos las manos y los brazos por detrás de la cabeza, arqueándonos.



5. Espiramos y, en un movimiento dinámico, nos inclinamos hacia adelante, llevando las manos y los brazos hacia atrás por entre las piernas. Repetimos este movimiento varias veces. Podemos efectuar una espiración sonora para intensificar la liberación de tensión.

## PRESENTACIÓN

### PSICOB-COREDI

(Persona Bio-Psicosocial Consciente y Organizada)

En este boletín número 3, quiero compartir con ustedes información teórico – práctica sobre los estilos de vida saludables, ecología humana, las enfermedades y el cerebro triádico. Además, una corta reflexión sobre el trabajo con madres/padres de familia, ejercicios para la salud física, mental y emocional.

En el aspecto de las enfermedades se hace descripción de la metáfora de la espalda por ser uno de los órganos externos más afectados en nuestra corporación con un 14.8%.

Tus sugerencias puedes enviárnoslas a [psicologia@coredi.edu.co](mailto:psicologia@coredi.edu.co)

**“Lo primero que hay que hacer es firmar un tratado de paz con tu cuerpo. Si cuidas tu cuerpo, el cuerpo cuidará de ti; se convierte en un vehículo de incalculable valor.”** (Osho)

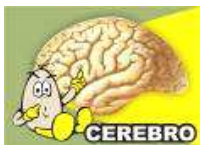


### TEMAS

- Ψ Estilos de vida saludables
  - Ψ La enfermedad y su significado
  - Ψ Ecología humana
  - Ψ Ejercicios para la salud y la integridad
  - Ψ Ejercicio relajante
  - Ψ Cerebro triádico
- La escuela CON las madres/padres

## DATOS IMPORTANTES

### CEREBRO TRIÁDICO



El cerebro es un sistema completo y complejo. Sabías que, según las múltiples funciones que tiene, hoy se habla de cerebro triádico?

Según este modelo, tenemos que el cerebro izquierdo está relacionado con los aspectos lógicos-científicos-rationales; el cerebro derecho, con lo intuitivo-emocional-espiritual-futurizador y, el cerebro central, con aspectos operativos-administrativos y de producción económica.

Estos factores son complementarios y esenciales para un sano y efectivo desarrollo individual y comunitario.

Si quieres identificar cuál es tu cerebro dominante y sus características, aplica el test que aparece en el material anexo al boletín #3.

## INFÓRMATE

### ECOLOGÍA HUMANA

Es la búsqueda de la armonía del hombre consigo mismo, con los demás seres y con la naturaleza en su conjunto.



Se trata de crear un hombre nuevo que forma parte del todo, en el cual la motivación es la cooperación, no la competencia; para ello debe tener en cuenta lo material o físico, lo emocional, lo mental, lo espiritual y lo social.

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida saludables son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, actitudes y comportamientos de individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas (básicas, de desarrollo y superiores) para alcanzar el bienestar; al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales-espirituales y mantener la calidad de vida.

### Algunos factores a tener en cuenta...

- ↳ Tener sentido de vida, objetivos y plan de acción.
  - ↳ Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
  - ↳ Brindar afecto y mantener la integración familiar y social.
- ↳ Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
  - ↳ Capacidad de autoconocimiento.
- ↳ Ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio.

### ALIMENTOS QUE NECESITA NUESTRO CUERPO Y NUESTRA ALMA

Respiración consciente  
Meditación  
Creatividad consciente  
Humor y risa  
Movimiento corporal consciente  
Espacios claros y limpios



Conciencia de metáforas  
Tomar agua  
Sonido, música y canto  
Viajar  
Atender a lo que la vida te pone delante  
Dar conscientemente

## LA ENFERMEDAD Y SU SIGNIFICADO

Según Eric Rolf, la enfermedad, además de una desarmonización de nuestro ser, es el lenguaje que utiliza el cuerpo para decirnos que algo funciona mal en nuestra vida. Y así, si el problema es menor, nos lo dice con un susurro provocándonos un leve dolor. Si el problema es mayor, nos habla en voz más alta. Y si la cuestión es grave, nos "grita" haciendo el dolor insoportable. Son las metáforas a través de las cuales se comunica nuestro cuerpo.

### Algunas metáforas:

**Espalda:** Es el área de apoyo y se relaciona con nuestras creencias, juicios, resistencias y temores sobre el sostén que tenemos de los demás y de las circunstancias en general, representa el grado en el que nos sentimos apoyados por la vida.

**Parte baja de la espalda:** Representa las creencias que se tienen con relación a las necesidades básicas de supervivencia, trabajo (dinero, obligaciones), competencia, agresión, ambiente familiar.

"La escasez no crea el dolor de espalda, son las creencias acerca de la escasez las que pueden crearlo."

**Parte media de la espalda:** Representa la parte emocional, el sentirnos apoyados por las personas que nos importan.

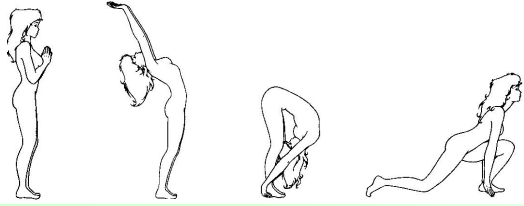
También es afectada por la necesidad de controlar a las personas que queremos que nos amen o la no aceptación de sí mismo.

**Parte alta de la espalda:** Representa la parte mental.

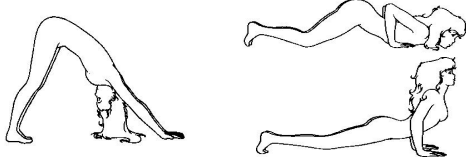
Los problemas en esta zona, manifiestan creencias a cerca de la necesidad de sufrir, sacrificarse y esforzarse para conseguir lo que se desea; ver la vida como lucha, crea armas. Esta zona también está involucrada con la responsabilidad.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

### EJERCICIO RELAJANTE: SALUDO AL SOL



1. Pies paralelos y peso distribuido de modo parejo. Ponga las manos juntas, las palmas tocándose a la altura del pecho. Respire normalmente unos cinco segundos
2. Inhale. Eleve los brazos con las palmas hacia arriba, sin que las manos se toquen, mantenga los brazos paralelos, doble el cuerpo hacia a tras, con suavidad, sin doblar las rodillas.
3. Mientras exhala, flexione el cuerpo hacia adelante, ponga las manos sobre el piso, déjé que las rodillas se doblen un poco
4. Al inhalar, extienda hacia atrás la pierna derecha con la rodilla ligeramente flexionada, la pierna izquierda está doblada y la rodilla toca el pecho; las palmas de las manos sobre el suelo, levante el mentón tratando de elevar suavemente la cabeza.



5. Retenga el aire, extienda las dos piernas hacia atrás, bien juntos los pies, el cuerpo forma una V invertida, de la pelvis a las manos y de la pelvis a los talones.
6. Al exhalar, flexione lentamente los brazos y un poco las rodillas; elevar la cadera de forma tal que solamente estén en contacto con el suelo mentón, pecho, manos, rodillas y pies
7. Inhale y eleve el cuerpo, solamente de la cintura hacia arriba, estirando bien los brazos y elevando el mentón; desplace el tronco y la cabeza hacia atrás.



8. Mientras exhala, levante las nalgas y caderas en posición flexionada. Igual que la posición 5.
9. Al inhalar, extienda hacia atrás la pierna izquierda con la rodilla ligeramente flexionada, la pierna derecha está doblada y la rodilla toca el pecho; las palmas de las manos sobre el suelo, levante el mentón tratando de elevar suavemente la cabeza.



10. Mientras exhala, adelante la pierna izquierda, levántese, el cuerpo debe estar doblado, la cabeza entre los brazos; piernas y brazos rectos.
11. Inhale. Eleve los brazos con las palmas hacia arriba, sin que las manos se toquen, mantenga los brazos paralelos, doble el cuerpo hacia a tras, con suavidad, sin doblar las rodillas.
12. Baje los brazos, pies paralelos y peso distribuido de modo parejo. Ponga las manos juntas, las palmas tocándose a la altura del pecho. Respire normalmente

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Ejercicio para la salud y la integridad:

Estar en contacto con el cuerpo, significa tener una profunda sensibilidad que debes desarrollar, no sólo cuando sientas algún síntoma (enfermedad o indisposición), sino también, para tomar consciencia de que existe y que te habla todo el tiempo.

Para ello vamos a practicar lo siguiente:

Realiza ejercicios que te ayuden a sentir el cuerpo, algunos pueden ser, **1.** Colocar música y hacer un baile donde involucres todas las partes del cuerpo. **2.** Acuéstate en el pasto, cierra los ojos y percibe la sensación que se produce. **3.** Acuéstate bajo el sol y siente sus rayos cálidos, en este punto puedes cubrir tus ojos con papel de colores e identificar cual te fortalece más.

**4.** Date cuenta. Constantemente nos enseñan a reprimir los problemas dejando de ser conscientes de ellos, para mejorar este aspecto vamos a hacer lo siguiente: Cuando tengas un problema o una emoción (ejp. Enojo, miedo...) repite conscientemente 3 veces enojo, enojo, enojo, para darte cuenta que está allí, luego continua con lo que estabas haciendo; en el momento que te das cuenta, disminuye o desaparece.

## DATOS IMPORTANTES

### ¿QUÉ SIGNIFICA TRABAJAR CON LOS PADRES/MADRES?

Fácilmente podríamos responder que se trata de lograr una participación activa de ellos; sin embargo es bueno preguntarnos qué entendemos por participación activa?, qué alcances queremos darle? O qué alcances estamos dispuestos a admitir?

Se trata entonces de averiguar juntos qué es lo que necesitamos y qué estamos dispuestos a hacer para ayudar a su logro. Sería una coparticipación fundada en la finalidad que ambos perseguimos.

Para ello es importante entender que al educar un ser integral, no basta con que el estudiante incorpore contenidos cognitivos, sino que es preciso orientar qué hará con ellos y bajo qué principios y valores, para qué actúe en bien de sí mismo y de la sociedad.

## PRESENTACIÓN

### PSICOB-COREDI

(Persona Bio-Psicosocial Consciente y Organizada)

En este boletín número 4 quiero compartir con ustedes información teórico – práctica sobre la Gestión y Resolución de Conflictos, afirmaciones y ejercicios.

En el aspecto de la enfermedad y su significado, se hace descripción de la metáfora relacionada con el dolor de cabeza y de garganta; dos de los órganos afectados en nuestra Corporación con un 14.7% y 11.8% respectivamente.

Tus sugerencias puedes enviárnoslas a [psicologia@coredi.edu.co](mailto:psicologia@coredi.edu.co)



"Todo el mundo es capaz de enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado justo,

en el momento adecuado, por la razón justa y de la manera adecuada, eso ya no es tan fácil."



*Aristóteles*



### TEMAS

- Ψ Gestión y Resolución de Conflictos
- Ψ La enfermedad y su significado
- Ψ Ejercicio Recomendado
- Ψ Para poner en práctica: Tenemos un problema
- Ψ Una reflexión a tiempo: ¡Deja secar la ira!

## INFÓRMATE

### LAS AFIRMACIONES

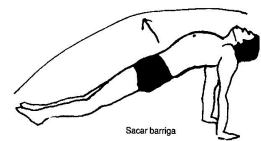
Una afirmación es una declaración enérgica y positiva acerca de que algo ya es. Es una manera de "hacer firme" lo que imaginamos.

Practiquemos...

Yo \_\_\_\_\_ me hago responsable de mis emociones negativas, las acepto y las controlo y las dejo partir. Me permito vivir en el aquí y en el ahora, apasionarme por la vida, ser coherente con mis actos y aceptar una vida de prosperidad y alegría.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

**Sacar Barriga:** Partiendo de la postura sentada, estira las piernas por delante, con las manos apoyadas en el suelo junto a las caderas. Levanta la pelvis hacia delante, formando arco desde los pies hasta la cabeza, sin exagerar y sacando sobre todo el plexo solar. Luego relájate poco a poco y retorna a la postura de sentado.



**La Punta de Lanza:** Levanta piernas y brazos, con las rodillas tan estiradas como te sea posible, tratando de dibujar una V con el cuerpo. Fortalece los músculos abdominales y desarrolla el sentido del equilibrio.



## GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es inherente a la interacción humana. (A.N. Whitehead)

Se presenta por la diferencia de intereses u opiniones entre una o más partes sobre determinada situación o tema. Involucra pensamiento y acción de los afectados. (Esteban Nuñez)

La existencia de los conflictos es una situación muy común y necesaria. Para aprender a manejarlos efectivamente se requiere desarrollar y promover una actitud hacia la *Gestión y Resolución de los Conflictos*, más que ocultarlos o evitarlos; para ello se debe poner en práctica un proceso de 4 pasos (*Carrera Profesional. Vol. 1. Números 11 – 12*)

### 1. Entender el costo de los conflictos, estos pueden ser a nivel

**Personal:** se manifiesta en lo físico y mental. Cuando aparecen los conflictos, el nivel de stress de la persona se eleva y el cuerpo produce un elemento químico llamado cortisol, que suprime la respuesta inmunológica natural del cuerpo y aumenta el riesgo de enfermedad.

**Organizacional:** puede ocasionar disminución de la calidad, de la productividad, aumento del ausentismo, abuso de drogas, licencias médicas, rotación de personal...

### 2. Reconocer los 3 tipos de conflictos.

a. **Intrapersonal (Yo-Yo).** Son normalmente causados por la supresión o tendencias conflictivas a nivel de actitudes o conductas.

b. **Interpersonal (Yo-Tú).** Pueden ocurrir cuando dos personas tienen actitudes o estilos conductuales diferentes. Algunos aspectos son: Sentido de urgencia, firmeza en las decisiones, autoridad y responsabilidad, niveles de actividad, paciencia extrema, temperamento, inflexibilidad...

c. **Personal- Funcional (Yo-Trabajo).** Se da cuando el comportamiento y las actitudes de una persona no están *alineadas* con las demandas del cargo que ocupa

### 3. Reconocer las 3 fuentes de generación de conflictos.

a. POR QUÉ hace lo que hace.

b. CÓMO hace lo que hace.

c. QUÉ es lo que usted sabe o puede hacer.

### 4. Desarrollar y aplicar estrategias para manejar los conflictos.

a. Entender qué tipo de conflictos estamos enfrentando.

b. Definir la fuente de los conflictos.

c. Determinar la forma adecuada de tratar el conflicto

## LA ENFERMEDAD Y SU SIGNIFICADO

Cada órgano, tanto interno como externo, representa distintos aspectos de nuestra vida personal, la parte afectada nos da la clave para encontrar las creencias enfrentadas.

El objetivo de estas metáforas es que cada uno aprenda a interpretar sus propios síntomas.

### Algunas metáforas:

**Cabeza:** Simboliza el objetivo, el lugar al cual nos dirigimos. Los problemas en esta zona indican la necesidad de aquietar la mente, ubicarla en el presente y aceptar las cosas tal cual están pasando

Se cree que ser inteligente, es tener muchas cosas en la cabeza para poderla utilizar, pero la cabeza es para estar serena, limpia. Eso se consigue cuando uno integra, es decir, cuando puede por fin relajarse y aceptar tal cual lo que está pasando, sea lo que fuere.

**Garganta:** Es un punto de expresión, comunicación y poder (paso de lo interior a lo exterior); involucra las cuerdas vocales, laringe, faringe, tiroides y paratiroides.

Cuando tenemos una sensación o vivimos una emoción, su expresión sale naturalmente; los problemas aparecen cuando no nos permitimos expresar esta emoción, la garganta se cierra y queda bloqueada allí.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Ejercicio: Tenemos un problema



Elige un problema o una situación que te preocupe (por ejemplo, el elevado número de estudiantes que sufren fracaso escolar, el consumo de drogas o cualquier otro). Piensa en ese problema, utilizando las siguientes preguntas:

¿En qué consiste dicho problema?

¿Desde cuándo existe?

¿Por qué se originó dicho problema?

¿Quiénes son los responsables?

Una vez contestadas las preguntas anteriores, ¿cuáles son tus impresiones y/o sentimientos en este momento? ¿A qué conclusiones has llegado?

Ahora piensa en ese mismo problema, utilizando las siguientes preguntas:

¿Qué queremos en lugar de ese problema?

¿Cómo podríamos solucionar el problema y conseguir lo que queremos?

¿Quién nos puede ayudar a conseguir ese objetivo lo más pronto posible?

¿Qué recursos necesitamos?

¿Qué podemos aprender de este problema?

La primera serie de preguntas plantea el tema como problema. La segunda, plantea el mismo tema, pero se centra en las soluciones. Un problema es un objetivo disfrazado.

Cuando nos planteamos una situación podemos centrar nuestra atención en cualquiera de esas dos caras de la moneda. El que centremos nuestra atención en una o en la otra tiene efectos profundos en nuestro rendimiento profesional y en nuestro equilibrio personal.



## DATOS IMPORTANTES

### UNA REFLEXIÓN A TIEMPO ¡DEJA SECAR LA IRA!

Mariana se puso toda feliz por haber ganado de regalo un juego de té de color azul.

Al día siguiente, Julia, su amiguita, vino bien temprano a invitarla a jugar. Mariana no podía, pues saldría con su madre aquella mañana.

Julia entonces, pidió a Mariana que le prestara su juego de té para que ella pudiera jugar sola en el jardín del edificio en que vivían.

Ella no quería prestar su flamante regalo pero, ante la insistencia de la amiga, decidió hacer hincapié en el cuidado de aquel juguete tan especial.

Al volver del paseo, Mariana se quedó pasmada al ver su juego de té tirado en el suelo. Faltaban algunas tazas y la bandeja estaba rota.

Llorando y muy molesta Mariana se desahogó con su mamá "¿ves mamá lo que hizo Julia conmigo? Le presté mi juguete y ella lo descuidó todo y lo dejó tirado en el suelo".

Totalmente descontrolada Mariana quería ir a la casa de Julia a pedir explicaciones, pero su madre cariñosamente le dijo:

"Hijita, ¿te acuerdas de aquel día cuando saliste con tu vestido nuevo todo blanco y un coche que pasaba te salpicó de lodo tu ropa? Al llegar a casa querías lavar inmediatamente el vestido pero tu abuelita no te dejó. ¿Recuerdas lo que dijo tu abuela? Ella dijo que había que dejar que el barro se secara, porque después sería más fácil quitar la mancha.

Así es hijita, con la ira es lo mismo, deja la ira secarse primero, después es mucho más fácil resolver todo".

Mariana no entendía todo muy bien, pero decidió seguir el consejo de su madre y se fue a ver televisión. Un rato después sonó el timbre de la puerta...

Era Julia, con una caja en las manos y sin más preámbulo ella dijo:

"Mariana, ¿recuerdas al niño malcriado de la otra calle, el que a menudo nos molesta? Él vino para jugar conmigo y no lo dejé porque creí que no cuidaría tu juego de té, pero él se enojó y destruyó el regalo que me habías prestado.

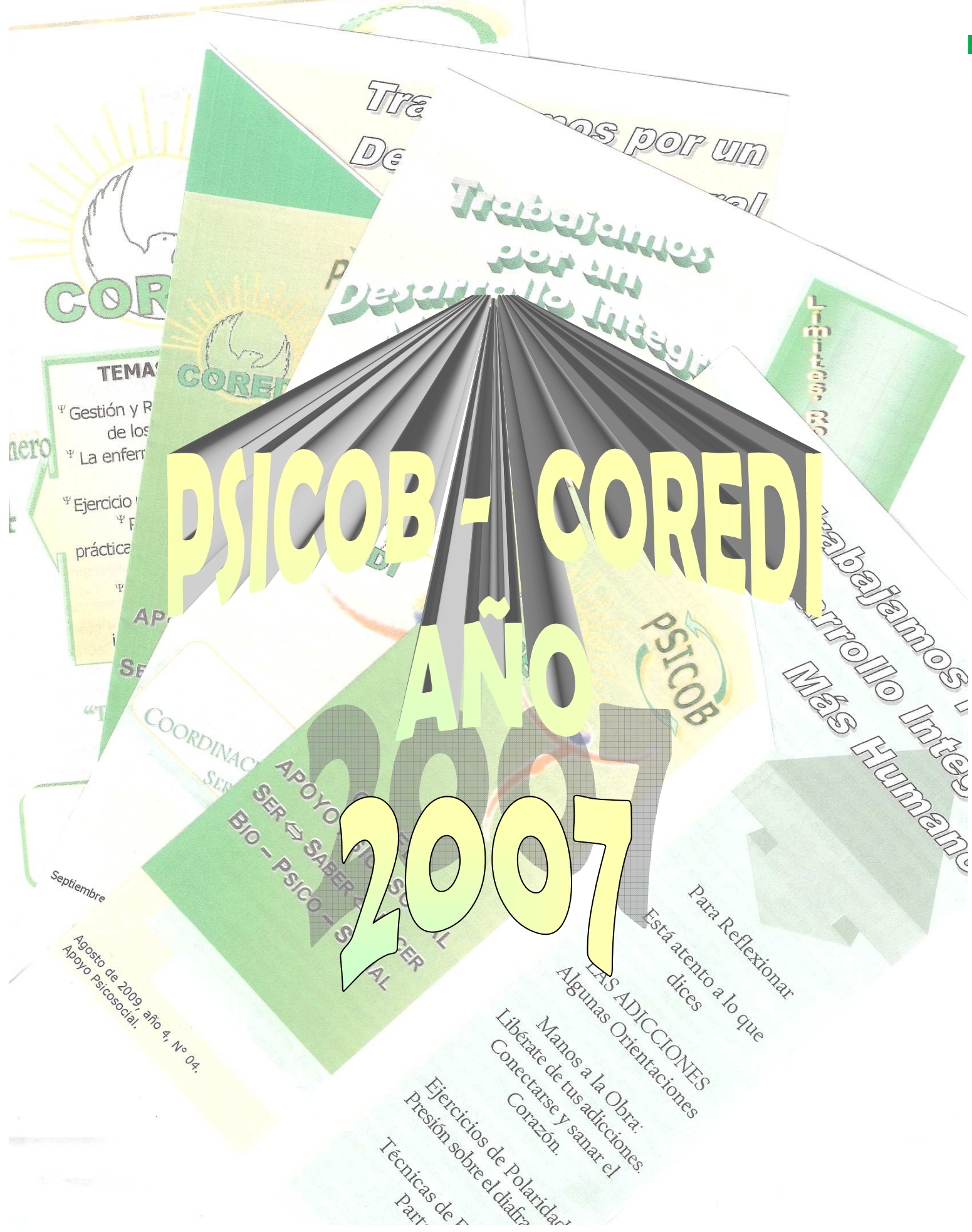
Cuando le conté a mi madre ella preocupada me llevó a comprar otro igualito, para ti. ¡Espero que no estés enojada conmigo. No fue mi culpa!"

"¡No hay problema!, dijo Mariana, imi ira ya secó!

*Recuerda, nunca reacciones mientras sientas ira. La ira nos ciega e impide que veamos las cosas como son.*

# PSICOB - COREDI

## AÑO 2007







**¡PARA REFLEXIONAR!**

**Oración de un niño**

Señor, esta noche te pido algo especial:  
 Conviérteme en un televisor porque quisiera ocupar su lugar  
 Para poder vivir lo que vive el televisor de mi casa.  
 Tener un cuarto especial para mí.  
 Congregar a todos los miembros de la familia a mí alrededor.  
 Ser el centro de atención al que todos quieren escuchar sin ser  
 interrumpido ni cuestionado.  
 Que me tomen en serio cuando hablo.  
 Sentir el cuidado especial que recibe la televisión cuando algo  
 no le funciona.  
 Tener la compañía de mi papá / mamá cuando llega a casa  
 aunque esté cansado(a) del trabajo.  
 Que mi mamá / papá me busque cuando esté sola(o) y  
 aburrida(o), en lugar de ignorarme.  
 Que mis hermanos se peleen por estar conmigo.  
 Divertirlos a todos, aunque a veces no les diga nada.  
 Vivir la sensación de que lo dejen todo por pasar unos  
 momentos a mi lado.  
 Señor, no te pido mucho, todo esto lo vive cualquier televisor.  
 Así sea...



