

Fundación Justicia y Amor IAP

FAMILIAS SANAS
Talleres para padres y madres



VIVA

Vínculos para la vida

GUIA DEL TALLERISTA
Un itinerario de reflexión y acción por la vida

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este itinerario es llevar a cabo una experiencia que anime a fortalecer aspectos personales, familiares, escolares, laborales y comunitarios para tener una vida sana. Los convocados son padres, madres, tíos, tías, abuelos, abuelas, etc. que desean adquirir elementos para la formación de sus hijos, hijas, nietos o nietas, todo con la intención de ayudarse en su crecimiento de manera integral.

Son seis talleres que corresponden a cada uno de los grupos de factores protectores: desarrollo humanos, integración familiar, desarrollo educativo, formación laboral y construcción comunitaria, y se agrega uno para recuperar la experiencia y celebrar los avances. Se iniciará con un test que permita ubicar cómo está cada familia en los factores protectores y se concluirá con el mismo test para medir su avance, de tal modo que incentive el compromiso por atender las cinco dimensiones.

Talleres de formación
1. Autoestima y manejo de emociones.
2. Los cimientos de una familia sana.
3. Los nuevos desafíos de la escuela en la educación de los hijos/as.
4. El trabajo, el descanso y la solidaridad.
5. La importancia de lo comunitario en la formación de los hijos/as.
6. Recuperar, acordar y celebrar.

La metodología que sigue cada taller es la Formación Experiencial que tiene cinco pasos: motivación, descripción de la experiencia, análisis de la experiencia, valoración y compromiso. Si el grupo lo considera conveniente puede iniciar con una oración a manera de disposición de las personas y finalizar con otra oración a manera de rito final que fortalezca los compromisos adquiridos. En el momento de la motivación se inicia describiendo el objetivo del taller para que las personas tengan claridad de lo que se pretende lograr en cada sesión. El tiempo aproximado de cada taller es de una hora y media, distribuido de la siguiente manera:

Método de Formación Experiencial		
Paso	Objetivo	Tiempo
Motivación	Encontrar sentido al tema que se va a tratar, generar el interés por el contenido.	10 minutos
Descripción de la experiencia	Las personas comparten en pequeños grupos su experiencia en los temas que se van a tratar.	20 minutos
Análisis de la experiencia	Se brindan algunos elementos teóricos que permitan analizar la experiencia de los participantes.	30 minutos
Valoración	En este momento se hace una segunda lectura de la experiencia haciendo uso de textos inspirados	10 minutos

	que ayuden a captar las invitaciones que genera la reflexión.	
Compromiso	Finalmente se construye una síntesis donde se recogen aprendizajes e invitaciones, los cuales se traducen en compromisos para la vida diaria.	20 minutos

Son cinco las dimensiones que vamos a trabajar durante estos talleres con la intención de sensibilizar a los padres y madres de familia sobre la importancia de cuidar el desarrollo de cada una de ellas y animarlos a fortalecerlas para crear ambientes sanos y seguros para sus hijos e hijas.

Las cinco dimensiones que vamos a trabajar

Primera dimensión: Desarrollo humano.

Factores de riesgo	Factores protectores
1. Autoestima negativa. 2. Dificultad en el manejo de las emociones. 3. Ausencia de un proyecto de vida. 4. Dificultad para resignificar la frustración.	1. Autoestima positiva. 2. Habilidades para el manejo emocional. 3. Desarrollo de un proyecto de vida. 4. Espiritualidad que permite resignificar la frustración.

Segunda dimensión: Integración familiar.

Factores de riesgo	Factores protectores
5. Consumo problemático de sustancias en la familia. 6. Ausencia de afecto y cariño. 7. Carencia de normas y límites claros. 8. Conflictos constantes entre los integrantes.	5. Espacios de convivencia familiar. 6. Espacios donde se expresa el afecto y el cariño. 7. Existencia de normas, límites y disciplina. 8. Habilidades para resolver conflictos.

Tercera dimensión: Desarrollo educativo.

Factores de riesgo	Factores protectores
9. Falta de espacios de comunicación emocional dentro de la escuela. 10. Dificultades para manejar el estrés debido a las presiones académicas. 11. Déficit de áreas recreativas, deportivas y culturales. 12. Normalización de la violencia y el consumo de sustancias.	9. Espacios de escucha y apoyo entre alumnos. 10. Programas de apoyo socioemocional para los alumnos. 11. Promoción de recreación, deporte y cultura. 12. Cultura del cuidado y el buen convivir.

Cuarta dimensión: Formación para el trabajo.

