**¿QUIEN SOY?**

**COMPETENCIA**

**Auto gestionar su desarrollo personal a través de su autoconocimiento y el descubrimiento de sus potencialidades humanas que conlleven a una autorrealización con armonía y sabiduría personal. Reconocer la contribución del desarrollo humano en la formación personal y profesional del participante**

**TEORIA DEL DESARROLLO HUMANO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DESARROLLO FISICO** | **DESAARROLLO**  **COGNITIVO** | **DESARROLLO**  **EMOCIONAL** | **DESARROLLO**  **SOCIAL** |
| 1. **Bases genéricas del desarrollo** 2. **Crecimiento físico** 3. **Desarrollo motor y sentidos** 4. **Salud, nutrición, funcionamiento sexual** | 1. **Procesos intelectuales** 2. **Aprendizaje** 3. **Recuerdos** 4. **Juicios** 5. **Solución de problemas** | 1. **Apego** 2. **Confianza** 3. **Seguridad** 4. **Afectos** 5. **Vínculos** 6. **Temperamento** 7. **Auto concepto** 8. **alteraciones** | 1. **Socialización** 2. **Desarrollo moral** 3. **Relaciones pares** 4. **Y familia** 5. **Procesos Familiares** 6. **Vocación** |

**CENTROS DE DOMINIO DEL “SER”**

* **Físico**
* **Mental**
* **Emocional**
* **Espiritual**

**TRIÁNGULO HUMANO**

* **Área afectiva**
* **Área cognitiva**
* **Área expresiva**

**ASPECTO INTELECTUAL. - Más allá del intelecto**

* **Pensamiento**
* **Sentimiento**

**LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES**

**CORPORAL/ KINÉSICA. - Siente y expresa de forma corporal, realizando todos sus trabajos manualmente**

**VISUAL/ESPACIAL. - Crear e interpretar imágenes, pensamiento en tres dimensiones.**

**LÓGICA/MATEMÁTICAS. - Razonamiento, pensamiento lógico, manejo de problemas matemáticos.**

**VERBAL O LINGÜÍSTICA.- Es valerse del uso de lenguaje para expresar las ideas, para expresar nuestros sentimientos o para persuadir a otros.**

**MUSICAL O RÍTMICA.- Es crear o sentir un ritmo para expresar un estado emocional, detectando diferentes,**

**INTERPERSONAL.- Con las demás persona, comprende los sentimientos, emociones, necesidades y propósitos de los demás.**

**INTRAPERSONAL. - Consigo mismo, comprender su “YO” interior, sus pensamientos y sus emociones muy claramente.**

**NATURALISTA. - Comprende los patrones, la clasificación y el comportamiento de la naturaleza.**

**LAS 10 INTELIGENCIAS:**

1. **Numérica 6) Creativa**
2. **Espacial 7) Personal**
3. **Verbal 8) Espiritual**
4. **Sexual 9) Social**
5. **Física 10) Sensual**

**LOS VALORES**

1. **Honestidad – dignidad**
2. **Amistad – alegría**
3. **Fortaleza –paz**
4. **Perseverancia – propósito**
5. **Esperanza –fe**
6. **Solidaridad –compañerismo**
7. **Tolerancia – paciencia**
8. **Amor - lealtad**

**APLICACIÓN DE LOS VALORES**

* **En la familia**
* **En la educación**
* **En el trabajo**
* **En la calle**

**EVOLUCIÓN DE LOS VALORES**

* **Religioso**
* **Moral**
* **Ético**
* **Material**

**ORIGEN DE LOS VALORES**

* **En el hombre**
* **En la sociedad**

**CARACTERÍSTICA DE LOS VALORES**

* **Independientes**
* **Inmutables**
* **Inagotables**
* **Objetivos**
* **Subjetivos**

**TIPOS DE VALORES**

* **Espirituales**
* **Familiares**
* **Sociales**
* **Profesionales**
* **Materiales**

**FORMAS DE APRENDIZAJE**

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. - Es el aprendizaje en el que el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos, dotándolos de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.**

**APRENDIZAJE RECEPTIVO. - En este tipo de aprendizaje, el sujeto solo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.**

**APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO. - El sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva, descubre los conceptos y sus relaciones y los ordena para adaptarlos a sus esquemas cognitivos.**

**APRENDIZAJE REPETITIVO. - Se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.**

**PERSONALIDAD Y RAICES DEL COMPORTAMIENTO**

**Siempre que la conducta humana es el tema de estudio o discusión, <personalidad> es el tema principal en el que se centra. La Personalidad en un individuo la conforman:**

* **Sus características físicas**
* **Su forma de pensar,**
* **Su forma de reaccionar**
* **Su forma de sentir**
* **Su forma de comportarse.**

**Estos factores contribuyentes hacen una persona única en una forma propia. Las personas son normalmente etiquetadas como “fuerte, arrogante, emocionales” etc., en base a la observación que se hace de una combinación de factores de personalidad.**