En el boletín #4/2006 te expliqué un poco qué son las afirmaciones; ahora, te cuento una de las formas como se deben llevar a cabo: colocas tu nombre en el espacio en blanco, como un símbolo de compromiso con tu vida, la repites mínimo 3 veces cada día y puedes colocarla en lugares visibles.

Yo \_\_\_\_\_, me abro a las oportunidades que me da la vida, me comprometo a sacar adelante todo aquello que Dios me puso al frente, mejorar mi vida y dejar el mundo mejor de cómo lo encontré.

**Trabajamos por un  
 Desarrollo Integral  
 Más Humano**

Para Reflexionar

Afirmaciones

Capacidad para  
 Decidir

Práctica:  
 Un Descanso

Ejercicio Físico:  
 Giros

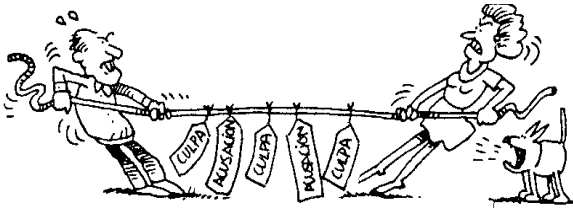
Sabias qué...

Espacio  
 Psicopedagógico

Gimnasia  
 Cerebral



## CAPACIDAD PARA DECIDIR (MIEDO A DECIR NO)



El miedo a ser rechazado, a dejar de ser queridos o que nos traten como personas egoístas y sin disposición positiva.



Estos comportamientos provienen de la infancia, por ejemplo cuando nuestros padres nos dicen "si no haces esto o aquello, ya no te quiero", eso es un chantaje afectivo que posteriormente se verá reflejado en nuestra asequibilidad a las peticiones de los demás, situaciones que se relacionan directamente con el sentimiento de culpa y de remordimiento.

### Abandonar el juego de la culpa nos libera

Todas las personas nos encontramos ante situaciones que suponen un dilema, es ahí donde se pone en funcionamiento una función psíquica como lo es la decisión.

En ocasiones cuando nos piden un favor somos incapaces de negarnos, es ahí donde aparece el miedo a decir NO y más si esto está marcado por una influencia afectiva. En cualquier caso juega un papel muy importante

## ACTIVIDADES

¿Cómo ves el mundo material, es algo de lo que prefieres ni oír hablar o representa el centro de tu vida?



¿Te han enseñado a huir del materialismo porque te hace sentir mala persona?

¿Cómo te llevas con tu cuerpo, le prestas atención, lo cuidas, te arreglas?

¿Cuál es tu relación con la alimentación?

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Un Descanso...

Todos los días, al menos durante una hora, siéntate silenciosamente en algún lugar donde nadie te moleste. Relaja los músculos del cuerpo y con los ojos cerrados dile a la mente "Adelante" haz lo que quieras hacer. Yo seré testigo y te observaré. Lentamente la mente aprende a aquietarse y esos intervalos se hacen más extensos.

**SABIAS QUÉ...**

Las **Piernas** representan la idea que tenemos sobre la capacidad o incapacidad de ir hacia delante, y una de las creencias que afectan su funcionamiento es el sentirse estancado.

Nuestros **Pies** representan nuestras creencias básicas muy arraigadas acerca de la comprensión del mundo y la resistencia a cambiarlas.

**EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO**

Cualquier ejercicio de baile o danza, solo o acompañado.

**Giros:** Sin efectuar ningún bloqueo, colócate de pie con los brazos extendidos a la altura de los hombros. Vuelve la palma de la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo. Ahora gira en la dirección de las agujas del reloj (hacia tu derecha). Gira a una velocidad cómoda hasta que te sientas un poco mareada, hasta 21 veces máximo.

**ESPACIO PSICO-PEDAGÓGICO**

**ATENCIÓN:** Capacidad para concentrar el pensamiento sobre un determinado objeto, es un aspecto de la percepción donde la persona se dispone de una mejor forma para percibir un estímulo.

Los tipos de atención son: involuntaria, voluntaria y habitual

**CONCENTRACIÓN:** Es la capacidad para fijar la atención sobre una idea o una actividad de forma selectiva



*Ver artículo completo en el material anexo.*

**GIMNASIA CEREBRAL: TENSAR Y DISTENDER**

**Pasos:** 1) Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas. 2) Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas. 3) Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros. 4) Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos. 5) Tensa los músculos del cuello, aprieta tu mandíbula, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño. 6) Una vez esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo 10 segundos y mientras cuentas, tensa al máximo todo el cuerpo. 7) Después de 10 segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

**BENEFICIOS:** Logra la atención cerebral, provoca una alerta en todo el sistema nervioso, maneja el estrés, permite mayor concentración.

**¡PARA REFLEXIONAR!****El Amor por alcanzar el Ser**

Un hombre se vanagloriaba de tener mucha fe.

Un día su aldea se vio sometida a una emergencia ante la inundación de un gran río que pasaba cerca.

Todos se subieron a los techos para salvarse. Este hombre oraba para que Dios, con su infinito poder, lo sacara de esta situación.

Se aproximó un pequeño bote para rescatarlo y les dijo:

“Yo no me voy con ustedes, Dios me sacará de esta situación”.

Luego apareció otro bote salvavidas y rechazó la oferta porque tenía fe en que Dios lo rescataría.

Apareció un helicóptero de rescate y lo rechazó también.

El río aumentó su cauce y el hombre se ahogó.

Luego se presentó ante Dios todo molesto por no haberle ayudado y Dios le contestó:

“Te envié una lancha, un bote de mayor tamaño, luego un helicóptero y no quisiste subir.”

**DIOS ESTÁ EN TODAS PARTES ÉL QUIERE QUE LO VEAMOS, LO ESCUCHEMOS EN SU LENGUAJE Y RECIBAMOS TODO LO QUE NOS QUIERE DAR.**

**AFIRMACIONES DEL MES**

Yo \_\_\_\_\_, me libero de las ataduras de mi pasado, de todos los resentimientos que en mí inconsciente bloquean mi prosperidad, y acepto la alegría y la paz como mi estilo de vida.

Yo \_\_\_\_\_ Estoy siempre al orden del día con mis asuntos personales. Mientras más ordenado, mejor me siento.

Esta afirmación además de leerla, repetirla y visualizarla, puedes ponerla en práctica con el ejercicio de *lista de asuntos pendientes* ubicado en el material anexo.

# Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano

Para Reflexionar

Afirmaciones

Inseguridad

Práctica:  
Meditación sobre  
el fuego

Ejercicio Físico:  
Rotación de  
caderas en ambos  
sentidos

Sabias qué...

Espacio  
Psicopedagógico

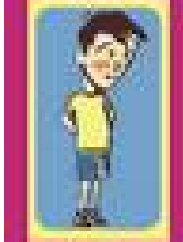
Gimnasia  
Cerebral



Marzo de 2007, año 2, Nº 2

## ¿INSEGURIDAD?

En este tema debemos distinguir entre **persona insegura** o **situación de inseguridad**.



La primera, hace referencia a aquellas personas cuya inseguridad proviene de una falta de confianza en sí mismas y que se manifiesta de forma constante. La segunda, es la sensación que aparece ante algunas situaciones especialmente en circunstancias nuevas en las que una persona no sabe muy bien qué hacer o cómo comportarse.

Las personalidades inseguras a las que se hace referencia en el primer aspecto son más frecuentes entre niños que han vivido en relativo aislamiento y entre los que han sido sobreprotegidos por sus padres.

El rasgo más evidente de una personalidad insegura es la falta de capacidad para tomar decisiones, asociada a la falta de confianza en sí mismos que se mencionaba al principio, se manifiesta en comportamientos retraídos o de pasividad; además, tienen sentimientos constantes de culpa y/o dependencia.



Esta inseguridad también puede manifestarse como exagerada seguridad, autosuficiencia o arrogancia.

### ACTIVIDADES

¿Te sientes amado en tu entorno familiar y social?



¿Puedes dar abrazos sin ningún problema?

¿Puedes decirte o decirle a alguien libremente TE QUIERO?

¿Cómo te sientes al ver tu cuerpo desnudo?

¿Qué opinión tienes del sexo?

¿Te resulta fácil y espontáneo hablar de ello?

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Meditación sobre el fuego:

Esta es una meditación simple, basta con mirar la llama de una vela o una fogata durante 10 minutos inicialmente, hasta llegar a 30 minutos y dejar que surjan en ti todas las sensaciones hasta sentir las muy intensamente. Este ejercicio te aporta en el adiestramiento de tu voluntad.

**SABIAS QUÉ...**

El **Estómago** es el órgano donde se transforma la comida y ésta a su vez se relaciona con las emociones. Representa nuestra disposición a aceptar las experiencias que vivimos y a transformarnos. Los problemas en esta zona simbolizan la no aceptación del cambio.

Los **Riñones** representan relaciones muy cercanas, problemas en estos órganos simbolizan bloqueos en este aspecto. Suelen estar motivados por pensar y callar, en lugar de sentir y expresar.

**EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO**

**Rotación de caderas en ambos sentidos:** En pié, flexiona ligeramente las rodillas y adelanta la pelvis hasta situarla en coincidencia con el eje que pasa por tu centro de gravedad. Manteniendo las rodillas en postura flexible, has girar la pelvis en círculos primero pequeños, y luego cada vez más amplios. Hay que tratar de no mover la cabeza ni los pies. Y realizar la rotación sólo con las caderas, procurando que el movimiento se produzca con la mayor suavidad posible.

**ESPACIO PSICO-PEDAGÓGICO**

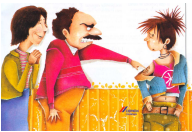
**LA AGRESIVIDAD INFANTIL:** Se puede definir como una pulsión vital, como esa energía que todos llevamos dentro y que es necesaria para sentirnos vivos. Por lo tanto es bueno tener cierto grado de agresividad y saber expresarla de forma adecuada para vivir.

El problema aparece cuando esa energía se vuelca al exterior y en los demás de **forma negativa**.

Podemos distinguir entre:

**AGRESIÓN DESPLAZADA, AGRESIÓN HOSTIL O AGRESIÓN INSTRUMENTAL.**

**¿Cómo se distinguen? ¿Qué contribuye a provocarlas? ¿Cómo podemos ayudar?**



*Las respuestas a estos interrogantes puedes encontrarlas en el documento anexo*

**Sabias que...** Una persona que reprime la ira se le puede bloquear o tener dificultades con su mandíbula, al igual que sus manos y dedos?

*Recuerda... la ira cuenta con estas dos formas para descargarse y ser canalizada de forma positiva.*

**GIMNASIA CEREBRAL: LA TARÁNTULA**

**Pasos:** 1) Identifica un problema o conflicto que tengas, asócialo con un animal que te dé asco. 2) Imagina que tienes varios de esos animales pegados a tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡Sacúdete hasta que logres quitártelos! 3) Utiliza tus manos para ayudar a sacudirte, pero rápidamente. Emplea también brazos, piernas, espalda, cabeza... 4) Has el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos y siéntete libre del conflicto.

**BENEFICIOS:** Activa todo el sistema nervioso, el cerebro aprende a separar la persona del problema, se producen endorfinas (hormona de la alegría), circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas, disminuye el estrés, activa la circulación sanguínea.

**¡PARA REFLEXIONAR!**



**EL AMOR POR EL MUNDO,  
RECIBIR DE LA VIDA LO MEJOR**

Estaba un ratoncito muy concentrado orando al frente de una ventana.

Al otro lado del cristal se posó un murciélago, el ratón lo miró y muy emocionado ante este encuentro fue corriendo donde su madre y le contó:

“Mami, estaba hablando con Dios, le decía lo mucho que lo quería y a mi ventana llegó un ángel de verdad, me miró y se sonrió”.



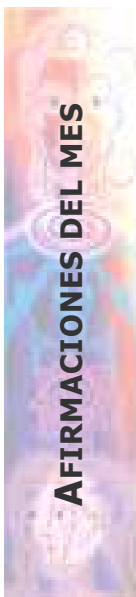
**LA VIDA ES MUY HERMOSA SI LA VEMOS CON LOS OJOS DEL AMOR**



Yo \_\_\_\_\_, me hago responsable de mis pensamientos, acepto el poder que me dan mis palabras; sé que lo que yo digo o hago se regresa y me hago responsable de ello.