Factores de riesgo	Factores protectores
13. La incorporación a edad temprana a la vida laboral asalariada.	13. Incorporación a la vida laboral como un recurso más para el desarrollo del adolescente y joven.
14. Estrés laboral.	14. Cultura del autocuidado y manejo del estrés.
15. Un empleo que no considera los intereses y saberes de los jóvenes.	15. Empleo que incluye los saberes e intereses de los jóvenes.
16. Cultura de competencia insana.	16. Cultura de compañerismo y solidaridad.

Quinta dimensión: Construcción comunitaria.

Factores de riesgo	Factores protectores
17. Egoísmo que hace perder el sentido de vida.	17. Vocación de servicio que anima el sentido de vida.
18. Actitud favorable al consumo y permisividad.	18. Valorización de las normas y la vida sana.
19. División comunitaria que desanima la participación.	19. Acciones comunitarias que animan la participación.
20. Espacios públicos descuidados.	20. Mejoramiento de espacios públicos donde se realizan actividades diversas.

Taller 1: Autoestima y manejo de emociones.

Objetivo: Que los padres y madres de familia adquieran herramientas para ser conscientes de lo que siente y los impulsos que traen esos sentimientos para manejarlos a favor de su desarrollo.

Material: copia del test para cada familia y cuaderno de ejercicios para cada asistente.

Motivación

Estos talleres pretenden abonar al fortalecimiento de factores protectores para el buen desarrollo de los hijos, por eso vamos a iniciar con un test que permita comprender cómo están estos factores. Para esto vamos a entregar una copia a cada papá del test, se les explican las instrucciones y se les pide que lo llenen por núcleo familiar. Si llega el papá y la mamá, llenarán un solo test. Cada uno verá cuáles áreas tiene más fortalecidas y cuáles necesita fortalecer. Este test se quedará con el instructor para entregarlo al final de la sesión, después de volver a aplicar el mismo test para medir su avance.

Descripción de la experiencia

Se forman pequeños grupos para responder tres preguntas, en cada uno de ellos se tendrá un moderador que ayude a dar la palabra. Las preguntas se pueden responder todas en los pequeños grupos o repartir una por grupo, depende del número de asistentes al taller:

- ¿Cuándo puedo decir que una persona tiene una autoestima positiva?
- ¿Cómo manejar las emociones?
- ¿Qué significa proyecto de vida?

En plenario se pregunta ¿cómo les fue en sus grupos?, ¿qué les llamó la atención?, ¿qué es necesario considerar para este tema? Esto sin forzar el compartir, más bien que de manera natural surja la palabra de los asistentes.

Análisis de la experiencia

1. Sobre la autoestima positiva

Una autoestima adecuada se construye sobre estos cuatro puntos cardinales:

- Capacidad para reconocer las propias cualidades.
- Capacidad para reconocer y trabajar los defectos personales.
- Capacidad para reconocer y celebrar las cualidades de los otros.
- Capacidad para acoger y soportar los defectos de los otros.

La autoestima negativa tiene que ver con voces grabadas en la persona que hacen sobrevalorar aspectos negativos de su vida y no logran darle fuerza a los aspectos positivos de su vida. Para quitarle la fuerza a esas voces negativas es necesario vivir encuentros significativos que se graben en la memoria y logren pasar esas voces a segundo o tercer plano.

Tarea: realizar un encuentro significativo como familia que integre el juego, la comida, la oración o la celebración, y ahí agradecer las cualidades y los logros de los hijos o hijas.

2. Sobre el manejo de emociones.

Primero: ser concientes de lo que sentimos, es decir, aprender a ubicar y nombrar el sentimiento.

Segundo: ser concientes de los impulsos que traen esos sentimientos, es decir, a qué me llevan.

Tercero: saber qué hacer con esos impulsos, si les hago caso o los rechazo. Hay impulsos que me hacen crecer y otros que me hacen disminuir. Lo importante es detectar su fuerza y las consencuencias.

Ejercicio: 1) ser concientes de cómo se sienten, eso lo anotan en su libreta, 2) identificar el impulso que trae ese sentimiento, y también lo anotan, y 3) vean qué hacen con estos impulsos. Esto lo escriben en su cuaderno de ejercicios.

3. Sobre el proyecto de vida.

El proyecto de vida es un horizonte que me ayuda a orientar decisiones fundamentales de mi persona. En nuestro caso vamos a utilizar un árbol para representar ese proyecto de vida y lo vamos a llenar de manera personal. Dibujan un árbol en su cuaderno de ejercicios y van respondiendo las siguientes preguntas en cada parte del árbol:

- a. ¿Cuál es mi inicio? Raíces.
- b. ¿Qué me sostiene en la vida? Tallo.
- c. ¿Cuáles son mis anhelos? Hojas.
- d. ¿Qué cosas bonitas tengo para dar? Flores.
- e. ¿Qué personas hay en mi vida? Aves.
- f. ¿Cosas de las que deseo desprenderme? Parásitos.
- g. ¿Cuáles han sido mis logros? Frutos.

