

CUADERNILLO INTEGRADO



GTO
CONTIGO SÍ



contigosi.guanajuato.gob.mx

El material del Programa Yo Puedo GTO Puede, se realizó con recursos de todas y todos los guanajuatenses. Si bien sus derechos son del Estado de Guanajuato, se autoriza la reproducción de este material con el fin de dar impulso a la calidad de vida de las y los habitantes del territorio estatal siempre y cuando se cite la fuente de origen.

D.R. GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

ISBN: 03-2014-061109510200-14

Proyecto

Parque de Innovación De La Salle Bajío

Material

Rodolfo Guerrero García, Universidad De La Salle Bajío

Gráficos e Imágenes

Manuel González Zavala, Universidad De La Salle Bajío



www.guanajuato.gob.mx
www.desarrollosocial.guanajuato.gob.mx
www.contigosi.guanajuato.gob.mx

Amigas y amigos:

En el Gobierno de Guanajuato trabajamos todos los días para que las y los ciudadanos, tengan acceso a oportunidades que les ayuden a mejorar su calidad de vida.

Sabemos que para construir un mejor futuro, necesitamos apoyar a las personas en el desarrollo de sus conocimientos y sus habilidades, que les permitan superarse en lo individual y sumar sus esfuerzos para el desarrollo comunitario.

Lo hacemos así, porque estamos convencidos de que el futuro de nuestro estado será el resultado de lo que cada una y uno de nosotros hagamos en nuestra vida diaria.

Por ello, me da mucho gusto darte la bienvenida al **programa “Yo Puedo, Gto Puede”**, con el que buscamos fortalecer el ejercicio de las libertades, las capacidades y los derechos de la población.

Un programa diseñado para acompañar a las personas en el camino hacia su propia transformación, identificando aquellos obstáculos que frenan su desarrollo y generando en ellas una actitud positiva y proactiva.

El material que tienes en tus manos, nos llevará a recorrer un camino sobre quiénes somos y cómo vivimos, cómo construir puentes para el desarrollo, cómo ser factor para el cambio de nuestro entorno, y sobre todo, cómo organizar un plan de vida para el desarrollo personal.

Hoy iniciamos una nueva etapa; al termino de este recorrido, veremos reflejado el resultado de nuestro esfuerzo. Te graduarás como promotor del programa, **“Yo Puedo, Gto Puede”**.

Piensa en grande sobre el futuro que quieres, deséalo con todas tus fuerzas y trabaja todos los días para construirlo y hacerlo realidad.

De esta forma, todos seremos parte en la construcción de la Grandeza de Guanajuato y de la Grandeza de México.

Diego Sinhue Rodríguez Vallejo
Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato

Módulo 1

¿CÓMO VIVIMOS Y CÓMO PODEMOS CAMBIAR?

Yo
Puedo



Gto
Puede



GTO
CÓNTIGO SÍ



contigosi.guanajuato.gob.mx

Introducción

Te damos la bienvenida al programa
Yo Puedo, Gto Puede.

El programa está estructurado en 4 módulos, en cada uno contaremos con la formación socioeducativa esencial para la instrumentación de acciones que te llevarán a tu desarrollo.

Empecemos este proceso que nos conducirá a conocernos mejor, nos ayudará a buscar nuevas metas y conseguir nuestros retos.

En este primer módulo, la reflexión es sobre nuestra vida. ¿Cómo somos, cómo vivimos?, ¿creemos que podemos cambiar para mejorar?

Desde un enfoque positivo conoceremos cómo vivimos, haciendo un análisis de nuestra realidad personal, familiar y comunitaria.



Así somos y así vivimos.



Objetivo general del módulo:

Analizar nuestra situación actual de vida para identificar las condiciones que nos ayudarán a mejorar en lo personal, familiar y en nuestra comunidad.

¿Quiénes somos?



Objetivo:

Integrarnos como grupo comprometido de trabajo para buscar formas de mejorar nuestra situación personal, familiar y comunitaria.

Utiliza esta hoja para dibujar lo que te represente. No te preocupes por la calidad, sino por lo que quieres decir con ello.

Presentando a tu familia:

- ◆ ¿Quiénes integran tu familia?

- ◆ ¿Quiénes trabajan?

- ◆ ¿Quiénes asisten a la escuela?

- ◆ Mencionar alguna característica positiva que tiene cada integrante presente.
Si es el caso, ¿por qué no asistieron todos?

- ◆ Alguna característica positiva que distinga a tu familia.

- ◆ Alguna característica que consideres que tu familia debe cambiar o superar.

Reflexión en equipo.

- ◆ ¿En qué nos parecemos todas las familias de éste lugar?

- ◆ ¿Cuáles serán las tres características que nos distinguen y que debemos conservar?

- ◆ ¿Qué cosas nos gustaría que cambiaran en nuestra comunidad?, ¿en cuáles de ellas podemos hacer algo para mejorar?

Anota en este espacio tus conclusiones de la sesión:

Ideas para recordar.



♦ Todos y todas somos importantes.



♦ Cada persona es diferente.



♦ Las familias que vivimos en un mismo lugar tenemos virtudes y problemas comunes y podemos ayudarnos entre todos.

Construyendo la esperanza.



Objetivo:

Identificar aquellos elementos que consideramos más valiosos para nuestro bien, el de nuestra familia y nuestra comunidad.

¿Qué nos hace realmente felices?

Preguntas de reflexión:

- ◆ ¿Cuáles de éstas cosas requieren dinero para tenerlas?

- ◆ ¿Para cuáles no necesito dinero?

- ◆ ¿Cuáles son más importantes y por qué?

- ◆ ¿Cuáles nos harán realmente felices?

Conclusiones:

¿Qué nos ayudará como comunidad a vivir más felices?

Gracias a la Vida.

Violeta Parra.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco.
Y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me ha dado el oído que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios.
Martillos, turbinas, ladridos, chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me ha dado el sonido y el abecedario
con él las palabras que pienso y declaro
madre amigo hermano y luz alumbrando,
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me ha dado la marcha de mis pies cansados
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro el bueno tan lejos del malo,
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto.
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto
los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo canto
y el canto de todos que es mi propio canto.

Gracias a la vida.
Gracias a la vida.
Gracias a la vida.
Gracias a la vida.

Ideas para recordar:



- ◆ Las cosas materiales no siempre nos ayudan a ser felices.



- ◆ Lo que verdaderamente nos importa casi nunca lo podemos pagar, porque es gratuito.



- ◆ Tenemos lo necesario para ser felices.

Tesoros en la bodega.



Objetivo:

Reconocer los recursos personales, familiares y comunitarios con los que contamos. Son esos tesoros que tenemos y a los cuales no les damos mucho uso.

Inventario de vida:

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien?
3. ¿En qué puedo contribuir a la vida de las y los demás?
4. ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
5. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
6. ¿Qué deseos debo convertir en planes?
7. ¿He descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
8. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o amistades.
9. ¿Qué debo dejar de hacer a partir de hoy?

¿Qué observamos en los sociodramas?

Conclusiones.

- ◆ Para aprovechar mejor mis recursos:
¿Qué tengo que empezar a hacer o dejar de hacer en mi familia?
- ◆ ¿Qué podemos empezar a hacer o dejar de hacer en nuestra comunidad?

Ideas para recordar.



- ♦ La vida nos da muchos regalos, ¿cuáles te ha dado a ti?



- ♦ Todos y todas disponemos de muchos recursos que podemos usar en diferentes momentos.



- ♦ Si como comunidad compartimos nuestros recursos tendremos una mejor calidad de vida.

Anteojos de colores.



Objetivo:

Identificar nuestro estilo más común de ver y solucionar nuestros problemas.

¿Cuál será nuestra forma más frecuente de ver los problemas?

- ◆ Blanco: Les gusta pensar en hechos puros, números e información.
- ◆ Rojo: Son emociones y sentimientos, también tienen presentimientos y usan la intuición.
- ◆ Negro: Detectan rápidamente las cosas negativas y las razones por las que algo puede no funcionar.
- ◆ Amarillo: Es la luz del sol, brillo, observan las cosas con optimismo, son positivas, constructivas, y ven la oportunidad.
- ◆ Verde: Es fertilidad, creatividad, plantas brotando de las semillas, movimiento, provocación.
- ◆ Azul: Es la moderación y el control, son los directores de orquesta.

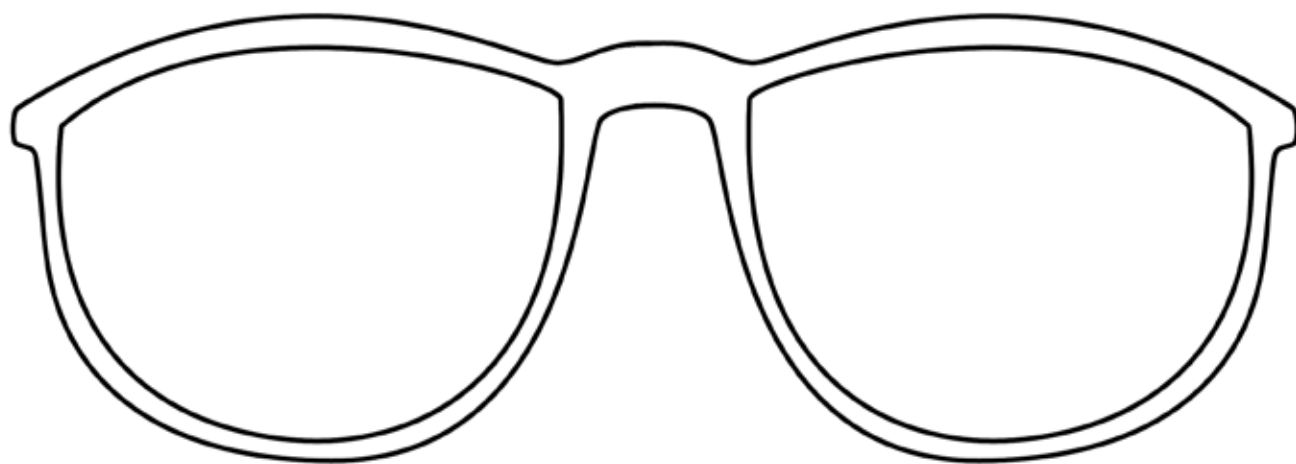
¿Cuál es el color que usas más frecuentemente?

¿Qué tiene de positivo usar ese color?

¿Qué tiene de negativo usar ese color?

Cambio de color.

¿Qué color te gustaría probar?



Anota aquí las experiencias de tu semana usando tu nuevo color.

Ideas para recordar:



◆ ¿De qué color son tus anteojos?



◆ Si cada problema es diferente, entonces requerimos ver y resolverlos de manera diferente.

Módulo 2

CONSTRUYENDO PUENTES

Yo Puedo Gto Puede



**GTO
CONTIGO SÍ**



contigosi.guanajuato.gob.mx

Introducción

Nos hemos identificado como personas únicas y valiosas. Ahora vamos a trabajar para conocer los elementos que nos impulsen a desarrollarnos.

Valoraremos el principal eslabón en la sociedad: **la familia**. Trabajaremos para lograr un adecuado desarrollo de cada uno de sus miembros, logrando un tejido social sano, con sus seres humanos responsables y trascendentes.

Haciendo que suceda.



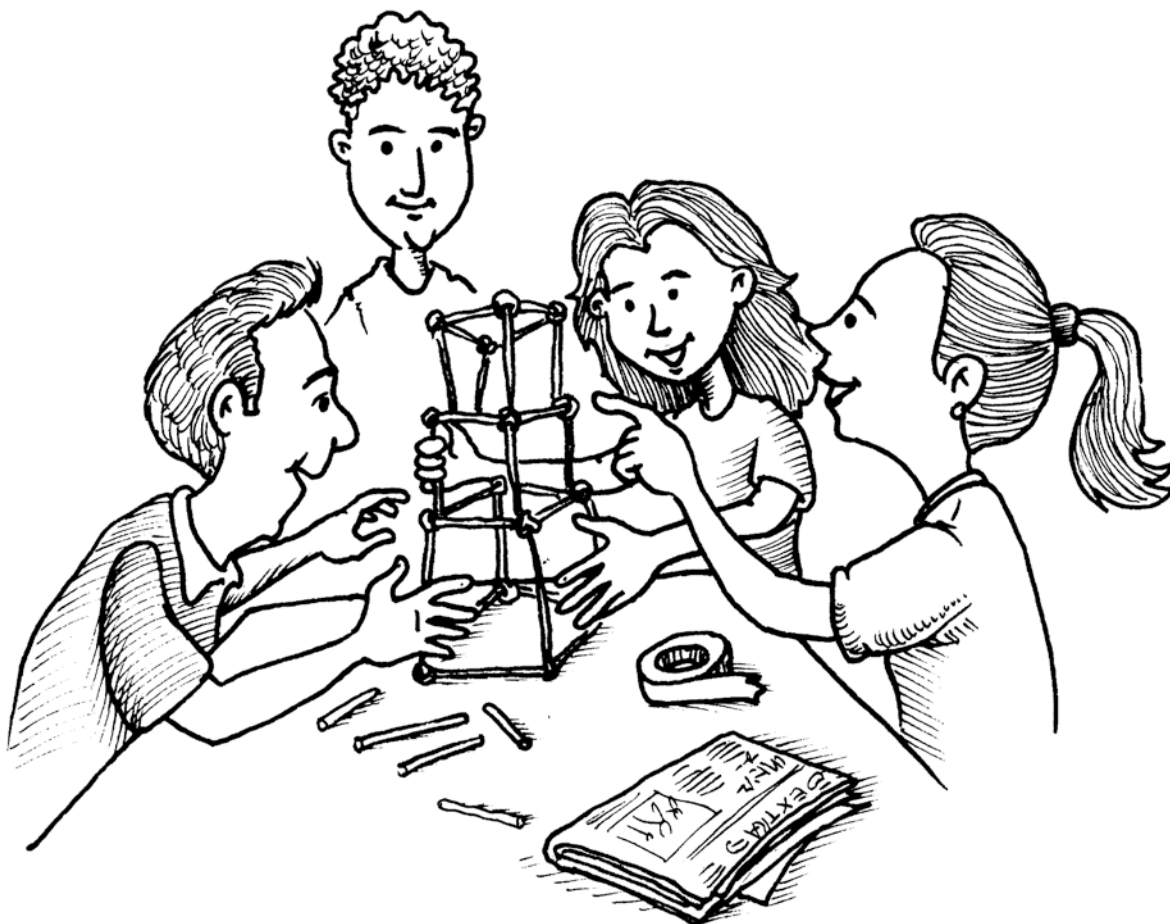
Construyendo puentes.