**La Personalidad se considera como el criterio más importante para juzgar a un individuo en su trabajo, en sus relaciones etc., El estudio de la personalidad y sus determinantes es un viaje muy interesante. Hay una variedad de factores que afectan el comportamiento de una persona y su personalidad en general.**

**Los estudios sugieren que hay ciertas razones para un individuo a comportarse de una manera particular o llevar una cierta personalidad.**

**Las razones o algunas de las raíces del comportamiento pueden clasificarse en términos generales como factores biológicos y no biológicos.**

**FACTORES BIOLÓGICOS**

**Significa los determinantes genéticos que están en trabajo cuando un individuo es concebido. Hay muchos estudios que soportan que los genes determinen cómo una persona se ve, se siente y se comporta.**

1. **APARICIONES FÍSICAS: Altura, físico, rostro, color de piel, tipo de pelo, etc., benefician o afectan la personalidad.**
2. **CEREBRO: Estudios sugieren que simulaciones de cerebro similares se transfieren de un padre a un hijo.**

**También se afirma que ciertas áreas del cerebro se asocian con el dolor y el placer que afectan a la personalidad del individuo.**

**FACTORES NO BIOLÓGICOS**

1. **AMBIENTE SOCIAL: Relaciones e interacciones diferentes con la sociedad desde una edad temprana afectan fuertemente la personalidad.**
2. **LOS FACTORES CULTURALES Y REGIONALES: El país o región donde un individuo es educado, las costumbres culturales que la persona sigue también determinan su personalidad.**
3. **AMBIENTE SOCIAL: Relaciones e interacciones diferentes con la sociedad desde una edad temprana afectan fuertemente la personalidad.**
4. **LOS FACTORES CULTURALES Y REGIONALES: El país o región donde un individuo es educado, las costumbres culturales que la persona sigue también determinan su personalidad.**

**TEORIA DE LAS NECESIDADES**

**ABRAHAM MASLOW**

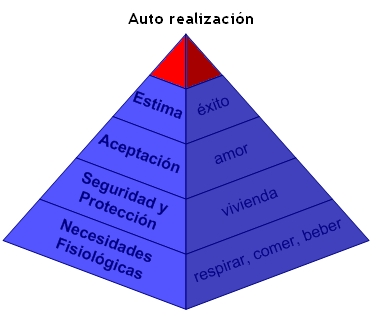
**Fue el primero de siete hermanos y sus padres eran emigrantes judíos no ortodoxos de Rusia. Abraham fue un niño bastante solitario, refugiándose en los libros.**

**Estudió leyes en el City College de Nueva York (CCNY). Después de tres semestres, se transfirió a Cornell y luego volvió a CCNY. Se casó con Bertha Goodman, su prima mayor, en contra de los deseos de sus padres. Abraham y Bertha tuvieron dos hijas.**

**Ambos se trasladaron a vivir a Wisconsin de manera que él pudiese acudir a la Universidad de la citada ciudad. Fue aquí donde empezó a interesarse por la psicología y su trabajo empezó a mejorar considerablemente. Pasaba tiempo trabajando con Harry Harlow, famoso por sus experimentos con bebés Rhesus de mono y el comportamiento del apego.**

**En 1934 propone la teoría psicológica llamada hoy en día "Jerarquía de necesidades de Maslow", la cual es una teoría sobre la motivación humana. Un año después de su graduación, volvió a Nueva York para trabajar con E.L. Thorndike en la Universidad de Columbia, donde empezó a interesarse en la investigación de la sexualidad humana.**

**Pasó sus últimos años semi-retirado en California hasta que el 8 de junio de 1970 murió de un infarto del miocardio después de años de enfermedad. Es una serie de necesidades que atañen a cualquier persona de acuerdo a una necesidad biológica.**



**En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad.**

**Al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, Las personas no demuestran conformismo y apatía, encuentran en las necesidades del siguiente nivel su meta próxima de satisfacción.**

**Cuando un hombre sufre de hambre lo más normal es que tome riesgos muy grandes para obtener alimento, una vez que ha conseguido alimentarse y sabe que no morirá de hambre se preocupará por estar a salvo, al sentirse seguro querrá encontrar un amor, etc., etc., etc.**

**NECESIDADES FISIOLÓGICAS:**

**Estas necesidades constituyen la primera prioridad de las personas y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos, entre otras, necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad o las actividades completas.**

**NECESIDADES DE SEGURIDAD:**

**Con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de las personas a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo a lo desconocido.**

**NECESIDADES SOCIALES:**

**Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.**

**NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO:**

**También conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima.**

**Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.**

**NECESIDADES DE AUTO-SUPERACIÓN:**

**También conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo.**

**LAS POTENCIALIDADES DEL SER HUMANO Y LOS FACTORES QUE AFECTAN SU DESARROLLO**

**El primer paso para alcanzar la Potencialidad del Ser Humano es:**

* **Decidirse a hacerlo**
* **Querer cambiar nuestra forma y calidad de vida**
* **Romper con todas las ataduras o conflictos internos**
* **Disponerse a actuar, crear nuevos y buenos hábitos**