Valoración

Se presentan varias opciones para este apartado:

Primera Carta de Juan 4, 7-12 *Dios nos amó primero.*

A partir de esta lectura se hace una reflexión siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa que Dios nos amó primero?
- ¿Cómo es que si nos amamos unos a otros Dios se hace presente?
- ¿Qué nos dice este texto a los temas vistos hoy?

Frase de Antony de Mello

“La gente asume erróneamente que sus pensamientos se crean por su cabeza; de hecho se forman por su corazón, el cual dicta primero la conclusión, luego la cabeza provee el razonamiento que lo defenderá.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué relación tiene con los temas del día de hoy?

Frase de Antony de Mello

“Lo malo es que la mayoría equipara la felicidad con conseguir el objeto de su apego, y no quiere saber que la felicidad está precisamente en la ausencia de los apegos, y en no estar sometido al poder de ninguna persona o cosa.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué nos dice con respecto a lo visto en este primer taller?

Compromiso

Finalmente, queremos señalar que un elemento importante para el desarrollo de la persona es la espiritualidad. ¿Qué significa la espiritualidad? Es el sentido que le doy a las cosas, el para qué de lo que hago. Es trascender en la vida, ver más allá de lo inmediato para encontrar las vinculaciones que existen entre las personas, las creaturas y todo el universo. Así nos damos cuenta que estamos unidos y eso nos hace sentir amados por una fuerza mayor, que reconocemos como Dios.

Vamos a ubicar cuáles son los tres principales aprendizajes y las tres principales invitaciones con que me quedo en este primer taller. Cada uno las anota en su cuaderno de ejercicios y al final las comparte, puede ser de manera voluntaria o hacer un círculo donde cada uno comparte las tres invitaciones. Al terminar se puede concluir con una oración o un agradecimiento.

Taller 2: Los cimientos de una familia sana.

Objetivo: Que los padres y madres de familia adquieran habilidades para convivir, expresar el afecto y poner límites a los hijos/as como cimientos de una familia sana.

Material: cuaderno de ejercicios y hoja blanca para cada asistente.

Motivación

Quienes tienen la tarea de educar a los hijos o hijas saben los retos eso representa en un mundo que se desborda de información, la cual llega a través del celular y que se convierte en el hermano rebelde de la familia. En esta sesión vamos a identificar las piedras angulares que forman el cimiento de una familia sana.

A manera de lluvia de ideas se pregunta a los asistentes, ¿cuáles son los principales problemas en las familias? Esto para contextualizar el tema que se verá el día de hoy.

Descripción de la experiencia

Se forman pequeños grupos para responder tres preguntas, en cada uno de ellos se tendrá un moderador que ayude a dar la palabra. Las preguntas se pueden responder todas en los pequeños grupos o repartir una por grupo, depende del número de asistentes al taller:

- ¿Cada cuánto y cómo es mi convivencia en la familia?

- ¿Cómo se vive el afecto en mi familia?
- ¿Qué tipo de normas o límites es necesario poner a los hijos/as?

En plenario se pregunta ¿cómo les fue en sus grupos?, ¿qué les llamó la atención?, ¿qué es necesario considerar para este tema? Esto sin forzar el compartir, más bien que de manera natural surja la palabra de los asistentes.

Análisis de la experiencia

1. Sobre la convivencia familiar.

La convivencia familiar mediante la conversación, la comida, el juego, la celebración o el baile genera encuentros significativos que van renovando la confianza, construyendo la memoria familiar y formando en valores. En la convivencia se construye el sentido de familia y se sanan las historias. Por eso es importante darse el tiempo para conversar y recordar historias, porque ahí se construye la memoria colectiva de la familia. Recuerden que el aprendizaje que más se almacena en el cerebro es el construido colectivamente.

Tarea: Elaborar 10 preguntas que podrías realizar en una reunión familiar para hacer una conversación amena y sanadora.

2. Sobre el afecto y los límites.

Una virtud de los padres de familia es saber expresar el afecto a los hijos o hijas, a través del reconocimiento de sus logros, consejos con una actitud positiva, los buenos deseos para sus actividades, el beso y el abrazo cariñoso, pero también saber poner límites o normas, para mantener el orden de la casa, fomentar la responsabilidad, cuidar su persona, prevenir de algún riesgo o simplemente educar en la disciplina. Esta educación en los límites, donde los hijos o hijas aprenden que no todo se puede realizar, no todo se puede conseguir, no todo se les puede dar, ayuda a forjar la capacidad de resiliencia.