Objetivo general del módulo:

Apreciar a nuestras familias como apoyo y mejorar nuestra condición de vida personal, familiar y en comunidad.

Una torre entre todos y todas.



Objetivo:

Identificar cómo influye el tipo de liderazgo en la toma de decisiones, sus fortalezas y deficiencias.

-**Liderazgo:** Es la capacidad de comunicarse con un grupo de personas, influir en sus emociones para que se dejen dirigir, compartan las ideas del grupo, permanezcan en el mismo y ejecuten las acciones o actividades necesarias para el cumplimiento de uno o varios objetivos. Algunos tipos de liderazgo:

- **Liderazgo Autoritario:** Este tipo de liderazgo se caracteriza por el o la líder que trata de mantener el cumplimiento de objetivos a través de una autoridad rigurosa.

- **Liderazgo Complaciente:** En este tipo de liderazgo nos encontramos con el o la líder que intenta tener la aprobación de todos o de estar bien con todos.

- **Liderazgo por Conveniencia:** Este tipo de liderazgo se caracteriza porque el o la líder persigue sus objetivos personales antes que los objetivos del grupo o de la organización.

- **Liderazgo Independiente:** Este tipo de líder se caracteriza por hacer y ser autosuficiente, suele hacer las cosas de manera aislada.

- **Liderazgo Comprometido:** En este tipo de liderazgo, el o la líder se compromete con pasión y vocación con las responsabilidades que tiene a su cargo.

Construyendo una torre alta y que se sostenga sola.

¿Cómo trabajamos en el equipo?

Observaciones sobre el equipo ganador:

- ◆ ¿Cómo trabajó el equipo que ganó? ¿Qué fortalezas y deficiencias tiene su forma de trabajar?
- ◆ ¿Cuál equipo creen que disfrutó más el ejercicio?, ¿por qué?, ¿qué fortalezas y deficiencias tiene su forma de trabajar?
- ◆ ¿Quién daba las instrucciones y cómo se decidió que esa persona lo hiciera?
- ◆ ¿En qué se parece la forma como nos organizamos en el ejercicio, con la forma de trabajar de nuestras familias?
- ◆ ¿Se parece a la forma de tomar las decisiones en nuestra comunidad?
- ◆ ¿Nos funciona? ¿En qué situaciones sí y en cuáles no?

A los equipos participantes se les pide que reflexionen y encuentren al menos dos alternativas para mejorar la toma de decisiones en su comunidad o en sus familias, según les corresponda.

La mitad de los equipos piensan al interior de la familia y la otra mitad en la comunidad.

Alternativas para mejorar la forma como tomamos decisiones en nuestra familia.	Alternativas para mejorar la forma como tomamos decisiones en nuestra comunidad.

Ideas para recordar:



- ◆ Podemos mejorar la forma de tomar las decisiones en nuestra familia y comunidad.



- ◆ Cada quien tenemos responsabilidades diferentes.



- ◆ Cada quien tenemos responsabilidades comunes.



- ◆ Es importante tener claro qué decisiones podemos tomar entre todos y todas y cuáles de forma individual.

Revalorizando a mi familia.



Objetivo:

Reconocer las fortalezas y los recursos que tenemos como familia, al revalorizarla y compartir historias, su significado y el platillo familiar.

Tener la oportunidad de fortalecer la propia identidad familiar y sentirnos orgullosos y orgullosas de ella.

Compartiendo los platillos familiares.

Anota en este espacio los platillos que han compartido en el grupo y lo que más te ha llamado la atención de sus historias.

Para reflexionar sobre la comida muy especial que hemos compartido:

◆ ¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Les gustó o no y por qué?

◆ ¿Qué descubrimos de nuestra familia?

◆ ¿Qué descubrimos de las familias de los demás?

Escribe aquí la frase de tu familia:

Ideas para recordar:



◆ En cada familia somos diferentes.



◆ Nuestros alimentos están ligados con nuestra historia, comemos y compartimos.



◆ Celebramos la vida, con todos sus dolores y alegrías.



◆ Compartimos la vida entre nosotros y nosotras con los demás, en nuestros alimentos cotidianos y especiales.

Escenarios familiares alternativos:

Educación familiar.



Objetivo:

Identificar las actitudes que tenemos respecto a la educación, así como los recursos que tenemos y las necesidades familiares educativas.

Ejercicio:

¿Vamos a la escuela?

Contesta el siguiente cuadro, incluyendo a todos los que viven actualmente en casa.

Nombre de los integrantes de la familia.	¿Sabe leer y escribir?	¿Asiste o asistió a la escuela?	¿Hasta qué año?	¿Le gusta o le gustaba estudiar?	¿Quiere seguir estudiando?	Si ya no estudia, ¿por qué dejó de estudiar?

Reflexionando en equipo:

- ◆ 1. ¿Qué es más importante para nuestra comunidad y nuestras familias, el trabajo o la escuela?, ¿por qué?

- ◆ 2. Dicen que todos y todas deben ir a la escuela, tanto los niños como las niñas. En nuestra comunidad y en nuestras familias, ¿quiénes pueden asistir más fácilmente a la escuela, las niñas o los niños?, ¿por qué?

- ◆ 3. Al adulto de nuestra comunidad:
 - a. ¿Nos interesa asistir a la escuela?

 - b. ¿Podemos hacerlo?

 - c. ¿Qué dificultades tenemos?

- ◆ 4. ¿Para qué sirve la escuela?

Sugerencias para mejorar:

- ♦ ¿Cómo podemos aprovechar más la escuela?
- ♦ ¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos e hijas siempre puedan asistir a la escuela?
- ♦ Los que somos adultos y adultas, ¿a qué nos gustaría asistir a la escuela?

MI COMPROMISO:

Ideas para recordar:



- ◆ La escuela siempre es importante.



- ◆ Todos y todas tenemos oportunidad de asistir a la escuela.



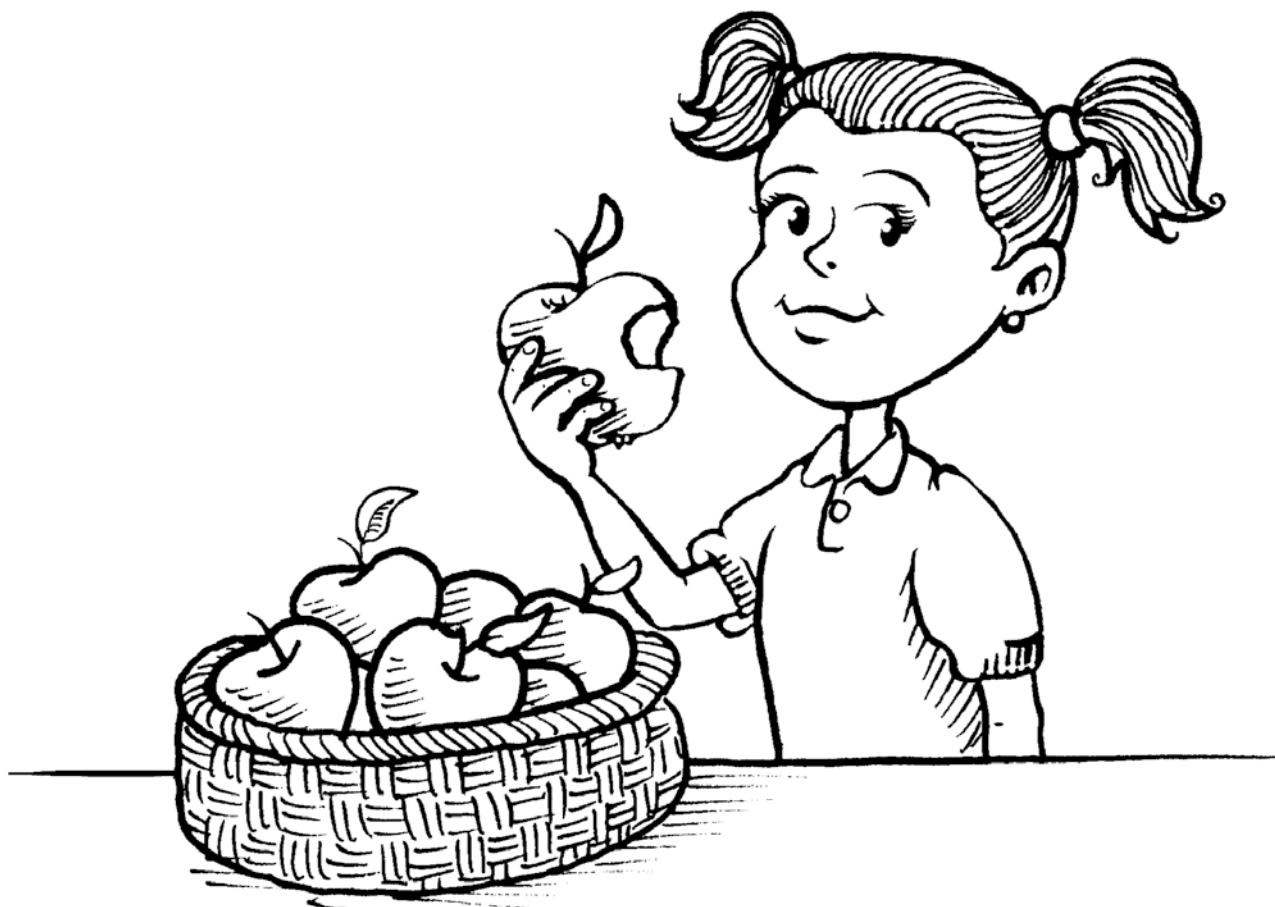
- ◆ ¿Qué hacemos para aprovechar al máximo nuestras oportunidades educativas?



- ◆ Aprendemos a lo largo de toda la vida, nunca dejamos de aprender.

Escenarios familiares alternativos.

Salud familiar.



Objetivo:

Identificar los elementos que nos permiten construir un ambiente más saludable en casa y en la comunidad.

Dibujando mi casa y cómo vivimos:

¿Cómo somos en mi familia respecto a cada uno de los siguientes aspectos?		
Aspectos.	¿Cómo somos?	¿Cómo me gustaría que fuera?
Organización.		
Limpieza.		
Espacio personal de cada integrante.		
¿Cómo cuidamos a los niños y niñas?		
¿Cómo cuidamos a las y los adultos mayores?		
¿En qué momento conviven todos los integrantes de la familia?		
¿Cómo son la mayoría de las comidas en casa? ¿Comen juntos o cada quien come cuándo puede?		
¿Qué pensamos en casa de las vacunas?		
El aseo personal, ¿cómo lo describes?		
¿Qué piensas sobre las respuestas que has escrito?		

Cosas que podemos cambiar para tener mejor salud.

Aspectos.	¿Qué podemos mejorar? Es importante describir con detalle lo que queremos cambiar y sobre todo, que lo podamos hacer con lo que tenemos o bien, con cosas que fácilmente podamos conseguir.	¿Cuándo lo vamos a realizar?
¿Cómo es la organización de la casa? ¿Podemos mejorarla para que se vea mejor y más ordenada?		
¿Podemos distribuir de alguna manera los espacios para que cada quien tenga en casa un espacio personal? ¿Qué cosas podemos usar para que nos sirvan como divisiones y nos den un poco de privacidad?		
¿En qué aspectos podemos mejorar la limpieza de nuestra casa?		
Los espacios que deben de cuidar son: Lugar para dormir (mamá y papá, hijas e hijos por separado), lugar para comer y lugar para estudiar.		
¿Cómo podemos ayudar todos a cuidar y atender mejor a nuestros niños y niñas?		
¿Cómo podemos ayudar todos a cuidar y atender mejor a nuestros adultos mayores?		

¿Podemos proponernos tener más momentos de convivencia como familia?, ¿cuáles?		
¿Cómo podemos organizarnos para comer juntos la mayoría de las veces?		
¿Todas y todos tenemos las vacunas?, ¿a quién le faltan?, ¿qué podemos hacer para completarlas?		
¿Cómo podemos mejorar nuestro aseo personal?		
<p>¿Después de una o dos semanas, hemos podido hacer algo?, ¿cómo nos sentimos con esos cambios?</p>		

Ideas para recordar:



- ◆ Puedo vivir en una casa organizada y limpia.