**Vivir plenamente, desarrollar la Potencialidad del Ser Humano, o dones y habilidades al máximo y encontrar la verdadera felicidad, es fundamental si se quiere vivir lo mejor de esta vida; experimentar amor, gozo, paz, paciencia, bondad, alegría, y verdad, para alcanzar la liberación interior es necesario estar sanos interiormente.**

**La mayoría de las personas en la actualidad estamos enfrentando enfermedades psicosomáticas, generadas por diversos factores internos; como situaciones dolorosas y traumas que no han sido sanados en nuestra vida. Es necesario intervenir conscientemente en el tratamiento de tu propia afección interna.**

**Analizarnos para descubrir que tan felices estamos ahora y como mejorar, que es en realidad el éxito en la vida y qué hacer para conseguirlo, como usar nuestro Potencial. Despertarnos y decidir hacer algo para cambiar aquello que debemos cambiar, mirar con nuevos ojos la vida y sentir que podemos seguir y que nunca es tarde porque no hay inicio ni final solo acción y decisión.**

**DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO**

**BAJA AUTOESTIMA**

**Las debilidades más comunes son las que hemos recibido por herencia.**

**Otras vienen por de la educación, la sociedad, el fanatismo político y religioso, etc. Su consecuencia la baja autoestima.**

**NINGUN HOMBRE O MUJER ES LIBRE, SI NO ES DUEÑO DE SI MISMO**

**¿Cómo dirigir una casa, empresa, o cualquier cosa, si no nos podemos dirigir a sí mismos? ¿Cómo podemos obrar bien, si ni siquiera nos sentimos bien?**

**LOCUS DE CONTROL DEL SER HUMANO**

**El Locus de Control (LC) es la percepción que tiene una persona de lo que determina o controla el rumbo de su vida. Es el grado en que percibe que el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a ella.**

**CUESTIONAMIENTOS PERSONALES**

* **¿Por qué mi vida no funciona?**
* **¿Qué debo hacer para que funcione?**
* **¿Por qué no logro hacer que mis relaciones funcionen?**
* **¿Por qué no puedo disponer de suficiente dinero?**
* **¿qué he hecho para merecer esta vida?**

**Un árbol se conoce por su fruto. Los pensamientos llevan fruto, piensa en cosas buenas, y el fruto de tu vida será bueno. Piensa en cosas malas y el fruto de tu vida será malo.**

**LOS FRUTOS PODRIDOS PROVIENEN DE RAÍCES PÓDRIDAS**

1. **Raíces de rechazo, vergüenza, abuso, culpa, existe “falta de aceptación”**
2. **Detecto que “algo anda mal conmigo”**
3. **Tengo “una imagen inadecuada recibida de mi pasado”**
4. **Tengo confusión y tormento interno, busco aparentar**
5. **Si no puedo producir buenos sentimientos en mi interior, los tomo del exterior.**
6. **Los sentimientos se tapan porque es demasiado doloroso**
7. **Los frutos que tengo son control, ira, hostilidad, falta de confianza en sí mismo, condenación, baja autoestima, negativismo, resentimiento, odio, depresión, autocompasión**

**¿CUÁLES SON LAS SALIDAS O ESCAPES?**

* **El sexo**
* **El alcoholismo**
* **Las drogas**
* **El activismo**
* **El poder**

**EL BUEN FRUTO PROVIENE DE BUENAS RAÍCES**

1. **Te sientes aceptado, amado, único y especial, valiosos y sin culpas.**
2. **Aprendes a ser guiado por el espíritu, estos bien, estás en tu camino, eres aceptado en amor.**
3. **Te sientes relajado, porque la aceptación no se basa en la actuación. “Tus emociones no las ocultas”**
4. **Tus frutos son amor, gozo, paz paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza.**

**RECURSOS NATURALES DEL INDIVIDUO**

**Los seres humanos nacemos con muchos regalos de la naturaleza; mente, corazón y cuerpo. Se dice que somos una de las especies más evolucionadas y civilizadas de los seres vivos en la tierra. Junto con la evolución física los seres humanos también estamos dotados con un cerebro avanzado y la mente, que en combinación exhibe cualidades y rasgos maravillosos.**

**¿QUIÉN SOY?**

**La pregunta más importante del mundo maduro, es: YO ¿QUIEN SOY?**

**Los seres humanos somos seres sociales, dotados de inteligencia, voluntad y afectividad.** **Estamos compuestos de tres partes MENTE - CUERPO – CORAZÓN Características que “nos hacen únicos e irrepetibles “, pero necesitamos de interactuar con otros seres.**