Yo \_\_\_\_\_, uno mi ser a mis palabras, lleno mi vida de frases positivas y optimistas que transmitan confianza, ternura y coraje. Mejoro cada día mi lenguaje y me hago responsable de lo que digo.

Ejercicio práctico: *Cómo pienso – Cómo hablo*  
(ver en material anexo)



**Trabajamos por un  
Desarrollo Integral  
Más Humano**

Para Reflexionar

Afirmaciones

Limitación para expresarse

Práctica:  
Meditación sobre el fuego

Ejercicio Físico:  
El Candelabro

Sabías qué...

Espacio  
Psicopedagógico

Gimnasia  
Cerebral



Abril de 2007, año 2, Nº 3

## LIMITACIÓN PARA EXPRESARSE



La comunicación humana consiste, fundamentalmente en transmitir cierta información de una persona a otras; mantiene una estrecha relación de dependencia con el pensamiento y la emoción.

Se da entonces de forma verbal y no verbal (movimientos, gestos, posturas), esta última, se lleva a cabo generalmente de manera inconsciente.

### ¡Curar hablando! ¿Curan las palabras?

Mucha gente se pregunta cómo es posible "curar" mediante conversaciones.

Mientras muchos dudan y algunos lo creen absurdo e imposible, otros ven en ello el único modo de salir de sus problemas.

La dificultad para expresarse, incluso la incomunicación, puede generar dificultades tanto a nivel psicológico como social.

Lo que funciona en este aspecto, no es la palabra en sí, sino la carga emotiva y el significado que acompaña a lo que se dice y se comunica. Lo que cura ante todo es la *comunicación establecida*.

***Curar hablando es un ejemplo de relación humana... Prácticala***

**A  
C  
H  
O  
R  
O  
S  
C  
O  
R  
A  
D  
O  
S**

¿Para qué usas tu voz?

¿Te resulta fácil decir lo que piensas?

¿Dices lo que piensas o lo que la gente desea oír?

¿Te regañaban mucho si te expresabas como querías?

¿Te dijeron que debías estar autorizado para hablar?



## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Medita sobre lo siguiente:

Si te encuentras cerrado a los demás por miedo a ser rechazado y no te comunicas lo suficiente por timidez o por temor a quedar en ridículo, potencia tu autoestima y recuerda que en tu niñez eras un ser espontáneo y que eras apreciado por ello; recuerda ese sentimiento de poder y trabaja tu comunicación con los demás.

**SABIAS QUÉ...**

El **Cuello** simboliza el puente que conecta las experiencias físicas, emocionales y mentales. Los problemas en esta zona pueden representar las resistencias a integrar lo que estamos viviendo. Suelen aparecer síntomas en este punto, antes de que aparezcan en la cabeza.

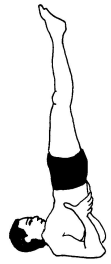
Los **Resfriados** simbolizan sentimientos heridos. En los días anteriores a él se puede haber sentido frío emocional, aislamiento o falta de apoyo.

La **Tos** simboliza la expresión de emociones o pensamientos que han sido reprimidos; provocado por creencias restrictivas de lo que se debe o no sentir y expresar.

**EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO**

**El Candelabro:** Acuéstate de espaldas y relájate. Levanta las piernas en ángulo recto, y luego eleva las caderas y las piernas por encima de los hombros, ayudándote con las manos en las caderas y los codos apoyados en el suelo. Prolonga la postura mientras no cause malestar.

Ayuda a invertir una corriente descendente de energía, haciendo que la gravedad actúe en dirección opuesta a la de nuestra habitual posición erguida. Sirve también para estimular la glándula tiroides.

**ESPACIO PSICO-PEDAGÓGICO**

**LA CREATIVIDAD:** Es el potencial humano integrado por componentes cognoscitivos, afectivos e intelectuales, que a través de una atmósfera creativa se pone de manifiesto, para generar productos novedosos y de gran valor social y comunicarlos trascendiendo en determinados momentos el contexto histórico social en el que se vive.

**Recomendaciones****teórico-metodológicas para educar en la Creatividad...**

**Aprender a tolerar la ambigüedad e incertidumbre, Favorecer la voluntad para superar obstáculos y perseverar, Desarrollar la confianza en sí mismo y en sus convicciones, Propiciar una cultura de trabajo para el desarrollo de un pensamiento creativo y reflexivo, Invitar al alumno a trascender el presente con un proyecto futuro, Desarrollar en nuestros maestros y alumnos, una actitud diferente ante la responsabilidad del proceso de enseñanza aprendizaje.**

(ver artículo completo en material anexo)

*Centro de Estudios e Investigaciones de Creatividad Aplicada. México*

**GIMNASIA CEREBRAL: GATEO CRUZADO**

**Pasos:** 1) Los movimientos del gateo cruzado deben efectuarse como en cámara lenta. 2) En posición de firme, toca con el codo derecho la rodilla izquierda. 3) Regresa a la postura inicial. 4) Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha. 5) Regresa a la posición inicial.

**BENEFICIOS:** Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican, facilita el balance de la activación nerviosa, se forman más redes nerviosas, prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento, es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar, ayuda a la estimulación del pensamiento creativo y para escuchar y hablar mejor.

*(Ibarra Luz María. Aprende mejor con gimnasia cerebral).*

**¡PARA REFLEXIONAR!****PAPEL DORADO**

Hace un tiempo un hombre castigó a su pequeña niña de 3 años por desperdiciar el papel dorado.

El dinero era escaso en esos días, por lo que explotó en furia cuando vio a la niña tratando de envolver una caja para ponerla debajo del árbol de navidad.

Sin embargo, la niña le llevó el regalo a su padre la mañana siguiente y le dijo: ¡Esto es para ti papito!

El se sintió avergonzado de su reacción de furia, pero éste volvió a explotar cuando vio que la caja estaba vacía. Le volvió a gritar diciendo:

“¿No sabes que cuando das un obsequio debe haber algo dentro?”

La pequeña volteó hacia arriba con lágrimas en los ojos y dijo: “Oh papito, anoche sople muchos besos dentro de la caja y eran todos para ti”.

El padre se sintió morir, puso sus brazos alrededor de su niña y le rogó que lo perdonara.

Se ha dicho que el hombre guardó la caja dorada cerca de su cama por años y siempre que se sentía derrumbado, tomaba de la caja un beso imaginario y recordaba el amor que su niña había puesto ahí.

De alguna forma cada uno de nosotros hemos recibido algún recipiente dorado, lleno de amor incondicional y besos de nuestros hijos, amigos, familia o de Dios.

**Nadie podría tener una propiedad o posesión más hermosa que ésta.**

Yo \_\_\_\_\_  
 abro mi corazón a la vivencia del amor incondicional, me libero del orgullo y los apegos limitantes, me permito un sentimiento de verdadera paz y libertad, acepto la ternura y la expresión del afecto, y el sentimiento de Dios en mi corazón.



Yo \_\_\_\_\_  
 estoy abierto a la vivencia sana del sentimiento del amor. Tengo seres para amar y cuidar, y acepto recibir afecto de los demás y dar lo mejor de mí.

# Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano

Para Reflexionar

Afirmaciones

La Afectividad

Práctica:

Esquemas de  
 Afecto

Ejercicio Físico:  
 El Pez

Sabías qué...

Espacio  
 Psicopedagógico

Gimnasia Cerebral



Mayo de 2007, año 2, N° 4

**LA AFECTIVIDAD**



La afectividad es un conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive. Ésta determina la actitud general, ya sea de rechazo, de aceptación, de huida, de lucha o de indiferencia ante una persona, un acontecimiento o una idea.



Se pueden distinguir dos formas de afectividad según su cualidad:

**Actitud Afectiva.** Se refiere al estado afectivo con que respondemos a las situaciones ambientales, en nuestra relación con el exterior.

**Disposición afectiva.** Se refiere al estado afectivo con que nos enfrentamos generalmente con nosotros mismos.

En cuanto al bloqueo afectivo, se refiere a la incapacidad que tienen las personas para expresar afecto o emociones.



***El equilibrio efectivo no radica en la estabilidad constante, sino en una sintonización justa y apropiada con el exterior y con el propio interior. Un factor esencial que marca este equilibrio es el desarrollo de la personalidad en la etapa de la infancia, donde el niño aprende a dar y recibir afecto en el marco familiar, para luego extenderlo a otros contextos.***

*Ver ejercicio en material anexo*

**A  
C  
T  
I  
V  
I  
D  
A  
D  
E  
S  
A  
R  
T  
I  
C  
I  
A  
S**



- ¿Te quieres a ti mismo?
- ¿Cómo lo expresas?
- ¿Sientes odio por alguien?
- ¿Te es fácil acercarte a las personas y expresarles afecto?
- ¿Sientes que las personas están en contra tuya?
- ¿Te es fácil elogiarte y aceptar elogios?
- ¿Puedes elogiar a los demás?

**PARA PONER EN PRÁCTICA**

**Afecto:**

Escribe 3 formas en que tu padre / madre te expresaban su afecto de forma inadecuada:

Escribe 3 formas en que tu padre / madre te expresaban su afecto de forma adecuada:

Cuál de las anteriores has aplicado con tus hijos, estudiantes, amigos...

**SABIAS QUÉ...**

Tanto **Brazos** como **manos** tienen dos caras; la interna, que simboliza participación y compartir, y la externa, protección.

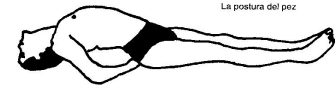
Los problemas en esta zona pueden representar una protección excesiva, también la distancia entre tú y las cosas que das o recibes.

Las **Alergias** son resistencias y representan la no aceptación propia de la cualidad que simboliza aquello que produce la alergia.

El **Corazón** es el sentido de amor en tu vida, los problemas en este órgano manifiestan carencias afectivas en algún aspecto.

**EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO**

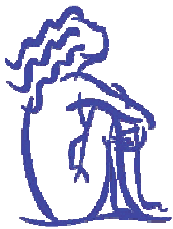
**El Pez:**  
Túmbate de espaldas en el



suelo y luego, partiendo de una postura semisentada, apoya los codos en el suelo, con las manos en las caderas. Ahora echa la cabeza atrás, arqueando la espalda, hasta tocar con la cabeza en el suelo, respira profundamente y mantén la postura mientras no resulte molesta. Esta postura tiende a dilatar la cavidad torácica, estira el vientre, el tórax y la garganta.

**ESPACIO PSICO-PEDAGÓGICO****CORREGIR CON AMOR:**

El corregir es un acto que requiere prudencia, respeto, serenidad y ante todo, claridad; en esta medida se abre un espacio para el crecimiento y no para la manifestación del orgullo y el autoritarismo.



Tengamos entonces en cuenta que... Es importante aprender a convivir con la naturaleza y con quienes nos rodean. Es indispensable que convivamos con las leyes, las costumbres, las creencias y los sueños, pero, casi siempre, olvidamos la convivencia más importante de todas y sin la cual toda otra convivencia está destinada al fracaso: **la convivencia con nosotros mismos.**

**El primer paso para que existan sociedades felices y afectuosas es la presencia de personas que han aprendido a hablar con ellas mismas, a conocerse, a aceptarse, a respetarse y a amarse.**

**Caricias Positivas...**

Hola, que bueno que viniste...  
Me gustó mucho el trabajo que hiciste...  
Esa flor es para ti...  
Un abrazo... Un beso... Un cariño...  
Mirar a los ojos en el momento de corregir o elogiar...

**GIMNASIA CEREBRAL: SONRÍE, CANTA, BAILA**

**Pasos:** 1) Sonríe, canta y baila siempre que puedas, procura que sea a cada momento en el contexto apropiado, inténtalo siempre. 2) Date sólo 5 minutos para enojarte, para vivir una tristeza, o para angustiarte y luego sonríe, empieza a cantar, bailar si quieres, porque si así lo haces tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. No es que te burles de lo que acontece, sino que, al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.

**BENEFICIOS:** Produce muchas endorfinas, que son las hormonas de la alegría, y energía para el cerebro. Una sonrisa genera confianza, esperanza, gozo, entusiasmo. Un canto impulsa nuestro ser, ayuda a expulsar las emociones escondidas. Un baile da armonía, ritmo...