- ◆ Todos y todas tenemos derecho a un lugar especial y nuestro dentro de casa.



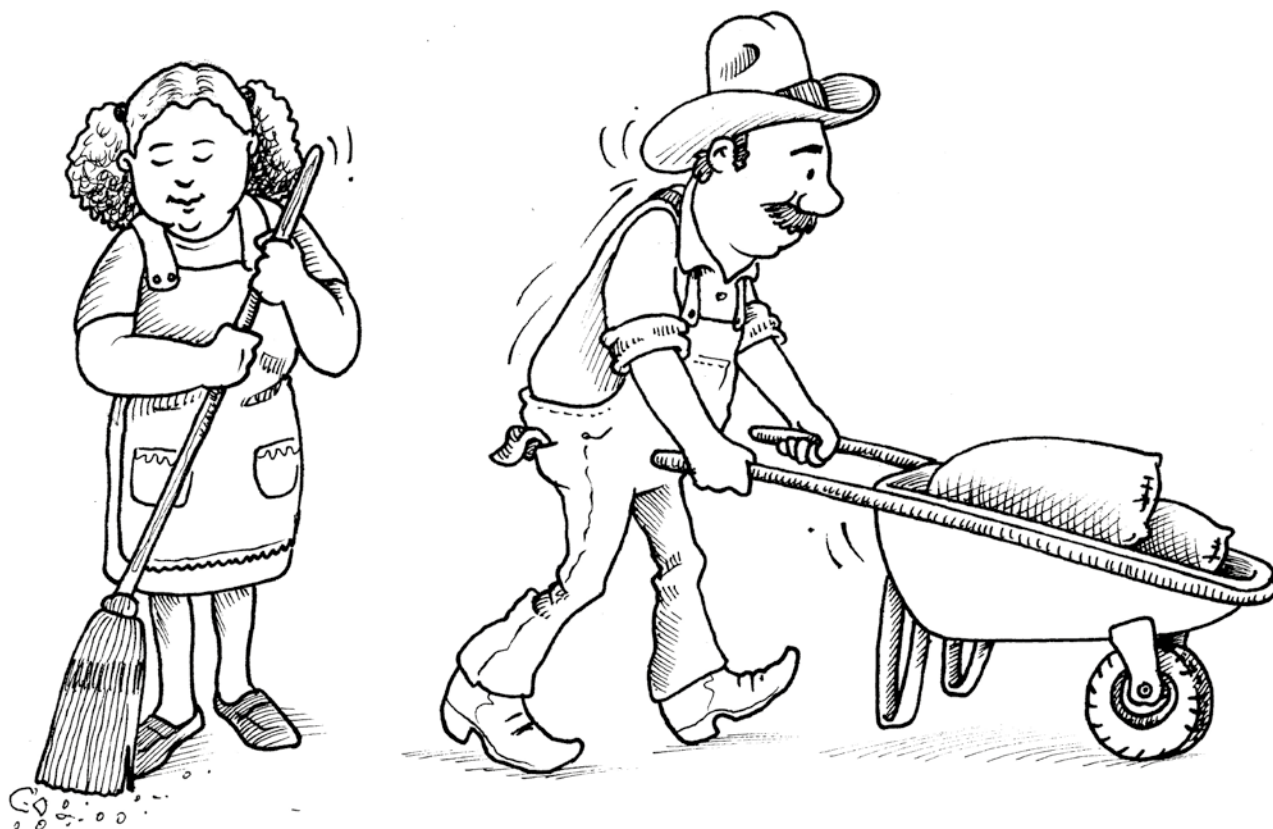
- ◆ Todos y todas somos responsables de cuidarnos a nosotros y nosotras mismas, cuidar a los más pequeños y pequeñas y a los adultos mayores.



- ◆ La convivencia cordial en la familia nos ayuda a ser más felices, más sanos y sanas.

Escenarios familiares alternativos.

Trabajo y familia.



Objetivo:

Reflexionar sobre el valor del trabajo reconociendo el mismo como un medio de lograr la autorrealización personal, el crecimiento familiar y comunitario.

Vida y trabajo:

Contesta de manera personal las siguientes preguntas:

- ◆ ¿En qué trabajo?

- ◆ ¿Por qué elegí trabajar en eso?

- ◆ ¿Qué me agrada de mi trabajo?

- ◆ ¿Qué me desagrada de mi trabajo?

- ◆ ¿Qué me gustaría cambiar de mi trabajo?, ¿por qué?

- ◆ ¿Qué puedo cambiar en mi trabajo?

- ◆ ¿Cómo me ayuda mi trabajo a ser una persona más feliz?

Llena el siguiente cuadro e incluye a todos los miembros de tu familia.

Utilizar un renglón para cada miembro de la familia.	¿En qué trabaja?	¿Qué pienso de su trabajo?

Tarea: Solidaridad en familia.

En compañía de tu familia, realiza el siguiente ejercicio de redistribución de tareas en el hogar. Consideren a cada integrante de la familia, incluyendo a niños, niñas y adultos mayores tomando en cuenta sus capacidades de acuerdo a su edad, condición de salud y gustos. Pero es importante respetar la siguiente regla: “Todos y todas debemos colaborar”.

Miembro de la familia. (Usar un renglón por cada miembro de la familia).	Tarea. Describirla con precisión .	Después de una semana, ¿se cumplió la nueva tarea?, ¿qué piensa de haber colaborado?, ¿cómo se siente?, ¿seguirá colaborando?

Esta tarea póngala en práctica, en la próxima sesión se revisará.

Ideas para recordar:



- ◆ El trabajo honesto siempre es digno de respeto.



- ◆ Todo trabajo merece ser reconocido.



- ◆ Tiene tanto valor el trabajo que “se paga”, como el trabajo doméstico que “no se paga”.



- ◆ El trabajo debe ser una fuente de autorrealización, alegría y felicidad.



- ◆ El trabajo realizado en casa es responsabilidad de todos y todas los que vivimos en ella.

Escenarios familiares alternativos.

Algo más que dinero.



Objetivo:

Reflexionar sobre la relación que tenemos con el dinero y cómo se relaciona con la propia felicidad y nuestro bienestar.

Cuento:

“El círculo del noventa y nueve”

(Bucay, 2005, págs. 148-154).

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente, que como todo sirviente de rey triste, era muy feliz.

Todas las mañanas llegaba a traer el desayuno y a despertar al rey cantando y tarareando alegres canciones de juglares. Una gran sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.

Un día, el rey lo mandó llamar:

- Paje – le dijo- ¿cuál es el secreto?
- ¿Qué secreto, Majestad?
- ¿Cuál es el secreto de tu alegría?
- No hay ningún secreto, Alteza.
- No me mientas, paje. He mandado cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.
- No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.
- ¿Por qué estás siempre alegre y feliz?, ¿eh?, ¿por qué?
- Majestad, no tengo razones para estar triste. Su Alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además Su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos gustos, ¿cómo no estar feliz?
- Si no me dices ahora mismo el secreto, te haré decapitar –dijo el rey- Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.
- Pero, Majestad, no hay secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...
- Vete. ¡Vete antes de que llame al verdugo!

El sirviente sonrió, hizo uno reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de sobras de los cortesanos.

Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó su conversación de la mañana.

- ¿Por qué él es feliz?
- Ah, Majestad, lo que sucede es que él está fuera del círculo.
- ¿Fuera del círculo?
- Así es.
- ¿Y eso es lo que lo hace feliz?
- No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.
- A ver si entiendo, estar en el círculo te hace infeliz.
- Así es.
- Y él no está.
- Así es.
- ¿Y cómo salió?
- ¡Nunca entró!



- ¿Qué círculo es ese?
- El círculo del noventa y nueve.
- Verdaderamente no entiendo nada.
- La única manera para que entendieras, sería mostrártelo con los hechos.
- ¿Cómo?
- Haciendo entrar a tu paje en el círculo.
- Eso, obliguémoslo a entrar.
- No, Alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo.
- Entonces habrá que engañarlo.
- No hace falta, su Majestad. Si le damos la oportunidad, él entrará solito, solito.
- ¿Pero él no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?
- Sí, se dará cuenta.
- Entonces no entrará.
- No lo podrá evitar.
- ¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos entrará en él y no podrá salir?
- Tal cual. Majestad, ¿estás dispuesto a perder un excelente sirviente para entender la estructura del círculo?
- Sí.
- Bien, esta noche te pasaré a buscar. Debes tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro, ni una más ni una menos. ¡Noventa y nueve!
- ¿Qué más? ¿Llevo los guardias por si acaso?
- Nada más que la bolsa de cuero Majestad, hasta la noche.
- Hasta la noche.

Así fue. Esa noche, el sabio pasó a buscar al rey.

Juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. Allí esperaron el alba.

Cuando dentro de la casa se encendió la primera vela, el hombre sabio agarró la bolsa y le puso un papel que decía:

**ESTE TESORO ES TUYO. ES EL PREMIO POR SER UN BUEN HOMBRE.
DISFRÚTALO Y NO CUENTES A NADIE
CÓMO LO ENCONTRASTE.**

Luego ató la bolsa con el papel en la puerta del sirviente, golpeó y volvió a esconderse.

Cuando el paje salió, el sabio y el rey espiaban desde atrás de unas mantas lo que sucedía.

El sirviente vio la bolsa, leyó el papel, agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció, apretó la bolsa contra el pecho, miró hacia todos lados y entró en su casa.

Desde afuera escucharon la tranca de la puerta, y se arrimaron a la ventana para ver la escena.

El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa y dejado sólo la vela. Se había sentado y había vaciado el contenido en la mesa.



Sus ojos no podían creer lo que veían.

¡Era una montaña de monedas de oro!

Él que nunca había tocado una de estas monedas, tenía hoy una montaña de ellas para él.

El paje las tocaba y amontonaba, las acariciaba y hacía brillar la luz de la vela sobre ellas. Las juntaba y desparramaba, hacía pilas de monedas.

Así jugando y jugando empezó a hacer pilas de diez monedas: una pila de diez, dos pilas de diez, tres pilas, cuatro, cinco, seis... , y mientras sumaba diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta..., hasta que formó la última pila: ¡nueve monedas!

Su mirada recorrió la mesa primero, buscando una moneda más. Luego el piso y finalmente la bolsa.



“No puede ser”, pensó. Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja.

-Me robaron –gritó-, ¡me robaron, malditos!

Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la mesa, en sus ropas, vació sus bolsillos, corrió los muebles, pero no encontró lo que buscaba.

Sobre la mesa, como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había noventa y nueve monedas de oro, “solo noventa y nueve”.

“Noventa y nueve monedas. Es mucho dinero”, pensó.

Pero me falta una moneda.

Noventa y nueve no es un número completo – pensaba.

Cien es un número completo, pero noventa y nueve no.

El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y los rasgos tiesos, los ojos se habían vuelto pequeños y arrugados y la boca mostraba un horrible rictus, por el que asomaban sus dientes.

El sirviente guardó las monedas en la bolsa y mirando para todos lados para ver si alguien de la casa lo veía, escondió la bolsa entre la leña. Luego tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos.

¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar el sirviente para comprar su moneda número cien?

Todo el tiempo se hablaba solo, en voz alta.

Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla.

Después quizá no necesitara trabajar más.

Con cien monedas de oro, un hombre puede dejar de trabajar.
Con cien monedas un hombre es rico.
Con cien monedas se puede vivir tranquilo.

Sacó el cálculo. Si trabajaba y ahorraba su salario y algún dinero extra que recibía, en once o doce años juntaría lo necesario.

“Doce años es mucho tiempo”, pensó.

Quizá pudiera pedirle a su esposa que buscara trabajo en el pueblo por un tiempo. Y él mismo, después de todo, él terminaba su tarea en el palacio a las cinco de la tarde, podría trabajar hasta la noche y recibir alguna paga extra por ello.

Sacó las cuentas: sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa, en siete años reuniría el dinero.

¡Era demasiado tiempo!

Quizá pudiera llevar al pueblo lo que quedaba de comida todas las noches y venderlo por unas monedas.

De hecho, cuanto menos comieran, más comida habría para vender...

Vender...

Vender...

Estaba haciendo calor. ¿Para qué tanta ropa de invierno?

¿Para qué más de un par de zapatos?

Era un sacrificio, pero en cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio, volvieron al palacio.

El paje había entrado en el círculo del noventa y nueve...

Durante los siguientes meses, el sirviente siguió sus planes tal como se le ocurrieron aquella noche.

Una mañana, el paje entró a la alcoba real golpeando las puertas, refunfuñando y de pocas pulgas.



- ¿Qué te pasa? –preguntó el rey de buen modo.
- Nada me pasa, nada me pasa.
- Antes, no hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.
- Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué quisiera su Alteza, que sea su bufón y su juglar también?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente.

No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.

Para reflexionar...

- ◆ ¿Qué les pareció el cuento?

- ◆ ¿Qué opinan del mismo?

- ◆ ¿Será cierto lo del círculo del noventa y nueve?

