



PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

MAS ALLA DE LA AUTOESTIMA



AUTORA
MIRIAM CASTILLO P.
Psicóloga Social

MCP, Desarrollo Humano
Caracas – Venezuela
0212- 7518493
miriancas@cantv.net



PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

PRESENTACIÓN

Te damos la bienvenida a nuestro Programa Efectividad Personal para Jóvenes Líderes, “MAS ALLA DE LA AUTOESTIMA”, el cual te permitirá explorar tu Yo Profundo, fortalecer tu autovalía, transformar debilidades en fortalezas y lo negativo en positivo.

Para ello haremos ejercicios y discusiones que te permitan:

Identificar tu identidad ¿Quién soy yo? ¿Qué pienso de mí? ¿Cuánto me valorizo y aprecio?

Identificar tu energía ¿Cuáles son tus necesidades, emociones y motivaciones? Respetándolas, satisfaciéndolas y responsabilizándote por ellas.

Identificar tus ciclos de frustración/acción, descubriendo estrategias positivas para hacerte responsable de tus necesidades, de tus límites y de tus alternativas

Desarrollar tu capacidad de responsabilidad personal hacia la efectividad, el éxito y el bienestar.

¡ Bienvenido!



NUESTRAS NORMAS

“Las normas son el columpio donde se balancea tu libertad”

Nuestro objetivo lo lograremos en la medida que seamos capaces de cumplir algunas normas de grupo:

- ✓ Expresa tus ideas, opiniones y sentimientos de una manera directa y honesta.
- ✓ Respeta las ideas, opiniones y sentimientos de los otros.
- ✓ Cuida los materiales, equipos de trabajo y las instalaciones del lugar.
- ✓ Cuida tu cuerpo de accidentes, pues gracias a él descubres este mundo maravilloso
- ✓ Comunícate de manera total, y recuerda, el protagonista principal de esta experiencia eres tú y el grupo.

¿Qué norma agregarías para hacer más efectivo nuestro Taller?





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

AUTOESTIMA Y SI MISMO

La opinión que tenemos de nosotros mismos proviene de tres fuentes de información:

- ✓ Del sentimiento frente a uno mismo
- ✓ La calidad de las relaciones con los otros
- ✓ Las opiniones de otros hacia uno

En la alta Autoestima: La Satisfacción de mis Necesidades me produce

Hacia Mí Mismo	Hacia los otros
Felicidad	Amor
Alegría	Cariño
Paz	Gratitud
Plenitud	Deseo de Compartir
	Cercanía

En la baja Autoestima: La frustración de mis Necesidades me produce

Hacia Mí Mismo	Hacia los otros
Inseguridad	Rabia – Rencor
Miedo-Dolor-	Odio – Agresión
Depresión	Hostilidad
Autoagresión	Resentimiento
Aislamiento	Crítica
Impotencia	
Parálisis	



PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

La Autoestima se expresa a través de:

- Seguridad interna
- Formas de relacionarse con los otros
- Manejo de los sentimientos y emociones
- Las decisiones que se tomen
- Forma de adaptarse a las situaciones nuevas

Puedes aumentar tu Autoestima aprendiendo a cuidarte y valorizarte como PERSONA UNICA, para ello:

- Conoce, comprende y acepta tu cuerpo.
- Conoce, comprende y acepta tu intelecto.
- Conoce, comprende y acepta tus emociones y sensaciones.
- Conoce, comprende y acepta la calidad de tus interacciones con tus padres, hermanos, con tus familiares y amigos, tu vecino, tu profesor, y cualquier ser humano con quien sostengas una conversación.

“Tu eres una persona única e importante”





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

EL NOMBRE

El nombre es lo más cerca que tenemos a nuestra identidad...¿Quién Soy? comienza con el nombre.

Todos los nombres tienen una historia universal ¿Conoces la historia de tu nombre?

Todos los nombres tienen una historia familiar, un significado ¿Sabes quién y porqué te pusieron el nombre que tienes?

Cada nombre tiene una historia particular para la persona que lo lleva, es algo de su propiedad, aunque haya miles iguales sobre la tierra.

Tu nombre, junto con tu cuerpo, te acompaña toda la vida.