Ejercicio: Califica del 1 al 10 cómo está la expresión del afecto en tu familia y la capacidad de poner normas y límites, y piensa qué hacer para crecer en ambas y que estén más niveladas.

3. Pistas para resolver conflictos familiares.

Primero es importante tener presente que los conflictos familiares son los que más nos marcan en la vida, son los que tienen una mayor carga emocional y los que más quedan en la memoria, todo esto por tratarse de las personas significativas que podemos tener. Esta realidad nos invita a cuidar las relaciones familiares y aprender a resolver los problemas cuando inician para que no se hagan más grandes.

A continuación mencionamos seis claves para atender un conflicto familiar:

- a. En un problema familiar no hay responsables únicos, pues la familia es una red de relaciones donde todos somos corresponsables.
- b. Por eso es importante que en un problema familiar se reúnan todos los integrantes posibles a dialogar alternativas para su resolución.
- c. Es importante que el diálogo inicie compartiendo cómo se siente cada uno ante ese problema sin señalar responsables.

- d. El segundo paso es que cada integrante exprese su responsabilidad ante este problema.
- e. El tercer paso es construir un acuerdo entre todos que permita atender la situación que vive la familia.
- f. Pedir ayuda si creen que la situación de la familia necesita de un mediador y no puede atenderse por los mismos integrantes.

Valoración

Se presentan varias opciones para este apartado:

Mateo 18, 15-17 Cómo conviven los hermanos en la fe

A partir de esta lectura se hace una reflexión siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los pasos que señala el evangelio de Mateo para resolver un problema?
- ¿Por qué es tan importante la escucha en la resolución de un conflicto?
- ¿Qué nos dice este texto a los temas vistos hoy?

Frase de Antony de Mello

“El responsable de tus enfados eres tú, pues aunque el otro haya provocado el conflicto, el apego y no el conflicto es lo que te hace sufrir”.

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué relación tiene con los temas del día de hoy?

Frase de Antony de Mello

“No hay un solo momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz. La razón por la que eres infeliz es porque no dejas de pensar en lo que no tienes, en lugar de pensar más bien en lo que tienes en este momento”.

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué nos dice con respecto a lo visto en este segundo taller?

Compromiso

Se entrega una hoja blanca a cada persona para dibujen una casa con cuatro grandes rocas que son los cimientos y en cada una de ellas van a colocar los nombres de los temas vistos el día de hoy: 1) espacios de convivencia familiar, 2) expresión del afecto y el cariño, 3) señalar normas y límites, y 4) habilidades para resolver conflictos. Al interior de la casa van a dibujar a los integrantes de su familia. Cuando lo hayan terminado se le pide a cada uno que comparta el dibujo de su casa y su familia al resto del grupo.

Finalmente se les pide que escriban en su cuaderno de ejercicios los tres aprendizajes y las tres invitaciones. Si da tiempo se comparten a manera de círculo, es es decir, cada uno empezando por la izquierda. Se termina con una oración, un canto o un abrazo. Ese dibujo se lo llevan para compartirlo con su familia.

Taller 3: Los nuevos desafíos de la escuela en la educación de los hijos/as.

Objetivo: comprender la importancia de armonizar los esfuerzos de maestros y padres de familia en la educación de los alumnos e hijos.

Material: cuaderno de ejercicios y cartulina para escribir características de los/as adolescentes y jóvenes de hoy.

Motivación

En los últimos años han crecido las tensiones entre padres de familia y maestros por diversas razones, por eso vemos necesario armonizar los esfuerzos de ambos en la educación de los adolescentes y jóvenes, ambos padecen el reto de educarlos y formarlos en valores. Al final, los hijos y los alumnos son los mismos, ambos tienen los mismos desafíos. Vamos a responder esta primera pregunta: ¿Cuáles son las características de los/as adolescentes y jóvenes de hoy? Podemos completar las respuestas con estas características: personas sensibles a las cuestiones ecológicas, con nuevas habilidades para las cuestiones tecnológicas, saben identificar sus sentimientos, y también son personas con dificultades para la concentración, con muchos vacíos afectivos y carencia de límites, etc.

Descripción de la experiencia

Se forman pequeños grupos para responder tres preguntas, en cada uno de ellos se tendrá un moderador que ayude a dar la palabra. Las preguntas se pueden responder todas en los pequeños grupos o repartir una por grupo, depende del número de asistentes al taller:

- ¿Le toca a la escuela educar en el manejo de emociones de los alumnos?
- ¿Por qué son importantes los festivales y celebraciones en las escuelas?
- ¿Cómo fomentar la cultura del cuidado y el buen convivir en las escuelas?