**Hay una característica en el ser humano que nos distingue nítidamente de los animales; aunque tanto los unos como los otros nacemos de seres vivos. Los animales superiores son hijos de padre y madre. Sólo el hombre forma familia. La familia humana no es obviamente un mero hecho biológico, sino un fenómeno social.** **Los animales forman parvadas, hatos, bancos, rebaños, pero no familias; andan juntos pero no actúan en conjunto; coexisten pero no colaboran.**

**Si bajamos un escalón más, hasta llegar al mundo de los vegetales, entonces encontramos algo más que la negación de la familia: Encontramos el individualismo total: Cada árbol crece solo frente a sus congéneres, incapaz de interesarse en ellos: Dos árboles "hermanos" pueden existir 300 años uno frente al otro sin haber jamás un dialogo, una caricia, un gesto de simpatía y de mutua amistad.**

**¿QUIÉN SOY? SEGÚN LA RELIGIÓN, PSIQUIÁTRAS, CIENTÍFICOS Y FILÓSOSFOS**

**RELIGIÓN: Padre, Hijo y Espíritu Santo**

**FILÓSOFOS: Pensamiento, Palabra y Obra**

**PSIQUIÁTRAS: Consiente, Subconsciente y Superconsciente**

**CIENTÍFICOS: Materia, Energía y Éter**

**¡SOMOS SERES TRIPARTITAS¡**

**¡SOMOS TIEMPO¡ Pasado, Presente y Futuro**

**ESTAMOS CONSTITUIDOS POR:**

1. **Cuerpo**
2. **Corazón o Espíritu**
3. **Mente o Alma**

**TODOS LOS SERES HUMANOS SOMOS:**

1. **ESPÍRITU.-Vida, que se encuentra en el corazón**
2. **ALMA.- Mente, que se halla en el cerebro**
3. **VIVIMOS EN UN CUERPO.- Casa Natural**

**Esta es la manera tripartita en la que fuimos creados más allá de los dogmas religiosos.**

**¿QUÉ BUSCAMOS?**

**En orden:**

1. **Bien ser y hacer**
2. **Bien estar**
3. **Bien tener**

**CUERPO**

**¿QUE ES EL CUERPO?**

**Casa natural**

**¿QUE CONTIENE?**

**Duda, temor, miedo, rebeldía, amargura, desconfianza, odio, condenación, gritería, enojo, pleitos, iras, celos, envidias, rencor, infidelidad, desilusión, obsesión, enfermedad,** **imposición, tribulación, destrucción, pobreza, alcoholismo, drogadicción, lascivia, vicios, maldición, parasicología, brujería, hechicería, soberbia, egoísmo, desánimo, soledad, angustia, desamparo.**

**¿QUE NECESITA?.- Alimentarse y diariamente, comemos, bebemos, fumamos, odiamos, peleamos, etc. En la forma que lo alimentamos y tratemos van a ser nuestras energías, incidirá en nuestra capacidad intelectual, y en consecuencia en nuestro desarrollo. Nuestra apariencia personal tiene mucho que ver en esta área. La alimentación saludable, las actividades físicas, el sueño reparador son indispensables para poder lograr la salud física.**

**CORAZÓN O ESPÍRITU**

**¿QUÉ ES EL CORAZÓN O ESPÍRITU?**

**Casa Natural, es donde habitamos**

**¿QUE CONTIENE?**

**Amor, perdón, paz, libertad, sabiduría, santificación, ánimo, fe, fidelidad, alegría, justificación, paciencia, benignidad, sanidad, gozo, humildad, redención, deidad, paz, valor, templanza, fortaleza, tranquilidad, misericordia, compasión, ayuda, consuelo, poder y dominio propio.**

**¿QUE NECESITA?- Alimentarse diariamente con los frutos del espíritu y con el silencio, la meditación puede ser algo favorable.**

**Porque como piensas en tu corazón, así eres tú.** **La falta de aceptación es una guerra espiritual.**

**CORAZÓN O ESPÍRITU**

**Va a estar lúcido y vivo si lo alimentamos diariamente con una relación abierta y sencilla con “amor”.**

**Esta área de nuestra vida es tan o más importantes que las demás áreas de nuestro ser, si la desarrollamos y llegamos a alcanzar la conexión con “amor” puede llegar a ser el motor de toda motivación y fuerza que podamos necesitar para alcanzar nuestros sueños**

**(Escauriza Hempel,18, 2009).**

**¿QUÉ MATA TU CORAZÓN O ESPÍRITU DE AMOR?**

**LAS POSECIONES**

**La felicidad se acerca cuando estamos contentos con lo que somos y tenemos.**

**LAS PASIONES**

**No desperdicies tu tiempo de plenitud física y mental en pleitos, rencores y venganzas.**

**EL PODER**

**Orientar, influenciar y convencer son actitudes superiores a imponer, obligar y prohibir.**

**“NOS PUSIERÓN LOS OJOS AL FRENTE Y NO EN LA NUCA, PARA MIRAR HACIA DELANTE, NO HACIA ATRÁS”**

**MENTE O ALMA**

**El alma o mente es dónde se encuentra nuestra voluntad, intelecto, y emociones. De la forma en que la alimentamos o desarrollamos va a ser la calidad de los pensamientos que tengamos. Así como las demás áreas de nuestro ser debemos ser celosos y cuidar lo que vemos, oímos, y leemos.**