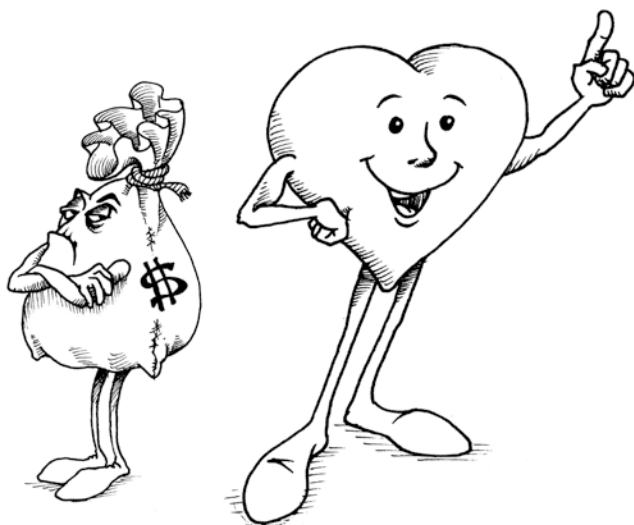
- ◆ ¿Se les ocurren algunos ejemplos de cómo hemos caído en ese círculo?

- ◆ ¿Significa lo mismo aceptar que resignarse?

- ◆ ¿Cuál es la diferencia?

NUESTRAS NOVENTA Y NUEVE MONEDAS DE ORO.

Ideas para recordar:



◆ El dinero no siempre es la felicidad.



◆ La relación que tengo con el dinero es más importante que el dinero mismo.

Espacio libre para tus reflexiones.

Módulo 3

CONSTRUCTORES DEL CAMBIO HACIA LA FELICIDAD

**Yo
Puedo**  **Gto
Puede**



**GTO
CONTIGO SÍ**



contigosi.guanajuato.gob.mx

Introducción

En los dos primeros módulos hemos conocido más sobre nuestro pasado y nuestro presente. Ya sabemos que somos parte de algo más, nuestra familia, nuestra historia y nuestra experiencia; todo ello construye nuestra identidad y es el soporte que nos va a permitir mejorar.

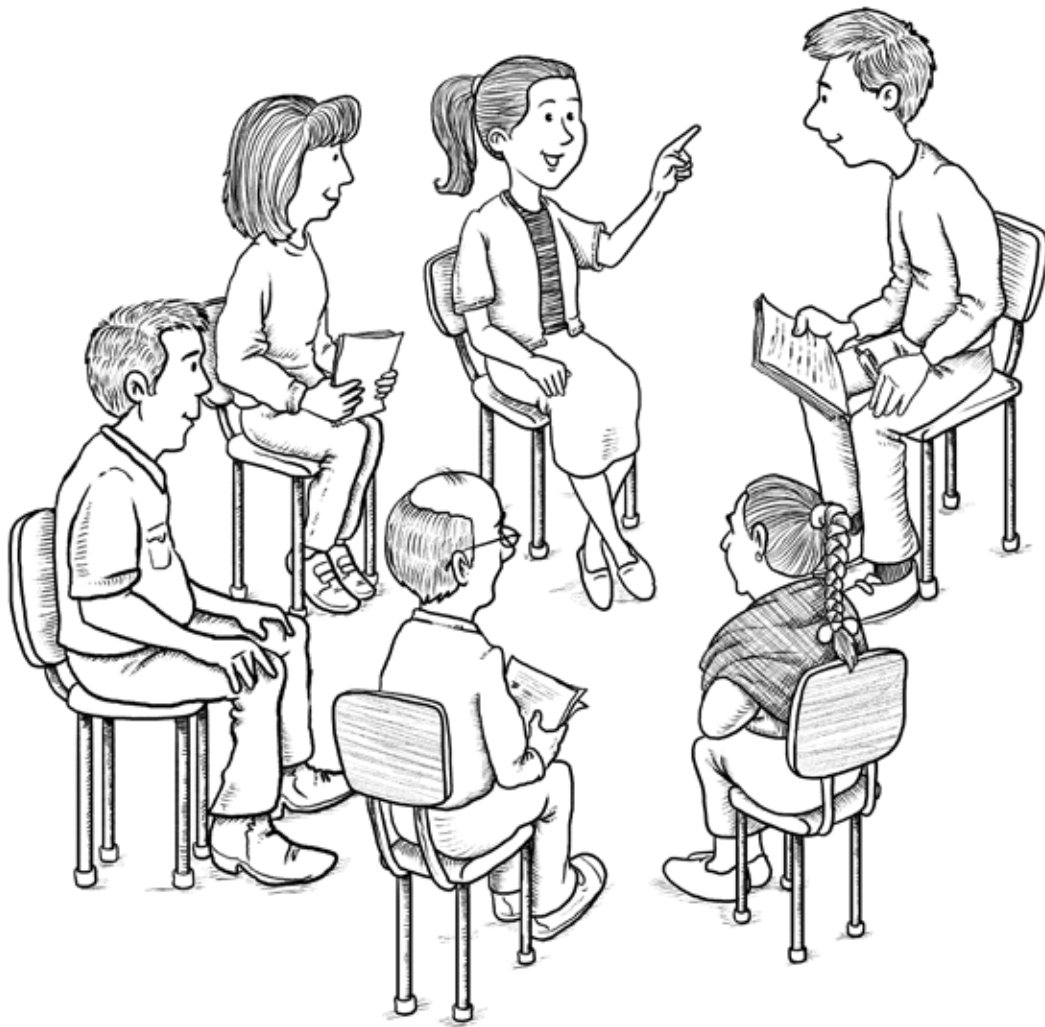
Ha llegado el momento de empezar a proyectarme hacia el futuro, para ser más feliz y hacer felices a los que me rodean.

Desde una actitud positiva y activa comprobamos que podemos mejorar, buscando mejores aspiraciones en la vida.

Se trata de crecer juntos.



Construyendo el presente para un futuro más feliz.



Objetivo general del módulo:

Reconocer qué elementos nos hacen felices, así como conocer y aplicar procesos que nos ayuden a mejorar nuestro entorno familiar y comunitario.

¿Quién soy yo?



Objetivo:

Reflexionar sobre la autoestima y cómo podemos mejorar la propia y la de nuestros seres queridos.

Mi Árbol

Utilizando el siguiente dibujo escribe:

- ♦ En el tronco tu nombre.
- ♦ En las raíces tus habilidades, capacidades y virtudes.
- ♦ En las ramas tus éxitos y logros.

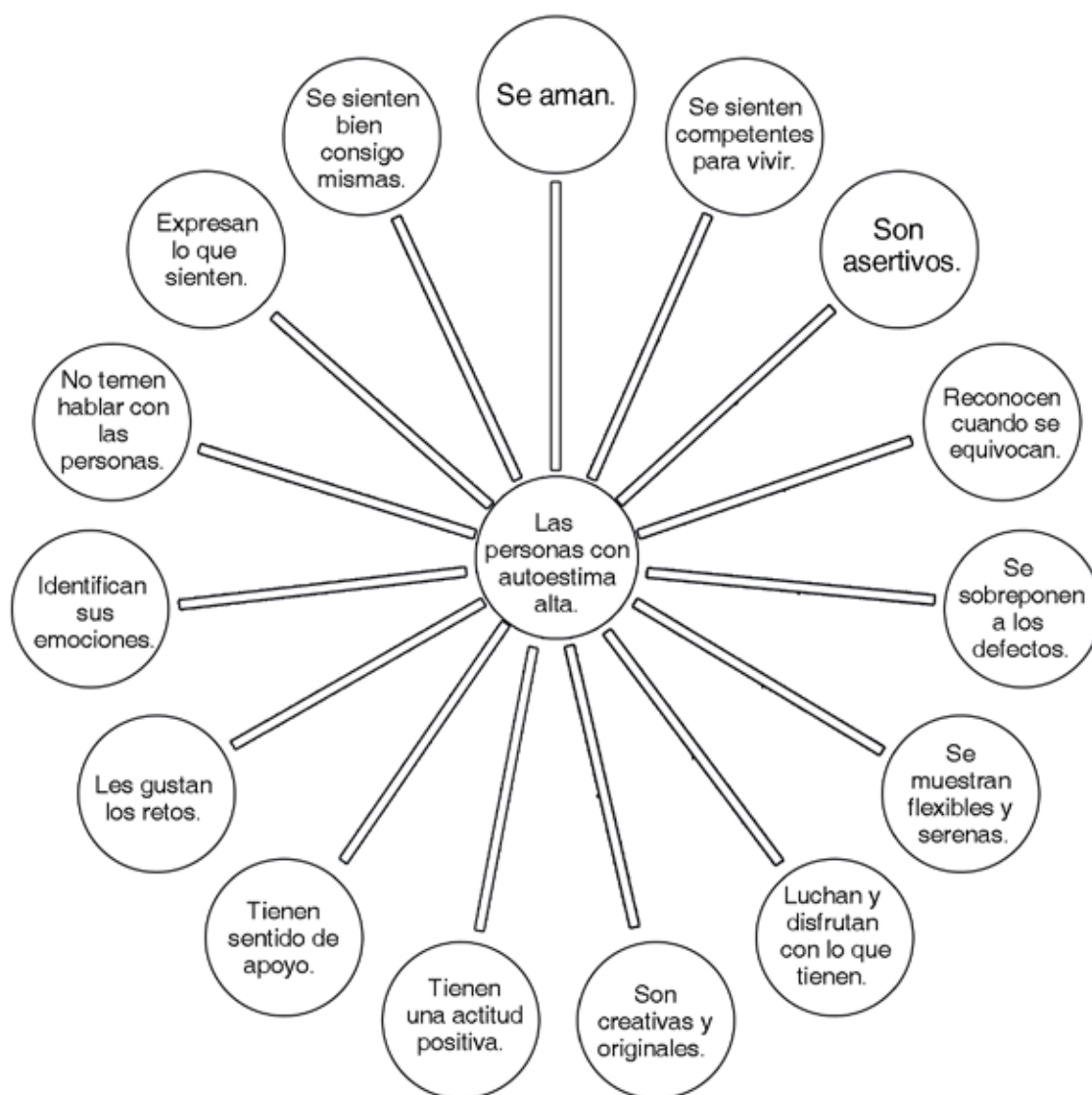


Círculo positivo.

Instrucciones: Escribe tu nombre y pasa tu cuadernillo a la persona que está a tu derecha y pide que escriba una palabra o frase positiva acerca de ti. Tú tendrás que hacer lo mismo con el que recibas de la persona que esté a tu izquierda. Los cuadernillos irán pasando por todos y todas hasta que el nuestro vuelva a nuestras manos.

YO SOY _____

Instrucciones: Con la ayuda de tu instructor o instructora, reflexiona en grupo las características de una persona con buena autoestima.



Mi Declaración de Autoestima.

Virginia Satir (Satir, 1975).

Yo soy yo.
En todo el mundo no existe nadie
exactamente igual a mí.
Hay personas que tienen aspectos míos,
pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.
Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío
porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo,
todo lo que hace;
mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;
mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,
frustración, amor, decepción, emoción;
mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes,
correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave,
y todas mis acciones, sean para otros
o para mí.
Soy dueña de mis fantasías,
mis sueños,
mis esperanzas,
mis temores.
Son míos mis triunfos y mis éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece,
puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo llegar a quererme
y sentir amistad hacia todas mis partes.
Puedo hacer factible
que todo lo que me concierne funcione
para mis mejores intereses.
Sé que tengo aspectos que me desconciertan
y otros que desconozco.
Pero mientras yo me estime y me quiera,
puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas
e ir descubriéndome cada vez más.
Como quiera que parezca y suene,
diga y haga lo que sea,
piense y sienta en un momento dado,
todo es parte de mi ser.
Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho,
de lo que he pensado y sentido,
algunas cosas resultarán inadecuadas.

Pero puedo descartar lo inapropiado,
conservar lo bueno
e inventar algo nuevo
que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
Tengo los medios para sobrevivir,
para acercarme a los demás,
para ser productiva
y para lograr darle sentido y
orden al mundo de personas y
cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.

© Virginia Satir, 1975.

Anota en este espacio tus conclusiones de la sesión.

Ideas para recordar:



◆ Yo soy yo.



◆ Yo me construyo en relación con los y las demás.



◆ Yo soy responsable de mi propia vida.

Ser feliz...¡Sí se puede!



Objetivo:

Identificar las características de mis experiencias felices y reconocer que la felicidad también puede constituirse en un estilo y una actitud ante la vida.

Buenos recuerdos.

LA FELICIDAD.

Gualberto Castro.

¿Quién hizo los muros
y no construyó los puentes?
Me sobran palabras
que nadie comprende.
¿Quién tiene la culpa?,
la gente siempre es la gente
comienzan de lado
y acaban de frente.

Usted que ve estas cosas
y dice ¿por qué?,
yo miro las otras
y digo tal vez.

La felicidad no es un puerto,
la felicidad no es un lugar,
la felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
¿Quién tiene más miedo,
el niño que teme la noche
o el hombre ignorante
que teme su suerte?

Usted que ve estas cosas
y dice ¿por qué?,
yo miro las otras
y digo tal vez.

La felicidad no es un puerto,
la felicidad no es un lugar,
la felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.
La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.

La felicidad.
La felicidad.
La felicidad.

La felicidad es una forma de navegar
por esta vida que es la mar.

MI ÉXITO.