ESCRIBE AQUÍ LA HISTORIA DE TU NOMBRE





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

LA FAMILIA

El tener una familia nos da un tiempo y un espacio (dónde y cuándo nacimos), por eso es tan importante celebrar nuestro cumpleaños. Nos da una identidad: “Yo Soy”: nombre, cuerpo, pensamientos, sentimientos y capacidades propias que nos diferencian de otros; y nos da la posibilidad de relacionarnos con otros descubriendo el afecto.

Cada quien tiene su propia familia, y cada familia es distinta en cuanto a sus ocupaciones, las diversiones, el trato entre ellos y hacia los demás, la forma de pasar el tiempo, los problemas y el tipo de problemas que tienen, la forma como enfrentan esos problemas, sus opiniones acerca de temas importantes como la vida, el estudio, la amistad, el dinero, el hogar, el cuerpo, la sexualidad.

¿Qué opinión tienes de tu familia?



**DIBUJA TU FAMILIA Y COMPARTELO CON TUS
COMPAÑEROS**



PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

EL CUERPO

El cuerpo es nuestro medio de comunicación, movimiento y desplazamiento. “Mi cuerpo soy yo mismo, es mi más cercano amigo”

Es importante conocer y querer nuestro cuerpo; saber con naturalidad y sin temores ni especulaciones cómo es y cómo funciona. La estima hacia tu cuerpo y el de otros debes demostrarlo con actitudes y comportamientos de cariño y respeto.

Nuestro cuerpo CAMBIA Y CRECE por dentro y por fuera...todos pasamos de la niñez a la adolescencia y luego a la edad adulta, y por último a la vejez o ancianidad.

Nuestro cuerpo se define de acuerdo a nuestro SEXO: Ser hombre, ser mujer. Aprendemos a ser hombre, ser mujer a través de la crianza y educación, es parte de nuestra identidad personal.

Las preguntas acerca de tu sexo fueron las primeras que se hicieron tus padres al momento de tu nacimiento ¿Niño o Niña?..

DE PIE, CIERRA TUS OJOS, RELAJATE, SIENTE TU CUERPO

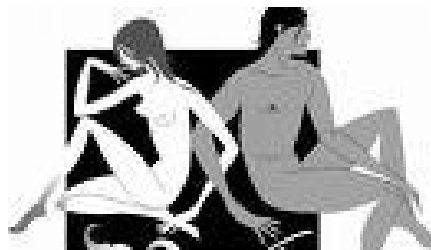




SENSACIONES Y SEXUALIDAD

Con nuestro cuerpo podemos experimentar sensaciones agradables, menos agradables o muy desagradables como el dolor...Nuestro cuerpo nos proporciona goce y placer.

El sentido erótico o placentero de la sexualidad es parte de nuestro “ser sensible”, pero cuando hablamos de sexualidad no nos referimos sólo a acto sexual; la sexualidad es la suma de nuestros rasgos físicos, emocionales y espirituales que nos hacen la persona individual que somos, con nuestra feminidad o masculinidad. La sexualidad es una parte básica de tu personalidad, y tiene que ver con la forma como comunicas y expresas tu afecto y avanzas hacia la madurez sexual como hombre o mujer.



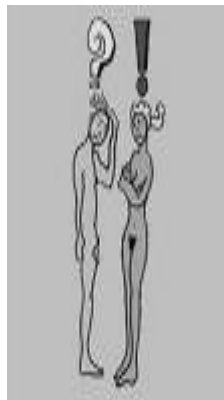


SEXUALIDAD Y MADUREZ SEXUAL

En tu adolescencia has empezado a experimentar diferentes sentimientos. A veces puedes sentirte torpe, cohibido, confuso o malhumorado. Un día puedes sentirte inseguro y al siguiente día tener ansias de libertad e independencia.

En esta época has empezado a experimentar atracción hacia el sexo opuesto. Todos estos cambios son normales y ocurren de una manera espontánea en diversos grados y diferentes épocas de cada uno de nosotros, porque cada uno es único.