**¿QUÉ ES LA MENTE O EL ALMA?:**

**Campo de batalla entre el cuerpo y el espíritu. Es donde tenemos la inteligencia, voluntad, afectividad, impulsos, y discernimiento, por eso pensamos:**

* **INTELIGENCIA (Razonar y pensar).**
* **VOLUNTAD (Hacer o no hacer).**
* **AFECTIVIDAD (Impulso +/-).**
* **DISCERNIMIENTO (Decisión )**

**“ES DONDE HABITA NUESTRO LIBRE ALBELDRIO”**

**Para determinar si estamos en un estado emocional adecuado, debemos someternos al siguiente termómetro:**

1. **El pensamiento más elevado es LA ALEGRIA.**
2. **La palabra más elevada ES LA VERDAD.**
3. **El sentimiento más elevado ES EL AMOR**

**(Donald Walasch, pagina 7, 2007).**

**Si no se cumple alguno de estos tres puntos, es que algo anda mal en nuestro interior.**

**Los pensamientos son poderosos y tienen capacidad creadora. Si nuestras ideas han de afectar lo que lleguemos a ser, entonces tiene que ser una prioridad que tengamos pensamientos correctos.**

**IDENTIFICACIÓN DE LA REALIDAD PERSONAL**

**Somos seres capaces de pensar, razonar, decidir y actuar. Una vez que hagamos una introspección, debemos decidir hacia dónde queremos ir.**

* **¿Cuáles son nuestras capacidades y dones naturales?**
* **¿De qué manera debemos desarrollarlas?**
* **¿Qué hacer con ellas?**

**Una vez que lo resolvamos hay que tomar la decisión y empezar nuestro desarrollo personal y lograr objetivos.**

**ESTRUCTURAS MENTALES**

**Nos llevan a tener una idea de lo que creemos que somos y no solo eso nos hacen actuar de acuerdo a esas ideas. En México conservamos muchas tradiciones culturales, religiosas, políticas, etc. Muchas de ellas son buenas como la familia, los amigos, la música, el arte, etc. Muchas otras no nos ayudan por que forman parte de nuestras estructuras mentales, las cuales nos atan y no nos ayudan a crear una nueva autoestima saludable**

**(Escauriza Hempel, 20-25, 2009).**

**Las estructuras mentales pueden ser positivas o negativas, es sumamente importante que sean positivas, para lograr tener una autoestima elevada, cumplir nuestras metas y sueños a través del desarrollo de nuestras habilidades y dones naturales. Debemos dejar de lado las negativas para lograr el cambio que necesitamos.**

**El truco está en saber la diferencia entre unas y otras, existe una regla muy básica que nos permite reconocerlas:**

1. **“Nuestro pensamiento más elevado, es aquel que siempre ENCIERRA ALEGRÍA.**
2. **Las palabras más claras son aquellas que ENCIERRAN LA VERDAD.**
3. **El sentimiento más grandioso ES EL AMOR.”**

**(Donald Walasch, pagina 7, 2007).**

**Si tenemos estructuras mentales positivas entonces nuestras acciones nos llevaran a encontrar lo bueno, lo agradable y lo perfecto. Por el contrario si tenemos estructuras mentales negativas entonces nuestras acciones nos llevaran a encontrar lo malo, desagradable e imperfecto.**

**QUIEN SOY, QUIEN QUIERO SER. ¡Y QUIEN DEBO SER!**

**Tres personas en una misma persona.**

**¿QUIÉN SOY? Somos nada más ni nada menos, el que podemos ser. Es muy difícil ser uno mismo y es lo que siempre debemos tratar de ser.**

**A veces lo logramos y otras no. Muchas veces al final del día, nos miramos cara a cara al espejo, y si agachamos la cabeza para no mirarnos a los ojos, quiere decir que ese día me traicioné. Cada día en la mañana, es que nos damos otra oportunidad de ser quien somos. Nos miramos a los ojos, después de haber reflexionado toda la noche con la almohada. Y entonces miramos fijamente al hombre del espejo y le decimos. Ayer te fallé pero hoy voy a reivindicar todo lo malo que hice ayer, pidiendo disculpa a quien tenga que pedir y enfrentando al que tenga que enfrentar y arreglando todos los errores que pude cometer en el pasado.**