Mario Pintor.

Me preguntan por ahí
que por qué no logro el éxito,
que es el traje del campeón,
la ropa de posición
y el atuendo del dinero.

El traje me voy a hacer
con otras medidas de éxito
el sastre ha de perdonar,
sólo le pido hilvanar
los trozos que iré poniendo.

Coro:
Cada vez que tengo fe,
tengo éxito
si perdono en vez de odiar,
tengo éxito
y si llego a tropezar,
y me vuelvo a levantar
tengo éxito.

Si me acepto como soy,
tengo éxito
cada vez que pienso en Dios,
tengo éxito.

Y si un gracias escuché
del hermano que ayudé,
para mí no cabe duda
el que canta se los jura,
es la forma de lograr
mi éxito.

Algo más debo agregar
que también lo llamo éxito,
el poderles entregar
lo mejor de mi cantar
lo que soy y lo que pienso.

Coro...

Y si un gracias escuché
del hermano que ayudé,
para mí no cabe duda
el que canta se los jura,
es la forma de lograr
mi éxito.

Experiencias para compartir.

Trabajando en equipo, identificarán un mínimo de tres experiencias cotidianas que puedan compartir con la familia o amigos y amigas para promover la felicidad. Cuidar que sean experiencias que nos ayuden a aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, generosas, serenos, serenas, solidarios, solidarias y optimistas y que requieran poco o nada de dinero para llevarlas a cabo.

Ideas para recordar:

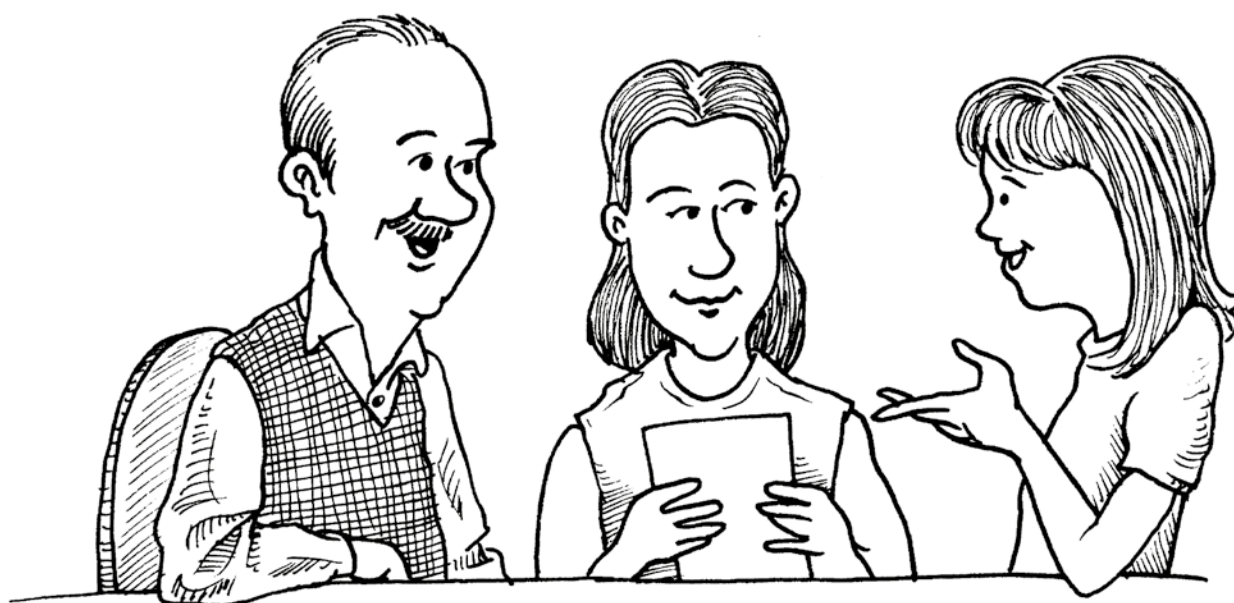


- ♦ Todos y todas tenemos fortalezas humanas que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, generosas, serenos, serenas, solidarios, solidarias y optimistas.



Comunicación Interpersonal.

Primera parte: Comunicando con el cuerpo.



Objetivo:

Reconocer que la postura corporal también comunica y afecta a nuestros sentimientos y relaciones interpersonales.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2.



Mis reflexiones:

Mis reflexiones:

Ejercicio 3.



Mis reflexiones:

Ejercicios 4 y 5.



Mis reflexiones:

Ejercicio 6.



Mis reflexiones:

Ejercicios 7 y 8.



Mis reflexiones:

Buscando alternativas.

¿Qué podemos hacer en familia para mejorar la comunicación?, ¿y en la comunidad?

Ideas para recordar:



◆ Siempre nos estamos comunicando.



◆ Nuestra postura corporal también comunica.

Comunicación Interpersonal.

Segunda parte: Comunicación verbal efectiva.



Objetivo:

Observar algunos de los factores que influyen en la calidad de la comunicación verbal, mediante la participación activa en diversos ejercicios.

Ejercicios de comunicación verbal.

Marca los ejercicios que realizaron en el grupo:

Las cotorras.

Conversando con números.

Porrista o incrédulo.

Escucha en tercias.

Me gusta escuchar.



ME GUSTA ESCUCHAR.

Carl Rogers.

El primer y simple sentimiento que deseo compartir con ustedes es mi placer cuando puedo escuchar realmente a alguien. Creo que ésta ha sido una de mis características permanentes. Así lo recuerdo desde mis primeros años en la escuela. Cuando un compañero preguntaba algo a la maestra, ésta daba una respuesta perfectamente adecuada para una pregunta diferente. En ese momento me sentía desesperado y herido. Mi reacción era: Pero, ¿no lo ha escuchado? Sentía una desesperación infantil frente a la carencia de comunicación que es tan común.

Creo saber por qué me produce satisfacción escuchar a alguien. Cuando escucho realmente a otra persona entro en contacto con ella, enriquezco mi vida. Escuchando a la gente aprendí todo lo que sé sobre las personas, la personalidad, la psicoterapia y las relaciones interpersonales.

Cuando digo disfruto escuchando a alguien me refiero, por supuesto, a escuchar profundamente. Escucho las palabras, los pensamientos, los matices de sentimientos, el significado personal y aun el significado inconsciente del que me habla. A veces, también en un mensaje no importante puedo escuchar un grito humano profundo, un “grito silencioso” que está oculto, desconocido, por debajo de la superficie de la persona.

He aprendido a preguntarme: ¿Puedo oír los sonidos y percibir la forma del mundo interior de esta persona?, ¿puedo vibrar con lo que está diciendo, puedo permitir que esto se haga eco en mí, puedo sentir los significados que él teme y sin embargo, quiere comunicar, así como sentir los significados para él conocidos?

Pienso, por ejemplo, en una entrevista que tuve con un adolescente, cuya grabación escuché hace poco. Como muchos adolescentes de hoy, comenzó diciendo que no tenía objetivos. Cuando traté de profundizar este pensamiento, lo acentuó aún más y dijo que no tenía ninguna clase de metas, ni siquiera una. Yo le dije: “¿No existe nada que quieras hacer?” “Nada... bueno, sí, quisiera seguir viviendo”. Conservo un vívido recuerdo de lo que sentí en ese momento. Esta frase resonó con vigor dentro de mí. Quizá me estaba diciendo simplemente, como cualquier otro, que quería vivir. Por otra parte, quizá me quería decir y me parece lo más probable, que el hecho de vivir y no vivir era una duda que lo preocupaba. Así, traté de comprenderlo en todos los niveles. No supe con certeza cuál fue su mensaje. Simplemente quise estar abierto a todos los significados que pudiera tener, incluso que había pensado en suicidarse. No respondí en forma verbal a este nivel pues lograría asustarlo. Pienso que mi deseo y capacidad de escuchar en todos los niveles es uno de los elementos que hizo posible que me dijera, antes de finalizar la entrevista, que no hacía mucho tiempo había estado a punto de “volarse los sesos”. Este breve episodio constituye a alguien en todos los niveles en que trata de comunicarlo.

ME GUSTA SER ESCUCHADO.

Las entrevistas terapéuticas y las experiencias intensivas de grupo, que han llegado a ser muy importantes para mí en los últimos años, me han demostrado que escuchar da resultados. Suceden muchas cosas cuando escucho realmente lo que una persona me dice, y los significados que en ese momento son importantes para él; oyendo no simplemente palabras, sino a él mismo. Y cuando le hago saber que he escuchado sus significados personales más profundos, primeramente me dirige una mirada agradecida. Se siente aliviado, quiere contarme más acerca de su mundo, siente una nueva sensación de libertad. Y pienso que se vuelve más abierto al proceso de cambio.

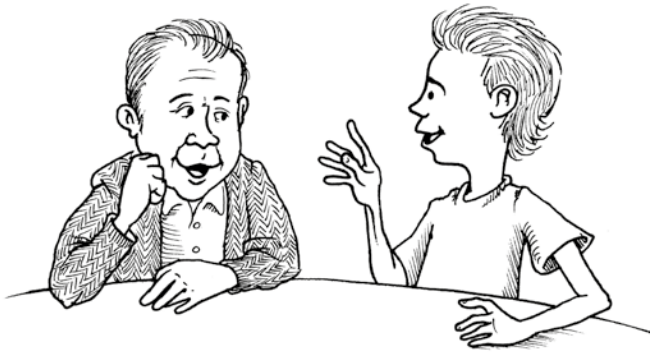
He notado a menudo que, tanto en la terapia como en los grupos, cuando más profundamente escucho los significados de otra persona, suceden más cosas. He llegado a pensar que es universal que cuando una persona se da cuenta de que ha sido escuchada, sus ojos se humedecen. Pienso que realmente está llorando de alegría. Es como si dijera: "Gracias a Dios, alguien me escuchó, alguien sabe que existo". En tales momentos he tenido la fantasía de un prisionero golpeado día tras día en el código Morse. "¿Me oye alguien?" "¿Hay alguien ahí?" "¿Pueden oírme?" Y finalmente, un día oí unos débiles golpecitos que dicen claramente: "Sí". Esta simple respuesta lo libera de la soledad y vuelve a ser un ser humano. Hay muchas personas hoy que viven en una prisión privada, personas que no lo manifiestan en lo exterior y debemos agudizar mucho el oído para escuchar los débiles mensajes de la pasión.

Ahora nos ocuparemos del segundo aprendizaje que deseo compartir con ustedes. Me gusta ser escuchado. Varias veces en mi vida me sentí casi explotar por problemas insolubles, dar vueltas y vueltas alrededor de un círculo vicioso o, durante un periodo, sobrecogido por sentimientos de desvalorización y desesperanza, con la seguridad de haber caído en psicosis. Creo que he sido muy afortunado porque en estas oportunidades siempre hallé a alguien que me escuchara y así me rescatara del caos de mis sentimientos.

He tenido suerte por haber encontrado personas que podían decir esos significados con más profundidad que yo. Estas personas me escucharon, me esclarecieron y respondieron en todos los niveles en los cuales me estaba comunicando. Puedo asegurar que cuando uno está psicológicamente destruido y alguien nos escucha sin juzgarnos, sin tratar de moldearnos, uno se siente maravillosamente bien. En esas ocasiones se reduce la tensión. Se pueden traer a la superficie los sentimientos atemorizantes, las culpas, la desesperación, las confusiones que acompañaron la experiencia. Cuando me han escuchado y oído, puedo percibir mi mundo de otra manera y seguir adelante. Es increíble que sentimientos que han sido horribles se vuelvan soportables cuando alguien nos escucha. Es sorprendente que elementos insolubles se vuelvan solubles cuando alguien nos oye, cómo las confusiones que parecen irremediables se convierten en claros apoyos cuando uno es comprendido. He sentido un profundo agradecimiento cuando una persona me ha escuchado en forma sensitiva, empática y concentrada.

¿Qué podemos hacer en familia y en la comunidad para mejorar nuestra comunicación?

Ideas para recordar:



- ◆ Siempre nos estamos comunicando.



- ◆ La forma en que decimos las cosas influye mucho en cómo se entiende lo que comunicamos.



- ◆ Escuchar es tan importante como ser escuchado.

Los roles: Juegos en los que jugamos.



Objetivo:

Comprender el significado de rol y cómo estos roles han determinado la forma como participamos en la familia, en la comunidad y sobre todo en la propia vida.

Continuar el proceso de mejora que nos ayude a asumir con gusto y plenitud aquellos roles que efectivamente nos corresponden a cada uno y a cada una.

Utiliza este espacio para hacer tus anotaciones sobre el ejercicio “Abanico de roles”.

Para reflexionar...

- ◆ ¿Por qué hay roles que me molestan y roles que me agradan?

- ◆ ¿Qué sentí cuando los roles que escribí fueron tachados o subrayados?

- ◆ ¿Cuáles roles son los más aceptados y cuáles son los más rechazados?

- ◆ ¿Qué relación tiene lo anterior con los roles que tenemos introyectados por la sociedad?

- ◆ ¿Qué aprendí con este ejercicio?

- ◆ ¿Cuáles de los roles son más importantes para mi familia?

- ◆ ¿Cuáles son los roles más importantes para nuestra comunidad?

Revisando mi comportamiento.

De manera individual realiza el siguiente ejercicio, piensa en tu familia, en tu comunidad:

A: Roles que me corresponden y gustan.