**¡PARA REFLEXIONAR!**

**PARÁBOLA DE LA VERDAD**

Los discípulos de un rabino, famoso por ser erudito y fino, le preguntaron ¿por qué acostumbraba a esclarecer la verdad contando una historia? Él respondió: - Todo esto puedo explicarlo contando una parábola sobre la propia Parábola.

"Un día, la Verdad andaba visitando a los hombres sin ropa y sin adornos, tan desnuda como su nombre.

Y todos los que la veían, le daban la espalda de miedo o de vergüenza y nadie le daba la bienvenida. Así la Verdad recorría, los confines de la Tierra, despreciada y apartada.

Una tarde, muy desconsolada y triste, la Verdad encontró la Parábola, que paseaba alegremente con una ropa muy bella y colorida.

- Verdad, ¿por qué estás tan abatida? Le preguntó la Parábola.

- Porque soy tan vieja y fea que los hombres me evitan, replicó la Verdad.

- Qué disparate, dijo la Parábola, riendo.

- No es por eso que los hombres te evitan.

- Toma, ponte una de mis ropas y fíjate lo que pasa.

Entonces, la Verdad se puso una de las lindas prendas de la Parábola y de repente, en todos los lugares por donde pasaba, Era bienvenida.

El rabino sonrió y concluyó:

**Pues la verdad es que a los hombres no les gusta encarar a la Verdad desnuda...**

**Ellos, prefieren disfrazarla.**



YO \_\_\_\_\_ pongo las metas de lo que quiero para mi vida, acepto una vida llena de oportunidades; el trabajo, la tenacidad y el esfuerzo son divertidos para mí; me como un ser afortunado y feliz y feliz

YO \_\_\_\_\_

Recibo de la vida lo mejor, me acepto como un ser afortunado, abro todos los canales de la abundancia, ella circula por mi vida, me da poder, fuerza, voluntad y prosperidad.

*Afirmaciones del mes*

**Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano**

Para Reflexionar

Afirmaciones

Equilibrio Psicológico

Práctica: Ser Interno

Ejercicio Físico: Palmas sobre los ojos

Sabias qué...

Espacio Psicopedagógico

Gimnasia Cerebral

#5

Junio de 2007, año 2, Nº 5

## EQUILIBRIO PSICOLÓGICO



Ser una persona equilibrada supone mantener una cierta estabilidad en lo que se refiere al estado anímico, emociones, sentimientos... Reaccionar con moderación ante los estímulos externos e internos, mantenido además, un autocontrol de los impulsos y de la vida instintiva.

En algunas ocasiones, la falta de equilibrio proviene paradójicamente de un exagerado equilibrio, estas personas pueden mostrarse con demasiada indiferencia y una frialdad sorprendente ante ciertas situaciones. También, puede darse en personas muy influenciables y/o inseguras, con personalidades explosivas, impulsivas o introvertidas.

### ¿Cómo mantener el equilibrio psicológico?

Primero que todo, hay que identificar si éste se debe a una enfermedad mental o a un problema de personalidad. Para esto, hay que tener en cuenta que todas las personas son diferentes, por ende no hay fórmulas exactas. Algunos factores que pueden

considerarse en este equilibrio son:

- ✓ Conocerse a sí mismo, sus aptitudes, actitudes y limitaciones. Esto requiere un análisis introspectivo constante.
- ✓ Establecer un proyecto de vida coherente y realizable, esto disminuye el nivel de frustración.
- ✓ Mantener una autoimagen, un autoconcepto, una autoestima y una autoeficacia adecuadas.
- ✓ Suministrar en dosis adecuadas la razón, la emoción y el afecto.
- ✓ Establecer unas relaciones sociales, familiares y/o amorosas lo suficientemente amplias y sinceras.
- ✓ En el trabajo, tan perjudicial es no dedicarse a una tarea profesional, como trabajar demasiado y abandonar otros campos como la familia, la cultura, el ocio, la espiritualidad, la consciencia social...

## Autoevaluación

¿Cómo te ves?

¿Te infravaloras o te sobrevaloras?

¿Tomas como verdades los juicios que hacen los demás sobre ti mismo?

¿Ves muchos límites o para ti nada es imposible?

¿Eres demasiado soñador o nunca imaginas nada?

¿Reflexionas a menudo?



## PARA PONER EN PRÁCTICA

**Ser Interno:** Recuerda que tú bienestar no sólo depende de tus necesidades externas, también debes tener en cuenta el desarrollo de tu SER interno. Para ello, puedes realizar prácticas de meditación, pensamientos positivos, visualizaciones, afirmaciones, etc...

Te invito a realizar el ejercicio que aparece anexo a este boletín.

**SABIAS QUÉ...**

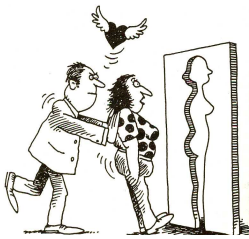
Los **Ojos** representan; el derecho, el YO externo (creencias acerca de cómo nos ven los otros); el izquierdo, el YO interno (creencias sobre cómo nos vemos nosotros mismos). Somos una dualidad, un mundo exterior y otro interior.

El **Cerebro** representa nuestra percepción del flujo de la vida. Problemas en este órgano simbolizan desorientación acerca del sentido de la vida y creencias enfrentadas.

**EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO**

**Palmas sobre los ojos:** Este ejercicio sirve para tonificar y centrar los ojos; es recomendable en caso de fatiga visual, para mejorar la visión, y para remediar la fatiga general debida a muchas horas de trabajo con papeles o lectura continua.

En posición sentada de meditación, con la espalda erguida. Cierra tus ojos y cúbrelos con tus manos. Concéntrate en tu entrecejo. Nota la oscuridad y sosiégate disfrutando esa calma. Cuando notes que has recobrado tu centro, abre los ojos y has movimientos hacia los lados, arriba y abajo, esto de forma lenta. Retorna a la oscuridad. Frota con fuerza las palmas de las manos hasta que las notes calientes, luego colócalas sobre los párpados y deja que los ojos se bañen en el calor y la oscuridad. Cuando el calor empiece a disiparse, frótate los párpados con suavidad, dando masaje a la frente y al rostro.

**ESPACIO PSICO-PEDAGÓGICO**

El amor se desvanece cuando usted intenta que los demás entren en su molde

**UNA CUESTIÓN DE AMOR...**

El amor en la familia está llamado a crear un clima de justicia, de paz, de sinceridad, de confianza, de superación, de solidaridad, de comunicación y de equilibrio.

El amor familiar es la base para que los padres y adultos responsables ejerzan la autoridad con respeto, poniéndola al servicio de los hijos. El amor no es malcriar; no es dar regalos ni aceptar todo, por temor a perder el cariño de los niños.

La aceptación no solamente hace referencia a lo físico sino a las expectativas que tenemos del hijo perfecto.

**El niño / niña es lo que es y no lo que el papá o la mamá quieren que sea.**

(Tomado del buen trato en la familia y en la escuela. Convenio del buen trato / Fundación Restrepo Barco. Bogotá, 2000)

**GIMNASIA CEREBRAL: EL ELEFANTE**

**Pasos:** 1) Recarga el oído derecho, sobre el hombro derecho y deja caer el brazo. 2) Mantén la cabeza apoyada en el hombro. 3) Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a coger algo del suelo. 4) Relaja tus rodillas. 5) Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados en el suelo empezando por la derecha. 6) Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro de la X (del ocho) quede frente a ti. 7) Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo. 8) Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces. 9) Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo. 10) Dibuja 3 ochos a la izquierda y 3 a la derecha. (Ver imagen anexa)

**BENEFICIOS:** Mejora la coordinación mano/ojo, integra la actividad cerebral, activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada, logra una máxima activación muscular, activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído, restablece las redes nerviosas dañadas durante las infecciones de oído, activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión), mejora notablemente la atención.

(IBARRA, Luz María. Aprende mejor con gimnasia cerebral.)

# Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano

## ¡PARA REFLEXIONAR!

### CUALQUIERA

Cualquiera reclama un derecho, pero pocos se atienen a sus deberes.

A cualquiera le brota una idea, pero pocos saben realizarla.

A cualquiera se le ocurre algo, pero pocos saben razonarlo y hacerlo prácticamente posible.

Cualquiera tiene un pensamiento brillante, pocos tienen la capacidad de hacerlo provechoso.

Cualquiera puede exponer un plan, pero pocos pueden llevarlo a costas hasta que florezca.

Cualquiera puede divisar un camino, pero pocos saben desandararlo.

Cualquiera puede criticar, pero pocos enmendar...

Cualquiera se compromete, pero pocos cumplen.

Cualquiera hace un brindis por lo que le conviene, pocos una alianza con lo que los compromete...

Cualquiera tiene una visión de claridad, pero pocos salen de la apatía y se meten a la luz.

Cualquiera quisiera mejorar el mundo, pero pocos se ponen al servicio de esa causa... (*Zenaida Bacardí de Argamasilla*)



## VALORES PARA RESALTAR

**Respeto.** Esta palabra hace referencia al hecho de mirar, considerar y reconocer al otro. Respetar es valorar la dignidad propia y la ajena, consciente de los derechos que todos tenemos en común.

Sólo aquel que se respeta a sí mismo puede respetar a los demás, aceptarlos como seres iguales y tratarlos con consideración.

Algunas actitudes propias del respeto son:

- Aceptar a los demás así como son, no como queremos que sean.
- Valorar la dignidad de cada persona y ayudarla a que siga su propio camino.
- Tratar a cada persona con amor, sin manipular ni dejarse manipular.
- Entender que las diferencias enriquecen y que cada ser es independiente.

*La relación de pareja debe ser equitativa: ambas partes deben tener las mismas responsabilidades y los mismos derechos.*

*Responda al grito de ayuda de la persona maltratada.  
Rechazarla y juzgarla significa desalentarla y no pondrá fin a la situación.*

Para Reflexionar

Valores:  
El Respeto

Maltrato de  
Pareja

Práctica:  
Puertas y Paredes

Ejercicio Físico:  
Pies al Aire

Sabias qué...  
Pensamientos

Gimnasia  
Cerebral

#6

Julio de 2007, año 2, N° 6

## MALTRATO DE PAREJA



**¿QUÉ ES?** La violencia en la relación de pareja es un problema social de considerable importancia. Incluye toda acción, conducta u omisión que atenta contra la integridad física, mental, emocional, sexual, social y/o económica de la pareja.

### ¿TIPOS DE MALTRATO EN LA RELACIÓN DE PAREJA?

**Maltrato físico:** Se refiere al uso de la fuerza física que genera lesiones que van desde mínimas hasta graves.

**Maltrato psicológico:** Incluye ofensas, insultos, amenazas, chantaje y manipulación afectiva; también, infundir miedo, los castigos y la presión para que haga algo contrario a su voluntad.

**Maltrato o violencia sexual:** Es todo tipo de relación sexual no deseada, que impide o limita el pleno desarrollo de la sexualidad de la persona. Abarca situaciones como obligar a la pareja a tener relaciones sexuales a la fuerza, a ver películas pornográficas o acceder a determinados comportamientos sexuales.

**Maltrato económico:** Implica utilizar el poder económico para forzar a la pareja a comportarse como se quiere. Se manifiesta con acciones como obligar al otro a entregar el dinero que se gana con su trabajo, impedir que la pareja use libremente su dinero, no dejar que trabaje fuera

de casa y destruir las pertenencias y/o bienes adquiridos.

(En Familia, Cambios para una vida mejor. El Colombiano)

**CICLO DE VIOLENCIA:** el ciclo que se presenta en la relación de pareja se caracteriza por 3 etapas:

**Acumulación de tensión, agresión y malos tratos, reconciliación y luna de miel.**

### ¿CONSECUENCIAS DEL MALTRATO EN LA RELACIÓN DE PAREJA?

- ✓ Desgaste físico y psicológico
- ✓ Miedo, terror y ansiedad
- ✓ Aislamiento
- ✓ Culpa y vergüenza
- ✓ Baja autoestima
- ✓ Pérdida de la identidad y autonomía
- ✓ Enojo e ira
- ✓ Tristeza y depresión
- ✓ Negación

## Qué Hacer



Si alguien le comenta que está siendo víctima, escúchelo sin criticarlo ni juzgarlo.