**¿Y QUIÉN QUIERO SER?**

**A veces quiero ser yo y otras quisiera ser siempre como los que me aman, o como los demás quieren que sea.**

**¿Y QUIÉN CREO DEBER SER?**

**Creo ser, alguien que no se traiciona y que no traiciona. Alguien quien pueda mirar a los ojos a sus hijos y a sus seres queridos, todos los días al levantarse. Alguien que apoya la cabeza en la almohada y se duerme con la conciencia en paz y el día que no puede hacerlo se mira al otro día al espejo ¡Y vuelve a empezar!**

**UN AMOR QUE TRANSFORMA**

**Cuando eres capaz de amar, conoces lo más grande que hay en ti, y conoces mucho más del amor hacia ti. Afecto es una intensidad de amor que va mucho más allá de cualquier experiencia que se pueda tener. Se refiere a una expresión profunda del corazón que se puede expresar únicamente hacia ciertas cosas o personas, en momentos específicos.**

**Hay dos etapas básicas en el amor. Cuando se tiene el objeto de nuestro afecto, y cuando no se tiene. Cuando no lo tienes, lo deseas y hay mucha adrenalina. Cuando lo tienes, entonces hay que aprender a disfrutarlo.**

**Deseas lo que no tienes, pero, cuando ya lo tienes, hay que buscar cómo disfrutar y sentir, no deseo, sino satisfacción.**

**Para tener verdadero afecto hace falta más que un juicio mental o pensamientos, un juicio moral.**

**Tiene que haber carácter moral en la persona, o sea, que una cosa son las acciones, y otra el carácter y la conciencia. El inmoral regularmente atropella y no se arrepiente.**

**Una vez que el amor me amarró, ya no busco lo que tengo, sino que trato de intensificar este nivel en mi vida. Mantener el estado de afecto por lo que ya tienes es donde está realmente el éxito, porque, si tienes tu afecto en tu esposa, en tus hijos, y en Dios, entonces la satisfacción no viene en tratar de conseguirlo, sino en saber disfrutarlo al máximo, y hacer todo lo que tengas que hacer para que continúe.**

**¿QUIÉN DEBO SER?**

**1.- DEBO SER LIBRE**

**Si deseamos obtener la libertad total, debemos atender algunos de los problemas que residen en nuestro interior debido al pasado, si no seguiremos incapacitados a solucionarlos. Solo hasta que confrontemos y resolvamos las áreas afectadas en ese pasado turbulento, lo solventaremos. La falta de libertad interna es un terreno propicio para atormentarnos y negarnos a salir adelante, nada traerá alivio hasta que esos frutos de la carne sean removidos.**

**Solo tendremos liberación si conquistamos lo que parece imposible de olvidar, como maldiciones hechas, maldiciones recibidas, cosas ocultas, ataduras psíquicas, deslices del pasado, etc.**

**2.- DEBO SER QUIEN PERDONA**

**Tenemos que perdonar. No perdonar es la causa principal de la mayoría de las dolencias y problemas personales. Tenemos que perdonar para ser perdonados y recibir los frutos de lo que sembramos.**

**El efecto dañino del no perdonar es el depósito de la hiel de amargura en nuestro ser interior. La mayoría de las dolencias son el resultado de la levadura de amargura que opera en nuestro ser interior, teniendo un efecto devastador en nuestros cuerpos, que incluso pueden acarrear enfermedades mortales por la falta de perdón.**

* **El perdón es la base de toda sanidad en la mente, conciencia y corazón.**
* **El perdón es la clave de la liberación espiritual.**
* **El perdón es una barrera que debemos cruzar para ser totalmente libres en nuestro interior.**

**El verdadero perdón no puede ser iniciado por emociones o sentimientos, entremos en la acción de perdonar cuando hacemos una decisión intelectual. Quizás nunca vamos a “sentir” el deseo de perdonar. Tenemos que ejercitar nuestra voluntad y decidir perdonar.**

**3.- DEBO SER QUIEN NO MALDICE**

**Una maldición se define como la manifestación de un deseo perverso contra alguien, exigir o atraer el mal contra ese alguien, desear que un daño o perjuicio recaiga sobre otro, aborrecer tanto para traer un ultraje sobre otro, e infamar, vejar, hostigar, o atormentar con grandes calamidades sobre otro.**

**Las maldiciones se activan con palabras habladas, las palabras no son meros sonidos de los labios, sino que la vida y la muerte están en el poder de la lengua. Las palabras son agentes enviados para hacer el bien o el mal, es decir, bendecir o maldecir a nosotros mismos u a otros.**

**4.- DEBO SER UNA PERSONA SIN ORGULLO**

**El problema de la mayoría de las personas es que no estamos dispuestas a aceptar que algo nos dolió y continuar con nuestra vida, al contrario lo hacemos parte de nuestras frustraciones, lo peor llega cuando sentimos que alguien debe pagar por ello.**

**Decir no al orgullo para poder experimentar sanidad, nos hace sentir que nuestro “EGO” está herido, por cualquier circunstancia dolorosa, que hayamos experimentado. Mientras más orgullosos seamos y sensibles con respecto al “EGO”, el proceso de sanidad interior será más difícil.**