En plenario se pregunta ¿cómo les fue en sus grupos?, ¿qué les llamó la atención?, ¿qué es necesario considerar para este tema? Esto sin forzar el compartir, más bien que de manera natural surja la palabra de los asistentes.

Análisis de la experiencia

El aprendizaje en la escuela se construye no sólo a través de la comprensión racional sino a través de la interacción del alumno con sus compañeros, sus maestros y su entorno. El maltrato, la burla o la violencia que pueda vivir el alumno dentro de la escuela afecta la capacidad de comprensión y retención de los conocimientos. En este sentido es fundamental que la escuela cuide la buena convivencia de sus alumnos a través de cuatro aspectos:

1. Espacios de escucha y apoyo entre alumnos.

Se trata de que los maestros animen el trabajo en equipo entre los alumnos y alumnas, más que la competencia que fractura las relaciones; promuevan el compañerismo y la ayuda

mutua, y brindren espacios de escucha cuando exista alguna situación que amerite conversar, aclarar o resolver.

2. Programas de apoyo socioemocional.

La escuela necesita instalar programas de apoyo socioemocional para los alumnos que vivan el maltrato al interior de la escuela o en sus familias, esto con equipos capacitados para atender a la persona, al grupo o a la familia. Cada vez se hace más necesario tener una visión relacional que permita atender el problema que muchas veces se considera individual. Así como en la familia no hay únicos responsables, también en la escuela no existen responsables únicos, es necesario ver los problemas de convivencia como un problema grupal. Esto implica desarrollar metodologías grupales que permitan cuidar la relación estudiantil para favorecer el buen convivir. Aquí se recomiendan instalar en las escuelas los círculos escolares, que es una metodología para atender problemas de relaciones desde una perspectiva grupal.

3. Promoción de la recreación, el deporte y la cultura.

Para abonar en las escuelas la buena convivencia se necesitan implementar procesos lúdicos donde los alumnos se relacionen desde el juego, los ritos y los símbolos, esto permite desarrollar la empatía y el sentido de nosotros. Es necesario quitarnos la idea que en estas actividades los alumnos pierden el tiempo o se generan conflictos y es mejor suspenderlas. Ante la falta de habilidades socioemocionales en los hijos es fundamental la participación en estas actividades.

4. La cultura del cuidado y el buen convivir.

Finalmente, un elemento que hoy se hace necesario colocar como fundamento de la educación es el cuidado para que sea posible el buen convivir. Llegar al cuidado es un proceso que implica: empatía, escucha, diálogo, acuerdo y saber resolver problemas. Así se construye el buen convivir. Vivir el cuidado es más difícil de lo que pensamos, más bien implica desarrollar nuevas perspectivas y cualidades, pues está muy instalado en nosotros el valor del desarrollo económico individual y si queremos avanzar en la transformación de esas dinámicas que dañan la convivencia es necesario poner como al cuidado como fundamento de nuestra vida.

La tarea en esta ocasión es platicar con tus hijos o hijas qué de estos aspectos existen en la escuela donde asisten.

Valoración

Se presentan varias opciones para este apartado:

Lucas 10, 34-35 *El buen samaritano*

A partir de esta lectura se hace una reflexión siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa el cuidado a partir de este texto?
- ¿Qué necesitamos para cuidar del otro y de la creación?
- ¿Qué nos dice este texto a los temas vistos hoy?

Frase de Antony de Mello

“No tengo miedo de perderte, porque no eres un objeto de mi propiedad o de alguien más. Te amo como eres; sin apego, sin miedos, sin condiciones, sin egoísmo, sin intentar absorberte. Te amo libremente porque amo tu libertad, al igual que la mía.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué relación tiene con los temas del día de hoy?

Frase de Antony de Mello

“La aprobación, el éxito, la alabanza, la valoración, son las drogas con las que nos ha hecho drogadictos la sociedad, y al no tenerlas siempre, el sufrimiento es terrible”.

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué nos dice con respecto a lo visto en este tercer taller?

Compromiso

Vamos a recordar las características de los adolescentes y jóvenes del mundo actual, y después del tema compartido vamos a identificar la misión en común que tenemos como padres de familia y maestros. Se hace una lluvia de ideas sobre cuál esta misión en común. Al terminar se hace un cierre con la expresión de los principales aprendizajes y las principales invitaciones de esta sesión. Se concluye con un agradecimiento, canto, abrazo u oración.

Taller 4: El trabajo, el descanso y la solidaridad.
--

Objetivo: Ubicar el trabajo como espacio de crecimiento, compañerismo y solidaridad que complementa el crecimiento de la familia y de los hijos.

Material: cuaderno de ejercicios.