¿Qué roles de los que me corresponden he asumido con gusto? (utiliza un renglón para cada rol)	¿Qué aciertos o cosas positivas he podido realizar desde ese rol?	¿Qué aspectos tendré que mejorar?

B: Roles que me corresponden y no me gustan.

¿Qué roles de los que me corresponden no he querido asumir? (utiliza un renglón para cada rol)	¿Qué he dejado de hacer por mi familia y por mi comunidad al no asumir ese rol?	Si decido asumir plenamente ese rol, ¿qué beneficios tendré en lo personal, con mi familia y mi comunidad?

C: Roles que no me corresponden, pero he tenido que asumir.

¿Qué roles de los que actualmente asumo, no me corresponden? (utiliza un renglón para cada rol)	¿A quién de mi familia o comunidad, le corresponde ese rol?	¿Qué puedo hacer para devolverle el rol y ayudarlo a que lo asuma?

◆ ¿Cuál es mi conclusión personal?

◆ ¿Qué puedo y quiero hacer a partir de ahora?

Ideas para recordar:



- ♦ Todos y todas participamos en muchos juegos. ¿Qué lugar ocupo en cada uno?



- ♦ Asumir los roles que me tocan es aprender a ser responsable.



- ♦ Permitir que los demás hagan lo que les toca, es ayudarlos a que crezcan como personas plenas.

Inclusión y diversidad.



Objetivo:

Reflexionar sobre las razones que usamos para excluir a alguien, los sentimientos que se generan y los posibles efectos que trae consigo la exclusión.

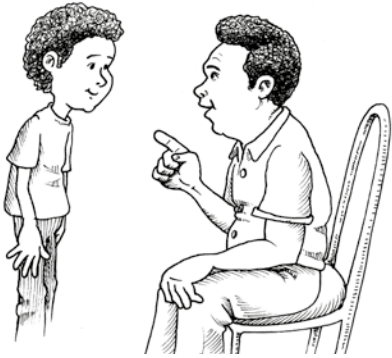
¿A quiénes excluimos?	Razones:

Anota a quiénes excluyeron:	Aspectos positivos que aportan algunas de esas personas en específico:

Pensemos en aquellas personas que hemos excluido en nuestra familia o comunidad. ¿Quiénes son?, ¿qué estamos perdiendo al haberlos excluido?

¿Qué podemos hacer para hacerlos partícipes de nuestra familia o de nuestra comunidad?

Ideas para recordar:



- ♦ Todos y todas tenemos los mismos derechos y obligaciones.



- ♦ Todos y todas merecemos respeto y aceptación.



- ♦ Cuando excluimos a alguien, perdemos a una persona muy valiosa.

Trabajo en equipo: Jalando la carreta.



Objetivo:

Experimentar mediante el juego, las consecuencias de entrar o no al juego de la competencia.

Experiencia.

Instrucciones:

Mi grupo es: _____

Grupo impar	Negro	+ \$1.00
Grupo par	Negro	+ \$1.00
Grupo impar	Negro	- \$2.00
Grupo par	Rojo	+ \$2.00
Grupo impar	Rojo	+ \$2.00
Grupo par	Negro	- \$2.00
Grupo impar	Rojo	- \$2.00
Grupo par	Rojo	- \$2.00

	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª
Equipo par									
Equipo impar									
			NO			NO		NO	

* NEGOCIACIÓN OBLIGATORIA.

Nuestras reflexiones sobre:

- ◆ Nuestras actitudes y conciencia crítica.

- ◆ Los roles que vivimos en el juego.

- ◆ El ambiente que reinó en general durante el juego.

- ◆ De la desconfianza o confianza que mostramos durante el juego.

- ◆ De la influencia que tuvieron algunos de nuestros compañeros.

- ◆ ¿Cómo nos sentimos?

- ◆ ¿Cómo relacionamos el juego con la vida diaria?

Proponer ejemplos concretos de ideas para fortalecer nuestras actitudes de colaboración en la familia y en la comunidad.

Ideas para recordar:



- ♦ Para lograr el éxito de un grupo se requiere la participación de todos y todas.

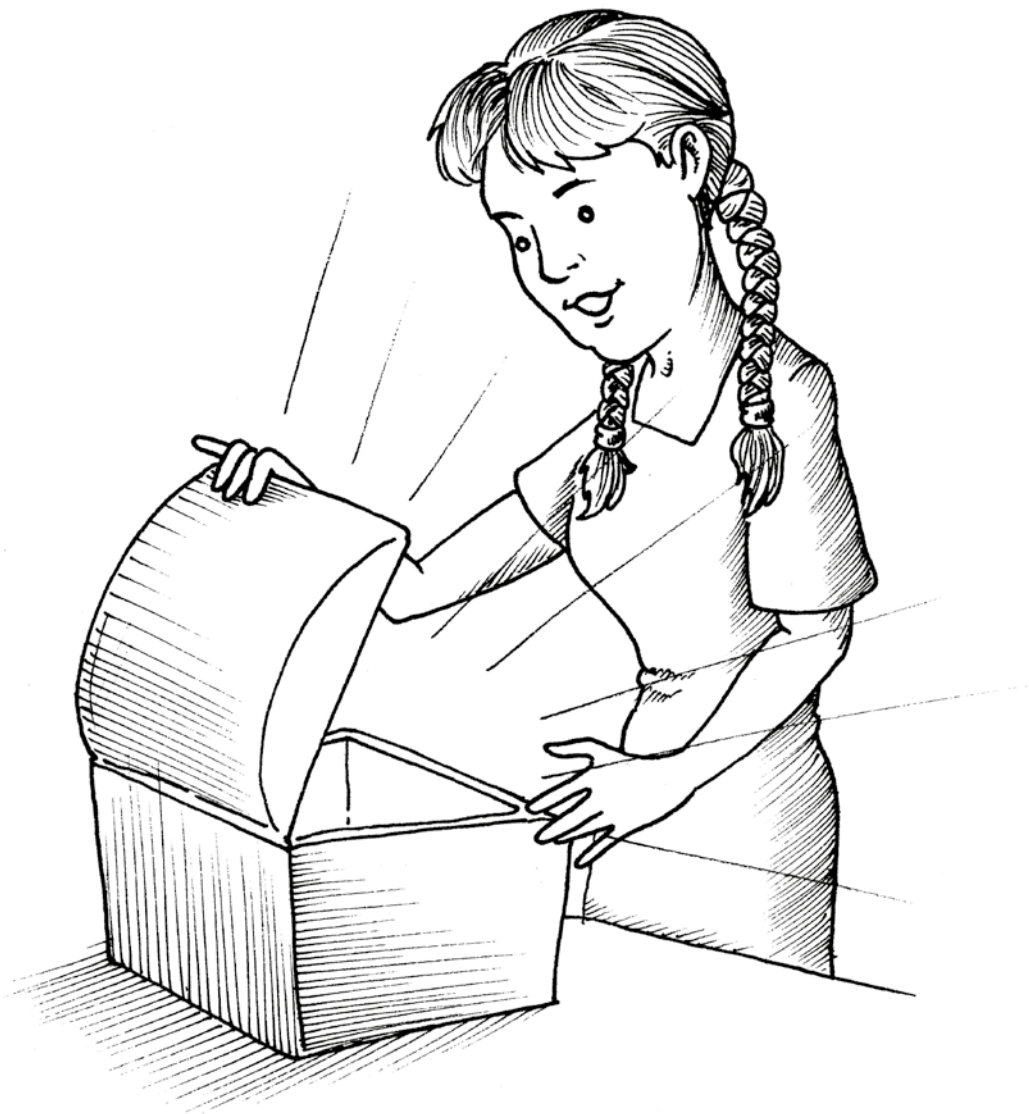


- ♦ Todos y todas podemos ganar.



- ♦ El que uno o una gane no implica necesariamente que el otro u otra tenga que perder.

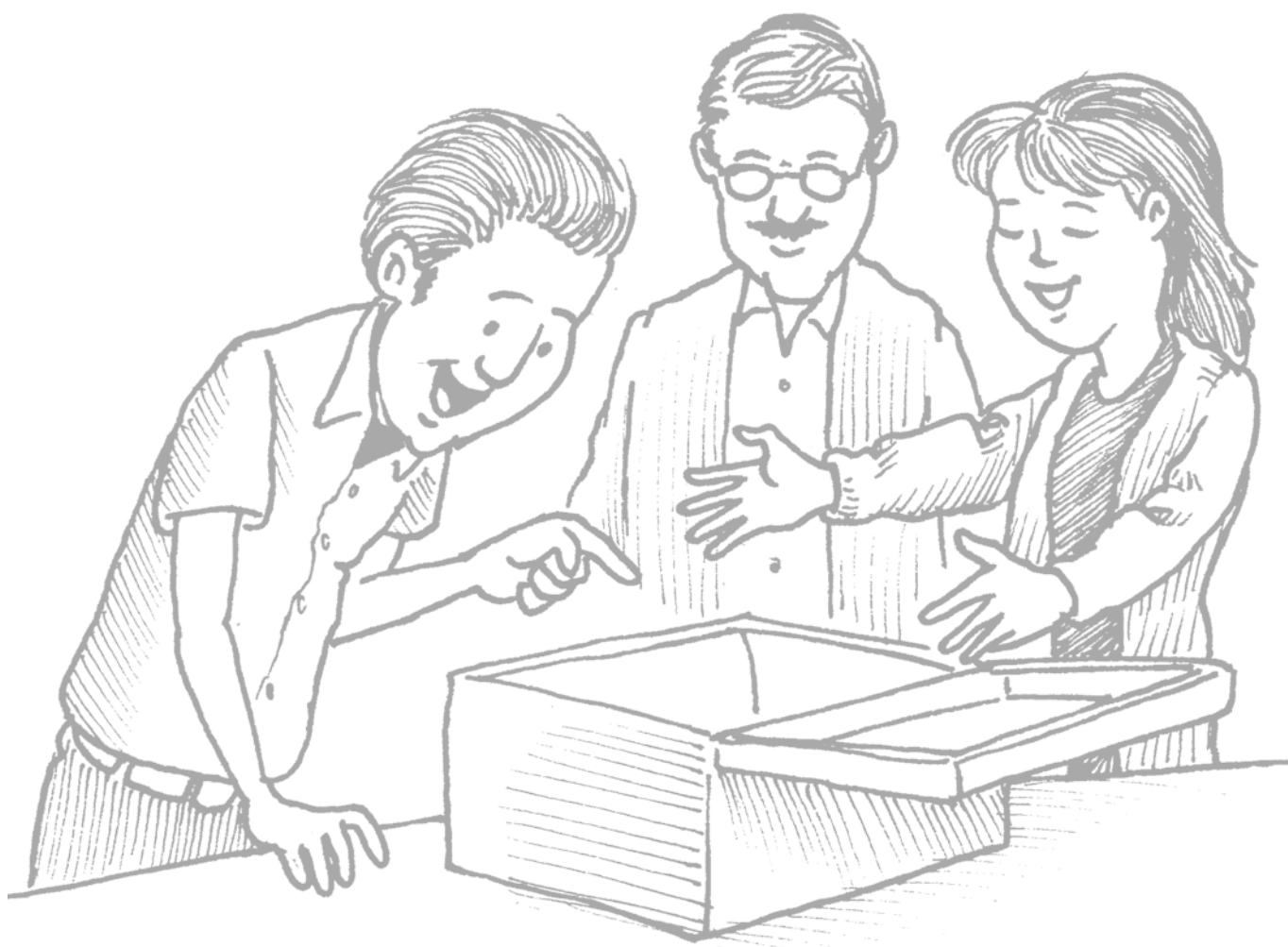
El cofre del tesoro.



Objetivo:

Tener la oportunidad de reconocer todos aquellos elementos personales, familiares y comunitarios que me fortalecen en la vida y en el proceso de planear mi desarrollo personal, familiar y comunitario.

Mis tesoros personales:



Tesoros que compartimos como comunidad:



Ideas para recordar:



- ◆ Cada uno de nosotros y nosotras disponemos de un gran tesoro, son los regalos que nos ha dado la vida, son recursos que nos permiten seguir viviendo plenamente.



- ◆ Como familia contamos en cada persona de quienes la integramos con un tesoro.



- ◆ Como comunidad descubrimos en los demás un apoyo invaluable para seguir creciendo.

Espacio libre para tus reflexiones.

Espacio libre para tus reflexiones.

Módulo 4

ORGANIZÁNDONOS PARA ASEGURAR NUESTRO PLAN DE VIDA

Yo Puedo Gto Puede



**GTO
CONTIGO SÍ**



contigosiguanajuato.gob.mx

Introducción

Este módulo está dedicado a realizar una serie de ejercicios vinculados hacia el desarrollo de tu plan de vida.

Partiremos de tu situación actual para que te permita visualizar una condición de vida diferente.

Esto implica identificar los recursos con los que cuentas y las acciones concretas que debes realizar para lograrlo.

La habilidad básica que se busca es promover la autogestión, de tal forma que reconozcas en ti, las potencialidades necesarias para llevar a cabo tus planes y cumplas tus metas para mejorar tu calidad de vida.

Llegaste al fin del principio.



Así somos y así vivimos.