Informé a la víctima sus derechos o acérrale que puede buscar apoyo legal e incentívela para que tome sus propias decisiones.

La persona maltratada por su pareja necesita aprender a creer en sí misma, en sus capacidades y retomar el control de su vida.

Desarrolle un plan de seguridad, pida ayuda psicológica y denuncie el maltrato.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

**Puertas y Paredes:** Párate en la mitad del cuarto y mira la pared, concéntrate en ella como en una pared sin puertas, completamente cerrada. Nadie puede entrar y tú no puedes salir; estás prisionero. Durante 10 min sé una pared y ponte tenso (probablemente surja ansiedad). Siente completamente esa tensión, esa contracción y ese temblor.

Ahora voltéate y mira la puerta, mantenla abierta, conviértete en una puerta, empieza a sentirte así, ya no como una pared; cualquiera puede acercarse a ti, entrar en ti, también puede salir, no hay barrera. Relájate, relaja todo el cuerpo y todo el sentimiento, expándete, permanece ahí parado pero expándete, siente que llenas todo el cuarto, que tu energía fluye hacia el exterior.

Así podrás identificar cuando las personas están abiertas o cerradas, al acercarte; tendrás una comprensión interna de esto. Sólo relacionate cuando sientas que la *puerta está abierta*.

## SABIAS QUÉ...

La **MEDITACIÓN** es un método de relajación que actúa en todos nuestros campos: Nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y nuestra mente.

La meditación nos conduce a reencontrarnos con la plenitud de nuestra personalidad, a situarnos en paz con nosotros mismos. Nos ayuda en nuestra vida cotidiana a recuperar la autoconfianza y la calma, lo que nos permite afrontar las situaciones de estrés con serenidad.

La meditación expande y afina nuestra conciencia y hace más profunda nuestra comprensión de nosotros mismos, de nuestra realidad personal y de nuestro entorno.

## Algunas Formas...



## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO



**Pies al aire:** Tumbado de espaldas en el suelo, levanta las piernas al aire con las rodillas relativamente rectas, aunque no del todo. Alza las piernas hasta que los pies lleguen casi a la vertical de la cabeza, y saca los talones. Si localizas la postura que hace vibrar las piernas, quédate en ese punto y deja que prosiga la vibración, que carga de energía las piernas y las caderas.

## PENSAMIENTOS...

### ESCUCHA LA SABIDURÍA DE TU CUERPO, QUE SE EXPRESA POR SEÑALES DE COMODIDAD E INCOMODIDAD.

Cuando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo que siente al respecto. Si tu cuerpo envía una señal de inquietud física o emocional, ten cuidado. Si tu cuerpo envía una señal de comodidad y anhelo, procede.

## GIMNASIA CEREBRAL: OCHITOS ACOSTADITOS

**Pasos:** 1) Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared al nivel de los ojos. 2) Dibuja un ocho acostado ( $\infty$ ) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas), y de ahí arriba a la derecha. 3) Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de ésta; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista. 4) Repite tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que dibujaste inicialmente. 5) Usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria, abajo a la izquierda. 6) Repite tres veces este movimiento.

**BENEFICIOS:** Mejora la comunicación escrita, establece el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo, estimula los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil, relaja los músculos de manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión. Ayuda a la integración colateral del pensamiento (conexión de hemisferios cerebrales), favorece el que las ideas fluyan fácilmente.

(IBARRA, Luz María. Aprende mejor con gimnasia cerebral.)



## ¡PARA REFLEXIONAR!

### LA FELICIDAD ESCONDIDA

Un poco antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo: Debemos quitarles algo a los seres humanos, pero, ¿qué?

Después de mucho pensar, uno dijo: ¡Ya se! vamos a quitarles la felicidad. El problema es dónde esconderla para que no puedan encontrarla.

Propuso el primero: Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

No, recuerda que tienen fuerza; alguno podría subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está – replicó otro.

Se escuchó una nueva propuesta: Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Otro señaló: No, no olviden que son curiosos, alguno podría construir un aparato para bajar, y entonces la encontrarán.

Escondámosla en un planeta bien lejano de la tierra – propuso otro. No, le dijeron. Recuerda que les dieron inteligencia, y un día alguno va a construir una nave para viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad.

El duende más veterano, que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas, dijo:

Creo saber dónde ponerla para que nunca la encuentren.

Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono: ¿Dónde? La esconderemos dentro de ellos mismos; estarán tan ocupados buscándola afuera que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces ha sido así: **El hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva consigo.**

## VALORES PARA RESALTAR

**Perdón y Valentía.** Perdonar de corazón es un regalo para el alma.

Para llegar a un acto tan generoso de perdón los aliados son: la comprensión, la compasión, la humildad, la tolerancia y una espiritualidad viva. Para estar en paz y sanar las heridas emocionales, es bueno tener presente algunas sugerencias:

- \* El perdón es un acto de amor y humildad en el que no es necesario olvidar, basta recordar en paz.
- \* Auténtico perdón, es soltar la ira y el odio, tomarse su tiempo y sanar las heridas con una actitud compasiva.
- \* El perdonar exige valentía para no seguir de víctima e iniciar un nuevo camino.
- \* El perdón nace de amarse y amar, por esto no debe tolerarse abusos ni maltratos

*El Perdón no es debilidad ni ingenuidad.*

*Si usted se ama, tiene un carácter firme y hace respetar su dignidad y sus derechos.*

# Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano

Para Reflexionar

Valores:  
Perdón y Valentía

Abuso Sexual y  
Violación

Práctica:  
Oración del Perdón

Ejercicio Físico:  
Llevar Rodillas la  
Pecho

Sabías qué...  
Pensamientos

Gimnasia  
Cerebral



Agosto de 2007, año 2, Nº 7

## ABUSO SEXUAL Y VIOLACIÓN



**¿QUÉ ES?** El **ABUSO SEXUAL** es un delito que incluye cualquier comportamiento en que el cuerpo de una persona es utilizado por otra para obtener satisfacción sexual sin su voluntad. Es la exposición a actividades sexuales inapropiadas, así no haya contacto físico.

En cuanto a la **VIOLACIÓN** es una forma de abuso sexual; es un delito en el que se utiliza la manipulación o la violencia para tener una relación sexual con una persona contra su voluntad.

Otras formas de abuso sexual son: la explotación sexual, la pornografía y el comercio sexual, ya sea a nivel público o privado.

### CONSECUENCIAS DEL ABUSO SEXUAL Y DE LA VIOLACIÓN

#### Nivel físico

- ✓ Lesiones a nivel genital y lesiones corporales.
- ✓ Infecciones de transmisión sexual.

#### Nivel emocional

- ✓ Modificación de las ideas de sí mismo, de los demás y de su ambiente.
- ✓ Disminución de la autoestima.
- ✓ Alteraciones en la forma de vida como consecuencia del trauma.
- ✓ Pueden presentarse alteraciones del sueño y de la alimentación.
- ✓ Puede desarrollar fobias a lugares, a situaciones o a tipos de personas.
- ✓ Crisis de pánico o ataques de llanto sin motivo.

#### Nivel social

- ✓ A pesar de recibir compasión, solidaridad y apoyo, puede haber juzgamiento de la situación.
- ✓ En ocasiones hay rechazo y culpabilización por parte de la pareja.

### ¿CÓMO SE PUEDE DETECTAR?

Se puede sospechar si alguien está siendo víctima de abuso sexual cuando:

- ✓ Hay cambios repentinos en su comportamiento habitual (Ej. pasar de ser tranquilo a ser agresivo).
- ✓ Hay rebeldía, bajo rendimiento escolar, pesadillas, alteraciones del apetito, autoagresiones.
- ✓ Empieza a utilizar lenguaje de contenido sexual o frases explícitas de abuso sexual.
- ✓ Realiza juegos sexuales imitando comportamientos adultos.
- ✓ Presenta quejas físicas constantes y no explicables; también, lesiones o infecciones a nivel genital.

*(En Familia, Cambios para una vida mejor. El Colombiano)*

## Qué Hacer



Denuncie el caso ante una de las siguientes entidades: comisaría de familia, juzgados de familia, fiscalía, policía de menores, centros zonales del ICBF.

Recorra a un centro de salud o a un hospital para recibir atención médica de urgencia y así prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos.

Es importante tener apoyo emocional y ayuda psicológica para prevenir traumas y consecuencias emocionales a corto, mediano y largo plazo.

### PARA PONER EN PRÁCTICA

#### Oración del Perdón

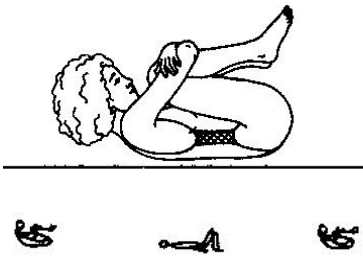
Dios y Espíritu, tengo el corazón endurecido hoy.  
 Hay alguien a quien no puedo perdonar.  
 Mi propia herida bloquea el camino.  
 Siento el dolor de haber sido herido.  
 Retira esta dureza de mi corazón,  
 permíteme sentir la alegría de la ternura.  
 Restablece la paz y llévate la energía del malestar.  
 Permíteme perdonar verdaderamente  
 como yo mismo(a) sería perdonado(a). **Amén**



**SABIAS QUÉ...**

Es importante entender que "meditar" es simplemente estar consciente de lo que está sucediendo adentro y afuera de nosotros.

Muchas de las técnicas de meditación requieren que uno se siente quieto y en silencio, pero también existe la **MEDITACIÓN DINÁMICA** (Osho) Te relaja de las tensiones y emociones reprimidas y te llena de energía, además produce un efecto de catarsis. Puede practicarse solo o en grupo.

**EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO**

**Llevar rodillas al pecho:** Acuéstate de espaldas. Inhala y lleva la rodilla izquierda al pecho, acercándola todo lo posible con ayuda de las manos entrelazadas. Acerca la cabeza a la rodilla todo lo que puedas. La pierna derecha permanecerá recta en el suelo. Contén el aliento mientras estés en esta postura. Luego, exhala al bajar la pierna y la cabeza al suelo. Repite esta postura con la pierna derecha y después con las dos piernas juntas. Efectúa la secuencia unas tres veces. Esta postura estira la columna, las piernas y reafirma el abdomen.

**PENSAMIENTOS...**

**VIVE EN EL PRESENTE, QUE ES EL ÚNICO MOMENTO QUE TIENES. MANTÉN TU ATENCIÓN EN LO QUE EXISTE AQUÍ Y AHORA.**

Busca la plenitud en todo momento. Acepta lo que viene a ti total y completamente para que puedas apreciarlo y aprender de ello; luego déjalo pasar. El presente es como debe ser.

**GIMNASIA CEREBRAL: EL ESPANTADO**

**Pasos:** 1) Las piernas moderadamente abiertas. 2) Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor. 3) Sobre las puntas de los pies, estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas. 4) Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás. 5) A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo.

**BENEFICIOS:** Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso, permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso, prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje, maneja el estrés, relaja todo el cuerpo.



(IBARRA, Luz María. *Aprende mejor con gimnasia cerebral.*)

## ¡PARA REFLEXIONAR!

### CÓMO NASRUDÍN CREO LA VERDAD

Las leyes, por sí mismas, no hacen mejor a la gente dijo Nasrudín al Rey. Es necesaria la práctica de ciertas cosas para lograr armonizarse con la verdad interior.



Esta forma de verdad se asemeja muy poco a la verdad aparente.

El monarca decidió que él podía hacer y haría que la gente dijese la verdad. Él podía obligarlos a practicar la veracidad.

Se entraba a su ciudad por un puente. Sobre éste hizo construir un patíbulo. Cuando al amanecer del día siguiente fueron abiertas las puertas, el Capitán de la Guardia se encontraba allí con un escuadrón de tropas, para examinar a todo el que entraba.

Fue hecho este anuncio:

«Todos serán interrogados. Si dicen la verdad, se les permitirá entrar. Si mienten, serán colgados».

Nasrudín se adelantó.

¿Adónde va usted?

-Yo -dijo Nasrudín lentamente- voy camino a ser colgado.