Motivación

Cada uno va a escribir cuántas horas dedica a cada una de las dimensiones que estamos revisando: cuidado personal, convivencia familiar, escuela, trabajo y servicio a la comunidad. Esto lo hace en su cuaderno de ejercicios. Nos vamos a dar cuenta que la mayoría del tiempo del papá, mamá o hijos está dedicado al trabajo, por eso es una dimensión que necesita ponerse en sintonía con el resto de las áreas. El trabajo es un espacio ideal para fortalecer valores, ejercitar la disciplina, aprender a vivir en familia, resolver problemas y vivir la solidaridad.

Descripción de la experiencia

Se forman pequeños grupos para responder tres preguntas, en cada uno de ellos se tendrá un moderador que ayude a dar la palabra. Las preguntas se pueden responder todas en los pequeños grupos o repartir una por grupo, depende del número de asistentes al taller:

- ¿Qué me gusta de mi trabajo?
- ¿Qué no me gusta de mi trabajo?
- ¿Qué he aprendido en mi trabajo?

En plenario se pregunta ¿cómo les fue en sus grupos?, ¿qué les llamó la atención?, ¿qué es necesario considerar para este tema? Esto sin forzar el compartir, más bien que de manera natural surja la palabra de los asistentes.

Análisis de la experiencia

Primero vamos a ubicar cuatro situaciones que se presentan en el trabajo para caer en conductas de riesgo:

- a. La incorporación a edad temprana a la vida laboral asalariada.

La incorporación a edad temprana puede favorecer la responsabilidad y la disciplina en la persona, pero el acceso a los recursos sin habilidades para el uso del dinero lo puede poner en riesgo, además que separa de los espacios de socialización que son fundamentales en la edad de adolescencia para conocerse y desarrollarse.

- b. Estrés laboral.

Cuando el trabajo genera estrés laboral la persona es propensa a buscar una manera fácil para desestresarse, como es el alcohol o las drogas. En este sentido, es mejor buscar las condiciones laborales o personales para bajar los niveles de estrés y así favorecer una vida sana.

- c. Un empleo que no considera los intereses y saberes de los jóvenes.

Cuando el trabajo no incorpora los intereses y saberes de los jóvenes hace que estos últimos vayan perdiendo el sentido de pertenencia y con ello se abra la posibilidad a la movilidad laboral, es decir, a cambiar de trabajo.

- d. Cultura de competencia insana.

La competencia, las envidias, el maltrato o violencia al interior del trabajo genera tensiones y emociones, que si no se tratan a tiempo pueden llevar a la pérdida del sentido laboral, reproducir estas conductas en la familia y la persona se hace dura en el trato a los demás.

En este sentido, vemos importante considerar cuatro factores protectores dentro del ámbito laboral para favorecer una familia sana:

- a. Incorporación a la vida laboral como un recurso más para el desarrollo del adolescente y joven.

Es importante que el trabajo sea una dimensión más de la vida a atender y que permita el desarrollo de las otras dimensiones. Que el trabajo permita la convivencia familiar, el

descanso personal, realizar otras actividades de interés personal, etc. No poner el trabajo en el centro de la vida.

b. Cultura del autocuidado y manejo del estrés.

El trabajo necesita aprender a cuidar su salud mental, física, espiritual y emocional, ser responsable de conservar condiciones laborales para favorecer este cuidado, y sobre todo saber manejar el estrés y las exigencias del trabajo. No llevarse los problemas o tensiones del trabajo a la casa, saber separar la vida laboral y la vida familiar, poner lo que está de su parte para tener un buen ambiente laboral.

c. Empleo que incluye los saberes e intereses de los jóvenes.

Para animar la estabilidad laboral es importante que el joven se sienta parte de la empresa y se logra cuando esta sabe integrar sus saberes e intereses, por eso es importante proponer espacios donde se considere y tome en cuenta la opinión de los jóvenes.

d. Cultura de compañerismo y solidaridad.

Ante una competencia insana que afecta la salud emocional de las personas es importante fomentar la cultura del compañerismo y solidaridad. Estos gestos crean un sentido de familia y hacen que el trabajo sea un lugar de crecimiento humano, social y espiritual.

La tarea es pensar y escribir cómo puedo avanzar en fomentar estos factores en mi trabajo.

Valoración

Se presentan varias opciones para este apartado:

Génesis 2, 1-3 Descansó el séptimo día

A partir de esta lectura se hace una reflexión siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa que el séptimo día es santo?
- ¿Qué imaginamos hizo Dios en su séptimo día?
- Dice San Ignacio que Dios se comporta como un trabajador que labora por cada persona en todas las cosas creadas, ¿cómo experimentamos esta realidad de Dios?