**5.- DEBO SER UNA PERSONA SIN ODIO**

**En el hogar es donde nacen la mayoría de los conflictos, las heridas y los traumas infantiles, porque es el lugar donde convivimos la mayor parte del tiempo. En todo hogar hay conflictos, esto se debe a que cada miembro es muy diferente y no saben tolerar sus diferencias y menos respetarlas, esto genera cantidad de problemas familiares.**

**El odio no siempre se manifiesta en el hogar, puesto que la persona activa un sistema de alarma interno en el que determina que nunca jamás permitirá que lo hieran, generando amargura, resentimiento, y odio, y lo transfiere hacia afuera del hogar (se perdona a su ser querido, a quien todavía ama, pero a ningún extraño se lo podrá perdonar).**

**Todo ese odio consciente o inconsciente va a la sociedad.**

**6.- DEBO SER UNA PERSONA SIN TEMOR**

**Hay personas que son tan bellas en su interior que no se permiten llenarse de orgullo y mucho menos de odio, pero si de temor. Reciben un ataque muy dentro de su corazón, y este ataque es por el temor de ser heridos, a diferencia de otras personas no contra atacan, simplemente son aptos al temor.** **El temor es el enemigo No 1 del ser humano, cuando experimentamos temor, podemos quedarnos enredados en su lazo, si no se resuelve a tiempo, o no se avanzan es porque el temor les paraliza. Este temor es retroalimentado en la sociedad ante su maldad, y se incrementan en las personas con traumas infantiles o del pasado.**

**7.- DEBO SER UNA PERSONA SIN AMARGURA**

**Existen personas que supuestamente no odian, no son orgullosos, y aparentemente no tienen temor, pero la amargura les está deteriorando todos los días, este tipo de personas tienen relaciones normales con la gente, pero las vuelven un caos, producto de sus amarguras, frustraciones, y las transfieren a todo el que le rodea, no conversan sin tener un desahogo de sus penas, heridas y frustraciones.**

**Este tipo de persona es peligrosa, aparentemente no contra atacan a nadie, siempre están con mal humor, la vida no les sabe a nada, nunca encuentran algo bueno en la vida, no valorizan a las personas que tienen a lado, y terminan amargando a todo el que le rodea.**

**8.- DEBO SER UNA PERSONA SIN SOBERBIA**

**La soberbia es la raíz de la imperfección, de ella viene la mayor debilidad.**

**No se trata del orgullo de lo que tú eres, sino del menosprecio de lo que es el otro. Imposibilita la armonía y la convivencia dentro de los ideales humanos.** **Que alguien se considere por encima de la humanidad, que la desprecie, que niegue su vinculación solidaria, probablemente ésa sea la mayor imperfección, porque negar la humanidad de los demás, es también negar nuestra propia humanidad.**

**La soberbia suele manifestarse bajo formas complejas, tiende a presentarse de forma más retorcida, se cuela por los resquicios más sorprendentes de la vida del hombre, bajo apariencias sumamente diversas. La soberbia sabe bien que si enseña la cara, su aspecto es repulsivo, y por eso una de sus estrategias más habituales es esconderse, ocultar su rostro, disfrazarse. Se mete de tapadillo dentro de otra actitud aparentemente positiva, que siempre queda contaminada. Unas veces se disfraza de sabiduría, otras de coherencia, de un apasionado afán de hacer justicia, del interés de defender la verdad, de un aparente espíritu de servicio, puede disfrazarse también de generosidad, de la pretensión de enseñar o aconsejar, de aires de dignidad.**

**¿Entonces la soberbia está detrás de todo?**

**Si, el problema es que hace falta ser humilde para aceptar la crítica. La soberbia suele blindarse a sí misma en un círculo vicioso de egocentrismo satisfecho que no deja que nadie lo llame por su nombre. No podemos acabar por completo con la soberbia, pero podemos detectarla, y ganarle terreno. Hay que romper ese círculo vicioso, ganar terreno a la soberbia es clave para tener una psicología sana, para mantener un trato cordial con las personas, para no sentirse ofendido por tonterías, para no herir a los demás...,para casi todo.**

**Por eso hay que tener miedo a la soberbia, y luchar seriamente contra ella, reconociendo el error, que se enmascara de mil maneras, e incluso saca fuerzas de sus aparentes derrotas. Si hay empeño por nuestra parte y buscamos un poco de ayuda en los demás, saldremos avante.**

**Cuando la soberbia se disfraza de afán de defender la verdad, de una pureza altiva y encogida, que avasalla a los demás; o de un afán de precisarlo todo, de juzgarlo todo, de querer tener opinión firme sobre todo.**

**Todas esas actitudes suelen tener su origen en ese orgullo tonto y simple de quien se cree siempre poseedor exclusivo de la verdad. En vez de servir a la verdad, se sirven de ella, de una sombra de ella, y acaban siendo marionetas de su propia vanidad, de su afán de llevar la contraria o de quedar por encima.**