Tu desafío más importante es lograr tu desarrollo personal mientras creces en el aspecto físico, de manera que puedas expresar tu sexualidad de forma madura y responsable...Recuerda, tu sexualidad incluye los rasgos y valores físicos, mentales, sociales, emocionales que hacen de ti una mujer o un hombre especial....Vive tu sexualidad en armonía con tu edad





EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Todos sentimos penas y alegrías, Son sentimientos naturales y no somos los únicos que sentimos así.

Tanto hombres como mujeres, algunas veces estamos tristes y podemos llorar. Otras veces estamos alegres y podemos reír.

También podemos estar tranquilos e intranquilos, serenos o calmados, agitados o nerviosos. Son nuestras **Emociones**.

Todos sentimos rabia o disgusto...Lo importante es expresarnos sin hacernos daño a nosotros mismos, ni hacérselo a los demás, a las cosas ni otros seres de la naturaleza.

Es necesario expresarnos con estos sentimientos. Pero para expresarnos correctamente debemos conocer el qué y el porqué de lo que nos molesta e incomoda.

También sentimos miedo de vez en cuando. Tanto hombres como mujeres a veces somos muy valientes, y otras veces sentimos miedos o temores. Pero todo miedo se puede vencer. Poco a poco dejamos de exagerar nuestros miedos o nuestra timidez.





COMUNICACIÓN TOTAL

Tu posees un sistema de comunicación particular y activo para relacionarte contigo mismo, con los demás y con el medio que te rodea.

La respiración y la nutrición son comunicación. Ver, oír, tocar, gustar y oler son modos de comunicación. Así mismo, la circulación sanguínea, la digestión y las actividades endocrinas son formas de comunicación interna.

El acercamiento y el alejamiento de las cosas, el darse cuenta, la reflexión personal, el diálogo, el trato directo con los otros, el escribir y actuar son formas de comunicarse.

A través del lenguaje comunicas tu experiencia, tanto a nivel verbal (palabras y frases) como a nivel no verbal, a través del rostro, la postura, voz, tacto, uso de espacio y el movimiento. Con el lenguaje conversas, informas, discutes, persuades, ordenas, negocias, amas y odias...

“El lenguaje es tu herramienta de vida...usado de manera honesta es una fuente de comprensión y entendimiento...usado de manera encubierta genera conflicto, frustración y malestar”

“Vemos, oímos y sentimos sólo lo que queremos ver, oír y sentir”





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

¿CÓMO DESARROLLAMOS NUESTRA EFECTIVIDAD PERSONAL?

Identificando las capacidades personales para asumir riesgos, ser creativo, ser asertivo (expresar y comunicar de manera positiva lo que se quiere), relacionarte, planear tu vida y estructurar tu tiempo.

Descubriendo tus propios saboteos (fuerzas que te llevan al fracaso) y descubriendo las fuerzas que te llevan al éxito (tus recursos personales)

Administrando tus capacidades personales para tener relaciones positivas con el mundo, una visión de futuro y alcanzar tu bienestar integral (físico, mental y emocional)

Reconociendo y fortaleciendo tu propio perfil de efectividad para alcanzar tus metas..





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

EL PERFIL DE LA PERSONA EFECTIVA

La persona efectiva:

- ✓ Aprecia y conoce sus necesidades y capacidades físicas, mentales, emocionales y sociales.
- ✓ Soluciona problemas, toma decisiones y asume riesgos sin hacerse daño a sí misma ni a los demás.
- ✓ Disfruta su soledad, su familia, sus estudios, la vida con sus amigos, sus aficiones y la vida en comunidad.
- ✓ Se comunica de manera positiva, logrando sus propósitos sin agredir...Habla y escucha
- ✓ Tiene valores claros que ha aprendido en su familia y en sus estudios
- ✓ Tiene una visión de su futuro y se sabe parte del universo
- ✓ Establece objetivos y metas personales ajustados a su realidad
- ✓ Planifica su vida haciendo buen uso de sus recursos y su tiempo
- ✓ Posee credibilidad ante sí mismo y ante los demás
- ✓ Además de sus recursos internos, cuenta con recursos fuera de sí, es decir: padres, hermanos, familiares, amigos, profesores, guías espirituales, que están dispuestos a ayudarlos a alcanzar sus sueños.