-¡No le creemos! -le contestaron.

-Muy bien, si he mentido, ¡cuélguenme!

-Pero si lo colgamos por haber mentido, habremos hecho que lo que usted dijo sea cierto.

-Así es: ahora saben lo que es la verdad. **¡SU verdad!**

## VALORES PARA RESALTAR

**Disciplina.** La disciplina nos ayuda a lograr las metas y realizar nuestra misión, porque da un ordenamiento y favorece la concentración.

Con disciplina llegan los descubrimientos científicos, con disciplina entrenan y se pulen los mejores, con esta virtud llegan al éxito todos los triunfadores.

Cuando usted es disciplinado se cuida de los vicios y domina la apatía, el incumplimiento y el desorden.

Se debe ser al mismo tiempo disciplinado y flexible, ya que las reglas nunca deben asfixiar a las personas. Las normas no deben ser rígidas y la persona inteligente sabe qué hay que cambiar y cuándo.

- ☛ Respete las normas y ayude a otros a hacer lo mismo.
- ☛ Sea creativo, de modo que la rutina o lo paralice.
- ☛ Sea humano y dé siempre más importancia a las personas que a las reglas.



**Para mantener una estructura familiar con límites adecuados, roles claros y un ambiente sano para sus miembros, es importante tomar decisiones que favorezcan la convivencia.**

## Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano

Para Reflexionar

Valores:  
Disciplina

Límites, Roles y  
Autoridad

Práctica:  
Da la Mano  
Conscientemente

Ejercicio Físico:  
La Pinza

Sabias qué...  
Pensamientos

Gimnasia  
Cerebral



Sept. de 2007, año 2, N° 8

## LÍMITES, ROLES Y AUTORIDAD

**¿QUÉ SON?** Los **LÍMITES** hacen referencia a una estructura que posibilita una situación o un proceso. En el caso de la familia son el conjunto de acuerdos y normas de convivencia que regulan las relaciones entre sus miembros y guían sus comportamientos.



El **ROL** es una función que se desempeña de acuerdo con las características que se establecen en una relación.

La **AUTORIDAD** es el ejercicio del poder en una relación humana que busca conseguir el bien común; ésta genera respeto cuando su poder es legítimo, pero cuando se abusa de la posición la persona se vuelve autoritaria.

### CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE LÍMITES Y AUTORIDAD

#### Algunas Causas...

- ✓ Cambios en los roles de los padres que en ocasiones los alejan de la crianza de los hijos.
- ✓ La sociedad de consumo ha alterado valores básicos y hay cambios en las prioridades de las personas.
- ✓ Se comparte poco tiempo de calidad con los hijos y se compensa con regalos.
- ✓ Se asume que otras instituciones son las encargadas de la educación de los hijos: escuela, colegio, grupos, medios de comunicación, etc...

#### Algunas Consecuencias...

- ✓ Los padres y madres ausentes o frágiles que sólo buscan complacer a sus hijos y no les ofrecen una estructura familiar con normas y límites claros, producen hijos inseguros, tiranos, constantemente insatisfechos y con autoestimas pobres, lo cual atrae otra serie de problemas. Si los límites son excesivamente rígidos y no se van acomodando al proceso de crecimiento de los hijos, tampoco son adaptativos y se puede formar personas psicocorrigidas e inflexibles y muy rebeldes.

**El reto complejo de los padres es poner límites en el punto justo para que permitan un crecimiento sano de sus hijos**

#### ¿CÓMO DETECTAR LA AUSENCIA DE LÍMITES?

- ✓ Cuando no hay rutinas claras, ni buenos hábitos.
- ✓ Hay abuso físico, irrespeto verbal y/o maltrato emocional.
- ✓ Las normas no son consistentes (varían según el ánimo de quien las impone)
- ✓ Los castigos no son proporcionales ni lógicos.
- ✓ Se desautoriza al cónyuge frente a los hijos.
- ✓ La comunicación entre los miembros de la familia es deficiente.
- ✓ Hay manipulación del afecto para lograr los comportamientos que se desean (no te quiero si tú...)

*(En Familia, Cambios para una vida mejor. El Colombiano)*

### Qué Hacer

Establecer rutinas claras y dar a todos tareas acordes a su edad.

Formar buenos hábitos requiere constancia y empezar desde la infancia.

Enseñar a respetar la intimidad y privacidad de todos los miembros de la familia.

Poner límites prepara para el mundo real y enseña tolerancia a la espera, a la frustración y a la fatiga.

Los hijos deben sentirse amados a través de palabras tiernas, gestos amables y comportamientos amorosos.

Los niños deben entender porque su comportamiento es inadecuado.

### SABIAS QUÉ...

La **renovación de nuestro cuerpo** se da de la siguiente forma:  
 La Piel, una vez al mes  
 El Estómago, cada cinco días  
 El Esqueleto, cada tres meses  
 El ADN, cada 6 semanas  
 En 1 año el 98% es renovado y el envejecimiento es del 1% anual.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Da la mano conscientemente

Cuando des la mano, hazlo de manera alerta. Mira si tu mano despide calor o no. Si no lo hace, puedes dar la mano y no habrá comunicación, no hay vibración. Entonces es un gesto vacío. Cuando le des la mano a alguien, mira profundo dentro de tí si estás fluyendo o no y ayuda a dirigir esa energía, muévela.

Cuando le des la mano a alguien, dásela conscientemente e imagina que hay una conexión y que la mano se vuelve cálida y acogedora. Serás testigo de un cambio tremendo.

Al principio será sólo un ejercicio de imaginación, pero la energía sigue a la imaginación. Si quieres puedes tomarte el pulso y luego imaginar durante minutos que el pulso va más rápido, después tómate el pulso nuevamente y verás. La imaginación crea la raíz.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO



**La Pinza:** Coloque sus brazos en el suelo, súbalos lentamente hasta la vertical, para hacerlos bajar hacia los muslos formando un arco. En ese momento la cabeza sigue el movimiento, el torso se eleva y se pliega progresivamente hacia las piernas, las manos se deslizan sobre los muslos y las tibias para aferrar el dedo gordo de los pies, hasta que la frente toca las rodillas. Este ejercicio sirve para estirar la parte inferior de la espalda y para comprimir las vísceras.

## PENSAMIENTOS...



**DEDICA TIEMPO AL SILENCIO, A MEDITAR, A ACALLAR EL DIÁLOGO INTERNO.**

en estos momentos de silencio, cobra conciencia de ti mismo. Presta atención a tu vida interior para que puedas guiarte por tu intuición, antes que por interpretaciones impuestas desde fuera sobre lo que te conviene o no te conviene.

## GIMNASIA CEREBRAL: EL ¿CÓMO SÍ? Y EL ¿QUÉ SÍ?

**Pasos:** Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases desimpulsoras como, por ejemplo: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, qué fastidio, me da miedo, no sé por dónde... pregúntate lo siguiente: (anota 5 posibilidades de cada una)

1) Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender...) ¿Cómo sí, me gustaría sentirme? 2) ¿Cómo si me gustaría verme? 3) ¿Qué sí me gustaría decir de mí mismo/a? 4) ¿Qué sí me gustaría oír que los demás me dijeran?

Una vez que has acabado el ejercicio ¿qué experimentas?

¿Verdad que experimentas un cambio en ti?

Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperando que lo hagas brillar.

**BENEFICIOS:** Estimula la creatividad en el cerebro y el generar sueños y metas, las diferentes alternativas ofrecen posibilidades de acción al cerebro; éste se programará, seguramente escogerá entre ellas y actuará. A mayor número de alternativas, mayores conexiones neuronales y mayor expansión creativa.

(IBARRA, Luz María. *Aprende mejor con gimnasia cerebral.*)

# Trabajamos por un Desarrollo Integral

## Más Humano

### ¡PARA REFLEXIONAR!

#### CON EL TIEMPO...

- Con el tiempo... aprendes que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado.
  - Con el tiempo... te das cuenta que casarse sólo porque "ya me urge" es una clara advertencia de que tu matrimonio será un fracaso.
  - Con el tiempo... comprendes que sólo quien es capaz de amarte con tus defectos, sin pretender cambiarte, puede brindarte toda la felicidad que deseas.
  - Con el tiempo... te das cuenta que si estas al lado de esa persona sólo por acompañar tu soledad, irremediamente acabarás deseando no volver a verla.
  - Con el tiempo... te das cuenta que los amigos verdaderos valen mucho más que cualquier cantidad de dinero.
  - Con el tiempo... entiendes que los verdaderos amigos son contados, y que el que no lucha por ellos tarde o temprano se verá rodeado sólo de amistades falsas.
  - Con el tiempo... aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida.
  - Con el tiempo... te das cuenta que cada experiencia vivida con cada persona, es irrepetible.
  - Con el tiempo... te das cuenta que el que humilla o desprecia a un ser humano tarde o temprano sufrirá las mismas humillaciones o desprecios multiplicados.
  - Con el tiempo... aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana es demasiado incierto para hacer planes.
  - Con el tiempo... comprendes que apresurar las cosas o forzarlas a que pasen ocasionará que al final no sean como esperabas.
  - Con el tiempo... te das cuenta que en realidad lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese instante.
- Y recuerda ... EL HOMBRE SE HACE VIEJO MUY PRONTO, Y SABIO MUY TARDE (justamente cuando ya no hay tiempo..)**

### VALORES PARA RESALTAR

**Diálogo.** Una comunicación es más eficaz cuando cumple cuatro condiciones: clara, amorosa, sincera y tolerante. Es un reto complicado si a usted le gusta imponer su punto de vista. Comuníquese con amor, aprenda a escuchar y no esté preparando su respuesta, dialogue con empatía y respeto, mire al otro a los ojos, lea sus gestos y sus silencios. Supere las apariencias y los rótulos y busque "la verdad" más allá de "su verdad".



Según el psicólogo Haim Ginott, algunos hábitos que unen en lugar de enfrentar son:

- ☒ Dialogar con un amor comprensivo que nos lleva a ponernos en el lugar del otro.
- ☒ Dialogar con respeto, escuchando al otro con atención sin interrumpir.
- ☒ Llegar a acuerdos de mutuo beneficio, con serenidad y ánimo conciliador.
- ☒ Buscar soluciones en lugar de buscar culpables.
- ☒ Dialogar con humildad y apertura de mente y de corazón; sin engaño ni ironía.
- ☒ Controlarse y no agredir.

*Cuando sienta que su hijo lo hace enojar, no luche contra él, busque conocer los motivos que lo conducen a comportarse así.*

Para Reflexionar

Valores:  
El Diálogo

Rebeldía en los  
Hijos

Práctica:  
Libera la Caja del  
Diálogo Interno

Ejercicio Físico:  
La Cobra

Sabías qué...  
Pensamientos

Gimnasia  
Cerebral

#9

Octubre de 2007, año 2, Nº 9

## REBELDÍA EN LOS HIJOS



**¿QUÉ ES?** La **REBELDÍA EN LOS HIJOS** se basa en comportamientos desafiantes, negativos y hostiles que ellos tienen, especialmente hacia personas de autoridad. Generalmente se enojan con facilidad, pierden el control, discuten con los adultos, llevan a cabo actos que molestan a otras personas, acusan a otros de sus propios errores o problemas, son susceptibles y fácilmente irritables, se muestran iracundos, rencorosos y/o negativos.

La gran mayoría de niños y adolescentes presentan comportamientos de rebeldía en la edad preescolar y la adolescencia. Estas conductas en la infancia permiten la adquisición de expresión de la autonomía y son necesarias para lograr la individualidad y poder establecer normas y controles internos; en la adolescencia, se relacionan con la necesidad de establecer una identidad propia y de definir la personalidad. Por tal razón, se dice que son comportamientos transitorios, sin embargo, cuando se presentan de forma repetitiva se pueden convertir en trastornos de conducta.

### ALGUNOS FACTORES QUE INCIDEN EN EL COMPORTAMIENTO REBELDE

#### Características de los niños y adolescentes:

- ✓ Un aspecto se relaciona con el temperamento de cada individuo y otro con la forma como interpretan lo que pasa a su alrededor o como es la interacción con los padres / madres.