Objetivo general del módulo:

Realizar ejercicios de planes de vida en los niveles personal, familiar y comunitario que nos ayuden a construir condiciones de vida diferentes para el futuro, partiendo de reconocer nuestros recursos y potencialidades.

Proyectando mi futuro personal.



Objetivo:

Comprometerme con mi desarrollo personal, realizando un ejercicio de planeación de vida que incorpore las áreas física, profesional, de relaciones interpersonales y trascendental.

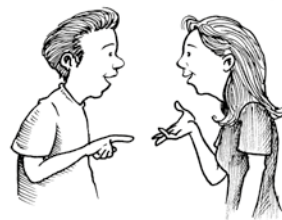
Revisando el presente para imaginar el futuro.

Al realizar un plan de desarrollo personal, es necesario que lo hagamos pensando en todas y cada una de las áreas de nuestra vida (Casares Arrangoiz & Siliceo Aguilar, 2013). A continuación se explica brevemente cada una de ellas sin que el orden en que aparecen indique su importancia. Nosotros le damos la importancia que tiene cada una de ellas para nuestra vida.

- ♦ **Área Física:** Incluye todo lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud, ejercicio físico, cuidado del cuerpo, vestido, alimentación, cuidado del espacio personal en casa, economía personal.



- ♦ **Área de relaciones interpersonales:** Se relaciona con las acciones que realizamos para desarrollar, conservar y mejorar buenas relaciones con nuestros seres queridos cercanos como son la pareja, los hijos e hijas, los hermanos y hermanas, los parientes, los amigos y amigas. También aquellas personas que se encuentran en un segundo círculo pero que también son importantes como son los conocidos y conocidas, los compañeros y compañeras de escuela o trabajo, vecinos, vecinas etc.



- ♦ **Área profesional:** Incluye los elementos como ocupación, estudio, trabajo, desarrollo profesional o laboral en general. Desarrollo de nuevas habilidades, aprendizaje de nuevos trabajos. También se incluyen los pasatiempos productivos.



- ♦ **Área trascendental:** Tiene que ver con todo aquello que nos facilita la trascendencia, colaborar en proyectos de ayuda a otras personas, acciones de caridad y cuidado de los demás aun cuando no pertenecen a nuestro entorno cercano, mística, oración personal; en caso de pertenecer a algún grupo religioso en esta área se revisa nuestro nivel de participación y compromiso con la vida de la iglesia.



Realidades y deseos.

Completa el siguiente cuadro, éste te ayudará a empezar a realizar tu plan de desarrollo personal.

Área.	Situación actual. Describe cuál es tu situación actual en cada una de las áreas, es decir, cómo consideras que te encuentras en este momento. Qué fortalezas tienes y qué elementos tienes que mejorar.	Situación deseada. Describe cómo deseas estar en esa área en un futuro. Indica en cuanto tiempo deseas lograrlo, por ejemplo: en 6 meses, 1 año o tres años. Es importante que busques ser lo más preciso y claro posible.
Física.		
Relaciones interpersonales.		
Profesional.		
Trascendental.		

Pequeños pasos, grandes logros. Área Física.

Área.							
Meta 1.							
	Utiliza estas columnas para evaluarte de manera continua y así saber cómo vas. Utiliza las letras: E: Si vas excelente, sigue así. B: Si consideras que vas bien. R: Si crees que vas regular y tienes que poner mucho más cuidado. M: Si piensas que vas mal. Definitivamente tienes que ponerte las pilas para lograrlo.						
Acciones concretas.	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª. Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.	6ª Revisión a los 6 meses.	7ª Revisión al año.

Pequeños pasos, grandes logros. Área de Relaciones interpersonales.

Área.							
Meta 1.							
	Utiliza estas columnas para evaluarte de manera continua y así saber cómo vas. Utiliza las letras: E: Si vas excelente, sigue así. B: Si consideras que vas bien. R: Si crees que vas regular y tienes que poner mucho más cuidado. M: Si piensas que vas mal. Definitivamente tienes que ponerte las pilas para lograrlo.						
Acciones concretas	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.	6ª Revisión a los 6 meses.	7ª Revisión al año.

Para reflexionar:

Al realizar tu plan de desarrollo personal:

◆ ¿Qué piensas de hacer tu plan de desarrollo personal?

◆ ¿Será importante?, ¿por qué?

◆ ¿Cómo te sientes?

◆ ¿Te gustaría invitar a tu familia para que cada quién realice el suyo?

Un cuento para terminar: Animarse a volar.

(Bucay, Cuentos para pensar, 2003).

Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

-Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

-Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

-¿Ves hijo? éste es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó:

-¿Y si me caigo?

-Aunque te caigas no morirás, sólo sufrirás algunos machucones que te harán más fuerte para el siguiente intento – contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente le dijeron:

-¿Estás loco?

-¿Para qué?

-Tu padre está delirando...

-¿Qué vas a buscar volando?

-¿Por qué no te dejas de tonterías?

-Y, además ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo:

-¿Será cierto?

-¿No será peligroso?

-¿Por qué no empiezas despacio?

-En todo caso, prueba a tirarte desde una escalera.

-O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían.

Subió a la copa de un árbol y con valor saltó...

Desplegó las alas.

Las agitó en el aire con todas sus fuerzas pero de todas maneras se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

-¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas sólo son de adorno... - lloriqueó.

-Hijo mío – dijo el padre. Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

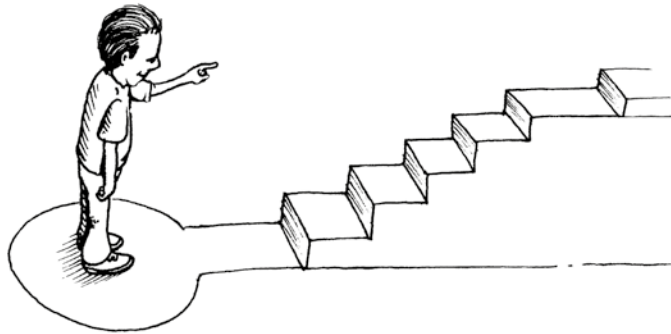
Es como tirarte de un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando para siempre.



Ideas para recordar:



- ◆ Para vivir un futuro mejor, debo empezar por mi persona.



- ◆ Todas las áreas de mi vida son importantes.



- ◆ Convertirme en una persona plena, implica cuidar con amor y esmero todas las áreas de mi vida.

Acuerdos para proyectar nuestro futuro familiar.



Objetivo:

Generar el compromiso con el desarrollo humano de mi familia, realizando un ejercicio de plan familiar que incluya las áreas física, de relaciones interpersonales y economía; dicho plan posteriormente lo discutiré con mi familia para ajustarlo, llegar a acuerdos y ponerlo en práctica.

Las áreas que se incluirán en el plan familiar son:

Área Física incluye:

- ◆ Lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud de la familia, de manera especial el cuidado de los niños, niñas y adultos mayores.
- ◆ Actividades de diversión o esparcimiento familiar.
- ◆ Cuidado de la casa y distribución de tareas, es importante que todos participen de acuerdo con su edad y condición de salud.
- ◆ Y muchos más que puedan proponer.

Relaciones interpersonales incluye:

- ◆ Determinar qué lugares de la casa son personales para cada uno de los miembros de la familia.
- ◆ Acuerdos para compartir en algunas ocasiones el momento de la comida.
- ◆ Reglas para llegar a casa.
- ◆ Otorgamiento de permisos a los niños y niñas, adolescentes y jóvenes.
- ◆ Y muchos más que puedan proponer.

Economía familiar incluye:

- ◆ Determinar quién es la persona responsable de administrar los ingresos y gastos de la casa.
- ◆ Colaboración económica de todos los miembros que trabajan de la familia. ¿Cuánto aporta cada uno y cada cuándo?
- ◆ Arreglos que se requieren hacer a la casa y orden de importancia de los mismos.
- ◆ Ahorro familiar.
- ◆ Pago de deudas familiares.

A continuación encontrarás varios cuadros que te ayudarán a diseñar el plan de vida de tu familia.

Recuerda que posteriormente lo comentarás con toda tu familia para tomar los acuerdos que sean necesarios y ajustar el plan familiar.

Realidades y deseos.

Área.	Situación actual. Describe cuál es la situación actual de tu familia en esa área, es decir, cómo consideras que se encuentran en este momento. Qué fortalezas tienen y qué elementos tienen que mejorar.	Situación deseada. Describe cómo deseas que tu familia se encuentre en un futuro. Indica en cuanto tiempo te gustaría que lo logren, por ejemplo: en 6 meses, 1 año o tres años. Es importante que busques precisión y claridad.
Física.		
Relaciones interpersonales.		
Económico familiar.		

Propuestas para nuestro plan familiar.		
Área Física.	Área de Relaciones Interpersonales.	Área de Economía Familiar.

<p>Área Física.</p>		<p>* Lo relacionado con el cuidado y promoción de la salud de la familia, de manera especial el cuidado de los niños y niñas y los adultos mayores.</p> <p>* Actividades de diversión o esparcimiento familiar.</p> <p>* Cuidado de la casa y distribución de tareas, es importante que todos participen de acuerdo con su edad y condición de salud.</p> <p>* Y muchos más que puedan proponer.</p>					
		<p>Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia.</p> <p>Utiliza las letras:</p> <p>E: Si van excelente.</p> <p>B: Si consideran que van bien.</p> <p>R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado.</p> <p>M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.</p>					
Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.

Área de las relaciones Interpersonales.

- * Determinar qué lugares de la casa son personales para cada uno de los miembros de la familia.
- * Acuerdos para compartir en algunas ocasiones el momento de la comida.
- * Reglas para llegar a casa.
- * Otorgamiento de permisos a los y las niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- * Y muchos más que puedan proponer.

Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras: E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.				
			1ª Revisión después de una semana.	2ª. Revisión después de dos semanas.	3ª. Revisión al mes.	4ª. Revisión a los dos meses.	5ª. Revisión a los tres meses.

<p>Área de economía familiar.</p>	<p>* Determinar quién es la persona responsable de administrar los ingresos y gastos de la casa. * Colaboración económica de todos los miembros que trabajan de la familia. ¿Cuánto aporta cada uno y cada cuándo? * Arreglos que se requieren hacer a la casa y orden de importancia de los mismos. * Ahorro familiar. * Pago de deudas familiares.</p>		<p>Utiliza estas columnas para evaluar de manera continua el avance que llevan como familia. Utiliza las letras : E: Si van excelente. B: Si consideran que van bien. R: Si creen que van regular y tienen que poner mucho más cuidado. M: Si piensan que van mal. Definitivamente tienen que ponerse las pilas para lograrlo.</p>					
	Sugerencias de acciones.	¿Se acepta?	¿Quiénes participan?	1ª Revisión después de una semana.	2ª Revisión después de dos semanas.	3ª Revisión al mes.	4ª Revisión a los dos meses.	5ª Revisión a los tres meses.

Por una jarra de vino.

(Bucay, *Recuentos para Demián, los cuentos que contaba mi analista*, 2005).

Éste era el monarca de un pequeño país: el principado de Uvilandia. Su reino estaba lleno de viñedos y todos sus súbditos se dedicaban a la fabricación del vino. Con la exportación a otros países, las 15 mil familias que habitaban Uvilandia ganaban suficiente dinero como para vivir bastante bien, pagar los impuestos y darse algunos lujos.

Hacía ya varios años que el rey estudiaba las finanzas del reino. El monarca era justo y comprensivo, y no le gustaba la sensación de meterle la mano en los bolsillos a los habitantes de Uvilandia. Ponía gran énfasis, entonces, en estudiar alguna posibilidad de rebajar los impuestos.

Hasta que un día tuvo la gran idea. El rey decidió abolir los impuestos. Como única contribución para solventar los gastos del Estado, el rey pediría a cada uno de sus súbditos que una vez por año, en la época en que se envasaran los vinos, se acercaran a los jardines del palacio con una jarra de un litro del mejor vino de su cosecha. Lo vaciarían en un gran tonel que se construiría para entonces, para ese fin y en esa fecha.

De la venta de esos 15 mil litros de vino se obtendría el dinero necesario para el presupuesto de la corona, los gastos de salud y de educación del pueblo.

La noticia fue desparramada por el reino en bandos y pegada en carteles en las principales calles de las ciudades. La alegría de la gente fue indescriptible. En todas las casas se alabó al rey y se cantaron canciones en su honor.

En cada taberna se levantaron las copas y se brindó por la salud y la prolongada vida del buen rey. Y llegó el día de la contribución. Toda esa semana en los barrios, en los mercados, en las plazas

y en las iglesias, los habitantes se recordaban y recomendaban unos a otros no faltar a la cita. La conciencia cívica era la justa retribución al gesto del soberano.

Desde temprano, empezaron a llegar de todo el reino las familias enteras de los viñedos con su jarra, en la mano del jefe de familia. Uno por uno subía la larga escalera hasta el tope del enorme tonel real, vaciaba su jarra y bajaba por otra escalera, al pie de la cual, el tesorero del reino colocaba en la solapa de cada campesino un escudo con el sello del rey.

A media tarde, cuando el último de los campesinos vació su jarra, se supo que nadie había faltado. El enorme barril de 15 mil litros estaba lleno. Del primero al último de los súbditos habían pasado a tiempo por los jardines y vaciado sus jarras en el tonel.