**9.- DEBO SER UNA PERSONA CON PAZ INTERIOR**

**Hay personas que no odian pero no perdonan, que no sienten orgullo pero no perdonan, que no tienen miedo a volver ser heridos, pero no perdonan, es decir deciden no amargarse, ni angustiarse, ni humillando al que le hirió, simplemente dicen “yo olvido pero, no perdono”. Esto sin duda es una enfermedad interior, la persona cree estar sana, más no lo está, tiene una capa que oculta sus verdaderos sentimientos y solo han recibido camuflaje interior y le ha dado nombres distintos para no admitir que siente odio, rencor, miedo, y orgullo.**

**Estas personas con frecuencia sorprenden a la gente pues un día, sin previo aviso, sacan todo lo que tenían guardado dentro del corazón, los demás se sorprenden por que creían que ya lo habían superado.**

**Esto los hace perder su imagen y todo lo bueno que hicieron. Por eso es necesario perdonar pues el problema está ahí delante de nosotros. (Pérez, paginas 15-21, 2009).**

**La paz interior “no es algo que se obtiene con pastillas, por terapias psicológicas, o por ejercicios de yoga, tampoco se aprende por religión y mucho menos por hechicería, solo se consigue tomando decisiones en el alma, que tiene mente, voluntad, sentimientos y emociones, si queremos paz interior decidámonos por ella” (Id. página 29, 2009).**

**Tú decides tener paz interior, decides perdonar, decides ser agradecido a la vida, decides olvidar el error, decides no agravar a otros, aun cuando ellos te hayan herido, de otra forma querrás paz interior solo de labios, mientras tu voluntad estará lejos de ella. No se puede ser rio de dos fuentes, o eres dulce o eres amargo, o eres valiente o eres débil, o eres feliz o eres desdichado, o eres buena persona con buenos sentimientos o eres perverso, tú decides que ser. (Id. 32-37, 2009).**

**CONCLUSIÓN**

**El amor incondicional y la felicidad están dentro de ti, tus enemigos están afuera en el mundo, en la carne y en la maldad, cuando no te importe lo que dicen de ti, comenzarás a amar en libertad, por consecuencia, serás feliz.**

**¡ECHA FUERA EL RECHAZO ¡. - Declara ¡ya no me voy a rechazar ¡me voy a aceptar, me quiero, no soy perfecto, apoyándome de mi fuerza interior voy a mejorar cada día de mi vida.**

**¡SE LA LUZ DEL MUNDO ¡. - Lo que hagas en los momentos de más dura prueba puede ser tú mayor triunfo la experiencia que concibas es una afirmación de quien eres y quien quieres ser, justifica tú vida, dótala de objetivos, hazla respetable para ti.**

**La felicidad te mantiene Dulce; Los intentos te mantienen Fuerte; Las penas te mantienen Humano; Las caídas te mantienen Humilde; El éxito te mantiene Brillante. Pero sólo el espíritu te mantiene Caminando...**

**¡QUE LA ALEGRIA, LA VERDAD, Y EL AMOR TE  BENDIGA TODOS LOS DIAS DE  TÚ  VIDA!**

**¿QUIÉN DEBO SER?.- Debo ser una persona DESPIERTA, para vivir mi espiritualidad, porque solo despierto puedo entrar en la VERDAD y descubrir que lazos impiden mi LIBERTAD. Debo ser una persona ILUMINADA, para cambiar mi corazón de piedra, por uno que SEA BLANDO y no se cierre a la verdad.**

**¡DEBO ENTENDER QUE EN ESTA VIDA¡.- hay preguntas que no me puedo contestar, hay cosas que no me puedo explicar, hay cosas que no puedo cambiar, hay cosas que no puedo modificar, hay cosas que no puedo parar, hay cosas que no son mi responsabilidad y otras que sí lo son.**

**¿QUÉ DEBO HACER?- Dejar que pasen, entender que nos toca vivirlo y confiar, tener “fe”, en que siempre estas situaciones traerá algo bueno a nuestra vida.**

**¿QUIÉN VERDADERAMENTE DEBO SER?.- Debo ser bondad, misericordia, compasión, conocimiento, paz, luz, alegría, perdón, paciencia, fuerza, valor, libertad, sanidad, prosperidad, fortaleza, tranquilidad, ayuda cuando hay necesidad, consuelo cuando hay dolor, curación cuando hay herida, enseñanza cuando hay ignorancia. Ser: la sabiduría más profunda, la más alta verdad, la paz más magnifica y el más grandioso amor.**

**¡DEBO SER¡.- Tan grande para no preocuparme por nada; Tan noble para no enfurecerme por nada; Tan fuerte para no temerle a nada ni a nadie; Tan feliz y gozoso para no permitir nada negativo en mi vida.**