#### Características de los padres/madres:

- ✓ La inmadurez, el poco control de las emociones y los impulsos, la hostilidad, la depresión en los padres / madres o el consumo de sustancias.
- ✓ Las prácticas de crianza caracterizadas por el abandono o basadas en la restricción, el exceso de disciplina; también los modelos de crianza poco consistentes (autoritarios / permisivos).

#### Factores situacionales

- ✓ Puede presentarse cuando se enfrentan situaciones de estrés como la separación de los padres, conflictos en el hogar, o como una reacción ante un duelo, un accidente o una enfermedad.
- ✓ También puede iniciarse después de un evento traumático, cuando se sienten incapaces, ansiosos o con baja autoestima.

#### ¿CÓMO RECONOCER A UN HIJO REBELDE?

- ✓ Presentan reacciones emocionales extremas, tienen dificultad para reconocer y expresar sus sentimientos.
- ✓ Manifiestan deficiencias en sus habilidades para solucionar problemas.
- ✓ Es común que no se consideren a sí mismos como rebeldes sino que justifican su comportamiento.

Los niños y adolescentes rebeldes tienen características similares, pero su comportamiento también depende de su temperamento y del entorno donde están.

*(En Familia, Cambios para una vida mejor. El Colombiano)*

## Qué Hacer



Comparta tiempo con sus hijos: aproveche para identificar la finalidad de ese comportamiento y los pensamientos que lo motivan.

Autoevalúese: identifique la forma de poner disciplina en su hogar. Es necesario observar con quien se da la conducta y en qué situaciones.

Busque que su hijo identifique las consecuencias de sus actos.

Preste atención a su hijo cuando se comporta adecuadamente, hágale saber que esto le agrada.

Evite la cantaleta y el castigo físico. En esta situación los niños y adolescentes se vuelven sordos ante los discursos repetidos de los adultos. Los castigos físicos provocan rabia, sentimiento de humillación y aumenta la rebeldía.

Aplique consecuencias lógicas de acuerdo con las faltas.

Acepte incondicionalmente a su hijo con limitaciones y cualidades.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Libera la caja del diálogo interno

Si tienes un diálogo interno continuo, debe tener una causa interior. Entonces, más que reprimirlo, permítelo. Quiere comunicarte algo, algo que no has estado escuchando.

Algo que puedes hacer al respecto es: antes de acostarte, siéntate durante cuarenta minutos frente a una pared, mantén las luces apagadas o muy suaves y empieza a hablar, habla fuerte, disfrútalo, si tienes ganas de gritar y enojarte, hazlo, se tú mismo. Si encuentras que hay dos voces, habla desde ambos lados. No trates de manipularlo, no trates de controlarlo ni censurar nada, pues se perdería todo el sentido.

Hazlo durante al menos diez días durante cuarenta minutos cada vez. Sólo concentra toda tu energía. En ese tiempo surgirá aquello que ha estado tratando de comunicarse contigo.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO



**La Cobra:** Túmbate plano en el suelo, boca abajo y con los brazos flexionados, las palmas de las manos descansando en el piso junto a las orejas. Sin servirse de los brazos como apoyo, levanta poco a poco la cabeza, los hombros y la espalda, elevándote tanto como puedas sin que el esfuerzo resulte doloroso, luego retorna a la postura de reposo. Ejercita las vértebras torácicas superiores y ayuda a combatir los defectos de posturas que encorvan la espalda

## PENSAMIENTOS...



**CUANDO TE  
DESCUBRAS  
REACCIONANDO  
CON ENOJO U**

**OPOSICIÓN ANTE CUALQUIER  
PERSONA O CIRCUNSTANCIA,  
RECUERDA QUE SÓLO ESTÁS  
LUCHANDO CONTIGO MISMO.**

Presentar resistencias, es la reacción de las defensas creadas por viejos sufrimientos. Cuando renuncies a ese enojo te curarás y cooperarás.

## GIMNASIA CEREBRAL: *ALÁ ALÁ*



**Pasos:** 1) Coloca ambas manos en el borde de la mesa de trabajo. 2) Baja tu barbilla hacia el pecho. 3) Siente como se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros. 4) Inspira profundamente y en ese momento curva tu espalda, alzando un poco la cabeza. 5) Exhala y vuelve a bajar la barbilla a tu pecho. 6) Haz este ejercicio varias veces durante diez o quince minutos.

**BENEFICIOS:** Permite una mayor entrada de oxígeno al cerebro. Relaja el cuello y los músculos de los hombros. Estimula la presencia de fluido cerebro espinal alrededor del sistema nervioso central. A quienes usan la computadora durante mucho tiempo, realizan lecturas pesadas o están permanentemente en trabajos que requieren muchas horas de atención, este ejercicio los hará sentirse activados, energizados y listos para organizar nuevamente sus ideas.

(IBARRA, Luz María. *Aprende mejor con gimnasia cerebral.*)

# Trabajamos por un Desarrollo Integral Más Humano

## ¡PARA REFLEXIONAR!

### EL RUIDO DE LA CARROZA

Cierta mañana, mi padre me invitó a dar un paseo por el bosque y acepte con placer.



Él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?

Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí:

Estoy escuchando el ruido de una carroza.

Eso es - dijo mi Padre -. Es una carroza vacía.

Pregunté a mi Padre:

¿Cómo sabes que es una carroza vacía, si aún no la vemos?

Entonces mi padre respondió:

Es muy fácil saber cuándo una carroza está vacía, por causa del ruido.

Cuanto más vacía la carroza, mayor es el ruido que hace.

Me convertí en adulto y hasta hoy cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todo el mundo, siendo inoportuna, presumiendo de lo que tiene, de sentirse prepotente y haciendo menos a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo:

**"Cuanto más vacía la carroza, mayor es el ruido que hace"**

## VALORES PARA RESALTAR

**Honestidad.** Un ser honesto deja de lado el ego y sabe que con fraudes e individualismo una meta es esquiva y todo sueño irrealizable. El desafío es ser transparentes, flexibles, tolerantes y generosos. Esos son los valores que nos unen y fortalecen.



Algunos pasos para actuar con honestidad pueden ser:

- ☛ Piense en las pérdidas que sufre cuando negocia sus principios y las ganancias que obtiene siendo íntegro.
- ☛ Busque buenos modelos y siga sus huellas.
- ☛ Tenga siempre presente a los que ama y analice si sus acciones los pueden hacer sufrir.
- ☛ Tenga en cuenta en su vida el amor y el servir. Cuando el poder y el poseer nos ciegan, la honestidad se derrumba.
- ☛ Medite lo siguiente: siempre se recoge lo que se siembra.

**"Hay dos grandes peligros en la vida: la maldad bien entendida y la bondad mal entendida."**

Para Reflexionar

Valores:  
La Honestidad

Comunicación  
Intrafamiliar

Práctica:  
Aclara la  
Garganta

Ejercicio Físico:  
Elevación de  
Cabeza

Sabias qué...  
Pensamientos

Gimnasia  
Cerebral

#10

Nov. de 2007, año 2, N° 10

## COMUNICACIÓN INTRAFAMILIAR



**¿QUÉ ES?** La comunicación es una de las necesidades básicas del ser humano, es el medio para transmitir y recibir información acerca de lo que pensamos y sentimos. Comunicarnos implica expresar nuestros sentimientos y emociones, hacer peticiones, escucharnos, escuchar al otro y negociar. Es expresar nuestros acuerdos y desacuerdos sin molestar u ofender a los demás.

La principal consecuencia de una mala comunicación son los conflictos interpersonales, ésta genera problemas de pareja, con los hijos y demás integrantes de la familia, puede desencadenar situaciones violentas; las personas dejan de hablarse en forma afectuosa y comienzan a herirse mutuamente, se culpan, se quejan, caen en el resentimiento y la duda.

### ¿CUÁLES SON LAS FORMAS EN QUE NOS COMUNICAMOS?

**Comunicación agresiva:** quienes se expresan de esta forma usan un tono de voz alto, hablan de forma tajante, usan insultos, amenazas, son ansiosas, les falta control, su postura corporal es intimidante, miran de forma retadora, bloquean la comunicación.

**Comunicación no asertiva:** esta persona tiende a ser pasiva, no defiende sus derechos, tiene una imagen pobre de sí misma, habla en voz baja, su tono es vacilante o de queja, no mantiene contacto visual, se muestra desamparada.

**Comunicación asertiva:** esta persona conoce sus propios derechos, los defiende, respeta y se respeta. Habla de manera fluida, segura, su postura es erguida, mantiene contacto visual, sabe decir no, expresa sus sentimientos positivos y negativos. Se interesa por lo que piensa la otra persona. Utiliza palabras como pienso, siento, quiero, hacemos.

**La comunicación es la base de la resolución de los conflictos. Comunicar es más que hablar; implica escuchar y comprender lo que el otro está transmitiendo.**

### FACTORES QUE CONTRIBUYEN EN UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

- ✓ Al expresarse es bueno utilizar afirmaciones del tipo "yo deseo, yo quiero, me gustaría que hicieras."
- ✓ Expresa tus sentimientos. Al expresarlos de forma adecuada, te pones en contacto contigo y con los demás.
- ✓ Pospón la conversación cuando consideres que hay hostilidad o agresividad.
- ✓ Muestra acuerdo con parte de la crítica.
- ✓ Pida y de retroalimentación ante la situación que se está discutiendo.
- ✓ Reconozca los aspectos positivos propios y del otro.  
(*En Familia, Cambios para una vida mejor. El Colombiano*)

## Qué Hacer



Es mejor hacer una petición que dar órdenes.

Al criticar a alguien hable de lo que hace, no de lo que es.

No acumule emociones negativas, comuníquelas.

Evite generalizar.

Discuta los temas de uno en uno, no todos los problemas a la vez.

Responda correctamente a la crítica (interprete y evalúe)

Describa sin condenar el comportamiento de los otros.

Expresa lo que le molesta e igualmente lo positivo del otro.

Escuche lo que le dicen, es la principal regla de comunicación.

### SABIAS QUÉ...

La comunicación familiar favorece la estabilidad de cada uno de sus miembros; permite compartir esperanzas, preocupaciones, logros, metas y sueños. Todos son importantes y tienen una historia que contar.

## PARA PONER EN PRÁCTICA

### Aclara la garganta

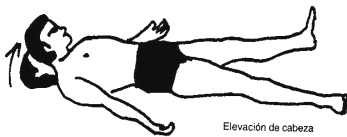
Si desde la infancia tu expresividad no ha sido como debiera (no has podido decir o hacer lo que quieres) esa energía que no ha sido expresada queda atrapada en la garganta.

Algo que puedes hacer para volverte más expresivo es:

Si amas a una persona, di las cosas que quieras decir, aún si parecen simples; di las cosas que te surjan en el momento, no las reprimas, déjate llevar. Si estás enojado, di las cosas con todo el calor, más no con frialdad; el enojo con frialdad es negativo y daña.

Si en tu niñez tuviste traumas de comunicación, trabaja tu autoestima afirmando hasta que interiorices en tu personalidad la realidad de que eres un ser único creado por Dios, digno de amor y respeto como todos los demás y que tienes todo el derecho a comunicarte con tus semejantes y expresar tus sentimientos sin miedo al ridículo o al rechazo.

## EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO



**Elevación de cabeza:** Acuéstate de espaldas en el suelo y relájate. Levanta la cabeza poco a poco, sin despegar los hombros del suelo, hasta ver la punta de tus pies. Mantén la postura varios minutos, si puedes. Esta práctica tonifica la glándula tiroides y ayuda a reforzar el cuello.

## PENSAMIENTOS...



**NO  
CONTAMINES  
TU CUERPO  
CON  
TOXINAS.**

Ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. Tu cuerpo no es sólo un sistema de mantenimiento de la vida, es el vehículo que te llevará en el viaje de tu evolución. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar.

## GIMNASIA CEREBRAL: *NUDOS*



***Pasos:*** 1) Cruza tus pies, en equilibrio. 2) Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro. 3) Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo. 4) Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo. 5) Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en el techo del paladar, detrás de los dientes.

***BENEFICIOS:*** Efecto integrativo en el cerebro, activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral, apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento, conecta las emociones, da una perspectiva integrativa para aprender a responder más efectivamente, disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

*(IBARRA, Luz María. Aprende mejor con gimnasia cerebral.)*