ELABORA TU PROYECTO DE VIDA Y TU FLOR PERSONAL

(Fortalezas, Limitaciones, Oportunidades y Retos)





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

LAS CAPACIDADES QUE NOS PERMITEN SER EFECTIVOS SON:

Equilibrio: Significa armonizar tu vida personal, familiar, escolar, social y comunitaria, sin descuidar ninguna.

Flexibilidad: Es entender que nadie es igual a ti. Es la aceptación y el respeto de ti mismo y de los demás en las diferencias.

Creatividad: Es pensar, recordar e imaginar, viviendo los cambios y lo novedoso; solucionando problemas y tomando decisiones.

“...Eres parte del Universo (Dimensionalidad) y estás interconectado a todas las partes de ese Universo (Ecología)”





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

VALORES Y NORMAS

Tus valores te ayudan a mirar hacia el futuro, dándole significado y sentido a tu vida.

Un Valor es lo que tú estimas, aprecias y defiendes como importante para ti y tus semejantes. Ejemplo de valores son: La libertad, el respeto, la salud, derecho a la vida, estudiar, trabajar, la solidaridad, el disfrute...

Las normas son más concretas y precisas y se reflejan en tu comportamiento diario. Ejemplos de normas son: el orden, el compromiso, la disciplina, la puntualidad, el entusiasmo, la buena comunicación.

Las normas nos ayudan:

A darnos límites, seguridad y orden.

Garantizan tus derechos y el compromiso de tus deberes.

Permiten negociar acuerdos y solucionar problemas.

“Muchos de nuestros conflictos parten de los valores y normas”



**HAZ UNA LISTA DE TUS VALORES Y NORMAS Y
COMPARTELO EN GRUPO**

NECESIDADES Y DESEOS

Necesitar expresa una necesidad real, algo que debo tener y sin lo cual no puedo vivir... "Yo necesito tomar agua para calmar mi sed"

Querer expresa un deseo o capricho que a veces nada tiene que ver con la necesidad real ... "Quiero tomar Pepsi..."

A veces necesitamos cosas que no queremos, y queremos cosas que no necesitamos, entonces nos volvemos inefectivos...

"Necesitar y Querer deben unirse para formar el Desear"

IERARQUÍA DE NECESIDADES



ESCRIBE UNA LISTA DE DESEOS Y COMPARTELA EN GRUPO



LOS SABOTEOS

Tus saboteos son coartadas para cubrir tus debilidades a través de excusas para no hacer lo que dices que quieres hacer, impidiéndote así solucionar tus problemas.

Ejemplos de saboteos son:

“Si tuviera tiempo bla,bla...”

“Si mi maestro, mi mamá, mi hermana hicieran, fueran, bla,bla,bla...”

Si hubiese nacido rico bla,bla,bla...”

“Si no fuera por...bla,bla,bla...”

Los saboteos no nos permiten hacernos responsables de nosotros mismos y por tanto nos hace inefectivos.

¿Sabes cuáles son tus saboteos preferidos?...Si eres capaz de reconocerlos estará dando el primer paso para tu efectividad personal.





PROGRAMA DE EFECTIVIDAD PERSONAL PARA JOVENES LIDERES

AMIGOS, SIEMPRE AMIGOS...

La amistad puede ayudarte a incrementar tu autoestima...tus amigos pueden ayudarte a sentirte bien como persona, y tu a ellos.

La amistad es parte importante de nuestras vidas: los amigos nos ayudan a dividir las penas y multiplicar las alegrías. En la adolescencia te vuelves más exigente en la escogencia de tus amigos.

Muchas de las cualidades que buscamos en un amigo, son las mismas que tratamos de desarrollar en nosotros:

Respeto, Confianza, Actitud Positiva,
Sentido del Humor,
Consideración, Lealtad, Generosidad, Honestidad.

Los amigos son para compartir nuestro tiempo: estudio, compromisos, diversión; por eso es bueno que te hagas esta pregunta sobre tus amigos:

- ¿Saca mi amigo a relucir lo mejor que hay en mi?
- ¿Soy mejor persona a causa de nuestra amistad?
- ¿Desperdiciamos nuestro tiempo junto o lo disfrutamos?
- ¿Dedicamos mucho tiempo a quejarnos y criticar?
- ¿Me siento cómodo estando cerca de esa persona?