El rey estaba orgulloso y satisfecho; y al caer el sol, cuando el pueblo se reunió en la plaza frente al palacio, el monarca salió a su balcón aclamado por su gente. Todos estaban felices. En una hermosa copa de cristal, herencia de sus ancestros, el rey mandó a buscar una muestra del vino recogido. Con la copa en camino, el soberano habló y les dijo:

- Maravilloso pueblo de Uvilandia. Tal como lo imaginé, todos los habitantes del reino han estado hoy en el palacio. Quiero compartir con ustedes la alegría de la corona, por confirmar que la lealtad del pueblo con su rey, es igual que la lealtad de su rey con su pueblo. Y no se me ocurre mejor homenaje que brindar por ustedes con la primera copa de este vino, que será sin duda un néctar de los dioses, la suma de las mejores uvas del mundo, elaboradas por las mejores manos del mundo y regadas por el mayor bien del reino, el amor de un pueblo.

Todos lloraban y vitoreaban al rey.

Uno de los sirvientes acercó la copa al rey y éste la levantó para brindar por su pueblo que aplaudía eufórico... pero la sorpresa detuvo la mano en el aire, el rey notó al levantar el vaso que el líquido era transparente e incoloro; lentamente lo acercó a su nariz, entrenada para oler los mejores vinos, y confirmó que no tenía olor ninguno. Catador como era, llevó la copa a su boca casi automáticamente y bebió un sorbo.

¡El vino no tenía gusto a vino, ni a ninguna otra cosa...!



El rey mandó a buscar una segunda copa del vino del tonel, y luego otra y por último a tomar una muestra desde el borde superior. Pero no tuvo caso, todo era igual: inodoro, incoloro e insípido.

Fueron llamados con urgencia los alquimistas del reino para analizar la composición del vino. La conclusión fue unánime: el tonel estaba lleno de agua, purísima agua y ciento por ciento agua.

Enseguida el monarca mandó reunir a todos los sabios y magos del reino, para que buscaran con urgencia una explicación para este misterio. ¿Qué conjuro, reacción química o hechizo había sucedido para que esa mezcla de vinos se transformara en agua...?

El más anciano de sus ministros de gobierno se acercó y le dijo al oído:

- ¿Milagro? ¿Conjuro? ¿Alquimia? Nada de eso, muchacho, nada de eso. Vuestros súbditos son humanos majestad, eso es todo.

- No entiendo –dijo el rey.

- Tomemos por caso a Juan. Juan tiene un enorme viñedo que abarca desde el monte hasta el río. Las uvas que cosecha son de las mejores cepas del reino y su vino es el primero en venderse y al mejor precio.

Esta mañana, cuando se preparaba con su familia para bajar al pueblo, una idea le pasó por la cabeza... ¿y si yo pusiera agua en lugar de vino, quién podría notar la diferencia...?

Una sola jarra de agua en 15 mil litros de vino... nadie notaría la diferencia... ¡Nadie!

Y nadie lo hubiera notado salvo por un detalle, muchacho, salvo por un detalle: ¡Todos pensaron lo mismo!



Ideas para recordar:



- ♦ Para crecer como familia, debemos comprometernos todos y todas.



- ♦ Los acuerdos familiares se toman en familia y los respetamos todos y todas.



- ♦ A cada uno y una de nosotros y nosotras nos toca hacer algo en beneficio de nuestra familia.

Mejorando nuestro entorno comunitario.



Objetivo:

Como persona comprometida con el desarrollo humano de mi comunidad, participo con las y los demás compañeros en la elaboración de un plan comunitario que nos ayude a mejorar nuestra calidad de vida, bajo los principios de solidaridad, ayuda mutua y responsabilidad compartida.

Propuestas generadas.

Para desarrollar la propuesta piensen en equipo en lo siguiente:

- ◆ ¿Qué podemos hacer como comunidad, que nos beneficie y ayude a vivir mejor?
- ◆ ¿En qué consiste nuestra idea?, ¿cómo la explicamos a los demás?
- ◆ ¿Por qué pensamos que es importante?
- ◆ ¿A qué nos comprometemos para hacerla realidad?
- ◆ ¿Qué apoyos adicionales necesitaríamos?

Utiliza el siguiente cuadro para anotar las propuestas de todo el grupo y qué piensas de ellas.

Propuesta del equipo.	¿Qué pienso de esta propuesta?

Anota la tarea que decidieron como grupo:

Ideas para recordar:



◆ Todos y todas somos responsables de cuidar nuestro ambiente y comunidad.



◆ Nos comprometemos a elevar nuestro nivel de vida.



◆ Podemos construir un mejor lugar para vivir.

Un proyecto como guía: Generando ideas y explorando recursos.



Objetivo:

Comprometerse con el desarrollo humano de nuestra comunidad e identificar las diferentes posibilidades que tenemos para generar proyectos que nos ayuden a crecer en beneficio de todos y todas.

Para analizar las propuestas seleccionadas, utiliza las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Por qué pensamos que es una buena idea?

- ◆ ¿Quiénes podrían participar?

- ◆ ¿Qué recursos pensamos que tenemos y que podemos usar para hacerla realidad?

- ◆ ¿Por qué pensamos que puede seguir siendo una buena idea después de pasar varios años?

- ◆ ¿Qué dificultades podríamos tener?

- ◆ Anota aquí las conclusiones de tu equipo:

Anota aquí las opiniones de tu familia sobre los proyectos de desarrollo:

Ideas para recordar:



- ◆ Entre todos y todas podemos generar ideas creativas que impulsen una mejor calidad de vida.

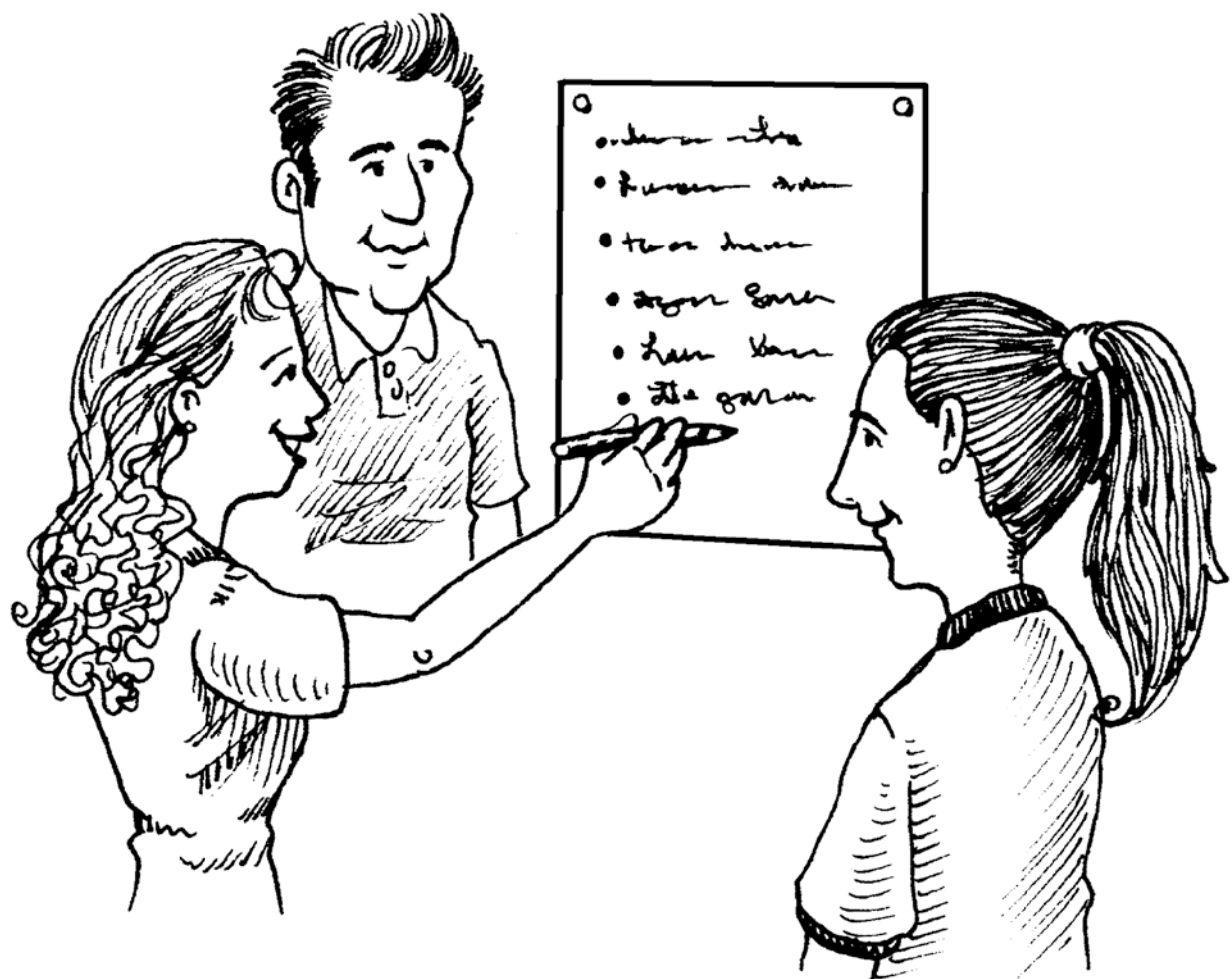


- ◆ El crecer como comunidad también significa cuidar nuestro medio ambiente, para que nuestros hijos e hijas, nietos y nietas puedan gozar de un mundo mejor.



- ◆ El construir un mundo mejor es responsabilidad de todos y todas.

Proyecto como guía: Planeación inicial de nuestro proyecto.



Objetivo:

Trabajar en grupo para realizar la planeación inicial básica de nuestro proyecto de desarrollo, para así lograr hacerlo una realidad.

Escribe aquí en qué consiste el proyecto de desarrollo elegido:

Planeación inicial de nuestro proyecto de desarrollo.

Nombres de quienes integran el equipo del proyecto:

Idea (en qué consiste nuestro proyecto):

Nombres que podríamos ponerle a nuestro proyecto:

Metas a 6 meses:

Razones para pensar que es un proyecto importante para la comunidad:

Razones por las que pensamos que será exitoso:

Elementos que requerimos para empezar:

Elementos con los cuales contamos en este momento:

Elementos que requerimos conseguir:

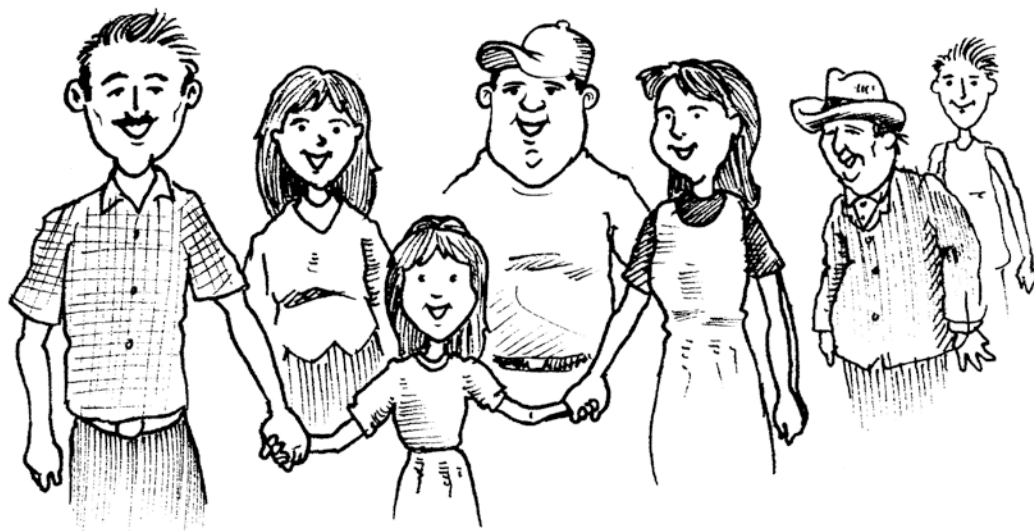
Lugares, personas o dependencias de gobierno que podrían apoyarnos para conseguir lo que nos hace falta:

Capacitación que consideramos necesaria para hacer realidad nuestro proyecto:

Ideas para recordar:



- ◆ Entre todos y todas podemos generar ideas creativas que nos ayuden en el impulso a nuestra calidad de vida.



- ◆ Hacer realidad nuestro proyecto de desarrollo comunitario es responsabilidad de todos y todas.

El fin del principio.



Objetivo:

Celebrar en compañía de todos y todas los que participamos el fin de una etapa en nuestro crecimiento como personas, familia y comunidad.

Frases del recuerdo:



Frases del recuerdo:



Ideas para recordar:



- ♦ La vida es una celebración, gocémosla.



- ♦ Toda etapa que termina es el principio de una nueva etapa en nuestras vidas.



- ♦ Darnos la oportunidad de agradecer a quienes nos acompañan en algunos momentos de nuestras vidas es una forma de celebración.

Espacio libre para tus reflexiones.

Espacio libre para tus reflexiones.

Contacto

Secretaría de Desarrollo Social y Humano

Paseo de la Presa Número 99-101

Guanajuato, Gto. C.P. 36000

Teléfono 01 800 3377 948

01 (473) 735 3626 al 31



SedeshuGto

desarrollosocial.guanajuato.gob.mx



*"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos al desarrollo social".*



desarrollosocial.guanajuato.gob.mx