Frase de Antony de Mello

“No hay un solo momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz. La razón por la que eres infeliz es porque no dejas de pensar en lo que no tienes, en lugar de pensar más bien en lo que tienes en este momento.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué relación tiene con los temas del día de hoy?

Frase de Antony de Mello

“Si observas de qué modo estás hecho y cómo funcionas, descubrirás que hay en tu mente un programa, toda una serie de presupuestos acerca de cómo debe ser el mundo, cómo debes ser tú mismo y qué es lo que debes desear.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué nos dice con respecto a lo visto en este cuarto taller?

Compromiso

Vamos a recuperar los principales aprendizajes y las principales invitaciones del día de hoy y los anotan en su cuaderno de ejercicios. Al final las comparten en un círculo, de uno por uno, y se termina con una oración, un canto, un aplauso o un abrazo.

Taller 5: La importancia de lo comunitario en la formación de los hijos/as.
--

Objetivo: Comprender la importancia de participar como familia en las actividades comunitarias para contribuir a tener ambientes sanos y seguros para los hijos/as.

Material: cuaderno de ejercicios y en una cartulina llevar el cuadro del análisis de la experiencia.

Motivación

Muchas veces pensamos que nuestra casa empieza de la puerta para adentro, siguiendo lo que dicen las escrituras o el contrato de la renta, pero no es así, nuestra casa, donde crecemos y nos desarrollamos, donde aprendemos y nos formamos, también es de la puerta para afuera. Nuestros hijos o hijas tienen que salir a estudiar, a trabajar, a convivir con sus amigos o amigas, el contexto influye en la formación de los hijos y esto nos implica en participar en la comunidad para tener ambientes sanos para la familia. No somos seres aislados, somos seres sociales.

Descripción de la experiencia

Se forman pequeños grupos para responder tres preguntas, en cada uno de ellos se tendrá un moderador que ayude a dar la palabra. Las preguntas se pueden responder todas en los pequeños grupos o repartir una por grupo, depende del número de asistentes al taller:

- ¿Por qué es importante educar en el servicio a los hijos/as?
- ¿Qué normas de vida sana existen en tu comunidad?
- Comparte alguna experiencia de servicio realizada en familia.

En plenario se pregunta ¿cómo les fue en sus grupos?, ¿qué les llamó la atención?, ¿qué es necesario considerar para este tema? Esto sin forzar el compartir, más bien que de manera natural surja la palabra de los asistentes.

Análisis de la experiencia

La raíz de los problemas de convivencia que vivimos en la familia o la comunidad tienen que ver con un modo individualista de ver la vida, las personas piensan demasiado en su interés personal y se olvida de que son parte de una familia o parte de una comunidad. Hay un egoísmo que hace a las personas separarse de Dios, de la tierra, de su propia historia y de su comunidad, y esta separación es dolorosa, hace sufrir, crea vacíos, y se buscan opciones para no sentir o evadir ese dolor.

Por eso, ante ese individualismo que está a la raíz de muchos problemas sociales que vivimos es importante educar a los hijos y las hijas en el servicio a los demás, en valorar las normas y la vida sana, en participar en acciones en beneficio de otros y tener espacios públicos que fortalezcan este sentido comunitario de la vida. Los hijos crecen por imitación y ellos harán lo que vean hacer a sus padres, si sus hijos tienen presente el sentido comunitario, es muy seguro que los hijos también lo tengan.

Lamentablemente el contexto social que vivimos promueve el egoísmo que hace perder el sentido de vida, una actitud favorable al consumo y la permisividad para tener nuevas experiencias placenteras, muestras las divisiones sociales que desaniman la participación y hace creer que los espacios públicos son del gobierno. Por eso es importante visibilizar aquello que favorece los valores comunitarios.

Se muestran los cuatro factores protectores de la dimensión de construcción comunitaria y se buscan hechos, gestos, experiencias que muestren que eso existe en la localidad, pero que no siempre los observamos. La idea es animar a valorar y participar en la construcción de la comunidad.

¿Qué signos vemos en nuestra comunidad de estos factores?

Vocación de servicio	Normas y vida sana	Acciones comunitarias	Mejoramiento de espacios públicos

La tarea es participar como comunidad en alguna actividad próxima que se vaya a realizar u organizar una jornada de limpieza de un espacio público.

Valoración

Se presentan varias opciones para este apartado:

Mateo 25, 31-40 *El juicio final*

A partir de esta lectura se hace una reflexión siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Al final de nuestras vidas cuál será el criterio de Dios para juzgarnos?
- ¿Qué enseñanza nos deja este evangelio?
- ¿Qué dice al tema que hoy hemos visto?

Frase de Antony de Mello

“Cuando estás demasiado alejado de la naturaleza, tu espíritu se seca y muere, porque ha sido violentamente separado de sus raíces”.

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué relación tiene con los temas del día de hoy?

Frase de Antony de Mello

“Sólo hay una necesidad: esa necesidad es amar. Cuando alguien descubre eso, es transformado”.

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué nos dice con respecto a lo visto en este quinto taller?

Compromiso

Vamos a recuperar los principales aprendizajes y las principales invitaciones del día de hoy y los anotan en su cuaderno de ejercicios. Al final las comparten en un círculo, de uno por uno, y se termina con una oración, un canto, un aplauso o un abrazo.

Taller 6: Recuperar, acordar y celebrar.

Objetivo: Recuperar la experiencia de los talleres anteriores para identificar en dónde hemos crecido más y clarificar las tareas que tenemos para seguir creciendo en la salud familiar.

Material: copia de test por familia, test respondido anteriormente, cuaderno de ejercicios y comida para compartir.

Motivación

Hoy queremos celebrar los avances que hemos tenido en el fortalecimiento de los factores protectores de la familia, por eso hemos traído alimentos para compartir y arreglado el espacio para festejar. Se les entrega nuevamente el formato del *Test sobre factores protectores de la familia* para que sea respondido como familia. Se les pide que hagan la suma de sus reactivos para ubicar el nivel de salud y las áreas que tienen más fortalecidas y las que necesitan fortalecer. Al final se les entrega el primer test para ubicar los avances que han tenido en este curso.

Descripción de la experiencia

Se forman pequeños grupos para que todos los integrantes respondan las siguientes tres preguntas, se tendrá un moderador que ayude a dar la palabra:

- ¿Dónde obtuve más avance en mis puntajes?
- ¿Dónde obtuve menos avances?

- ¿Qué puedo hacer para seguir creciendo en la salud familiar?

En plenario se pregunta ¿cómo les fue en sus grupos?, ¿qué les llamó la atención?, ¿cuál área es la que tenemos que fortalecer más? Esto sin forzar el compartir, más bien que de manera natural surja la palabra de los asistentes.

Análisis de la experiencia

Se hace un repaso de los 20 factores de riesgo y los 20 factores protectores para tener familias sanas. Al final se identifican las dos dimensiones que salieron más bajas y se piden sugerencias para seguir creciendo en ellos.

Valoración de los aprendizajes

Dimensión donde crecimos más	
Dimensión donde crecimos menos	
Sugerencias para avanzar en la salud familiar	

Valoración

Se presentan varias opciones para este apartado:

Se escoge una lectura que ilumine los factores que es necesario fortalecer o que crean ayuda al momento del grupo. Al final se hacen algunas preguntas, se mencionan algunos ejemplos:

- ¿Qué aprendemos de este texto?
- ¿Qué nos dice sobre los factores que es necesario fortalecer?
- ¿Qué recomendaciones nos da para una familia sana?

Frase de Antony de Mello

“Mira dentro de ti, entiende que existe un generoso reino de felicidad autosuficiente. Tú no lo habías encontrado antes dentro de ti, porque tu atención estaba volcada hacia las cosas en que crees, o hacia tus ilusiones con respecto al mundo.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué relación tiene con los temas del día de hoy?

Frase de Antony de Mello

“Tú eres feliz aquí y ahora; pero no lo sabes, porque tus falsas creencias y tu manera deformada de percibir las cosas te han llenado de miedos, de preocupaciones, de ataduras, de conflictos, de culpabilidades y una serie de juegos que has ido programando.”

- ¿Qué significa esta frase?
- ¿Qué nos dice con respecto a lo visto en este segundo taller?

Compromiso

Se le pide que recuperen los tres principales aprendizajes obtenidos a lo largo de estos seis talleres y las tres principales invitaciones, y que las escriban en su cuaderno de ejercicios. El compartir lo pueden hacer en un círculo, empezando de izquierda a derecha, o lo pueden hacer en torno a la comida, donde cada uno brinda por los avances obtenidos y menciona los aprendizajes e invitaciones, de manera natural, sin leerlos. Al terminar la comida se hace una oración de agradecimiento o unas palabras de agradecimiento.

Recomendaciones finales

- Es importante que el tallerista reciba una capacitación sobre la metodología de formación experiencial y el desarrollo de cada uno de los temas. Aunque el formato es sencillo, sí conviene recibir pistas para lograr mejores resultados.
- El que sea un curso de seis sesiones hace un proceso corto para los padres y madres de familia, y el responder el test también permite que ellos mismos se autoevalúen para dar seguimiento a su formación.
- No se debe entender que estos talleres son para familias que tienen problemas y más pensar que son para familias que tienen problemas de adicciones, pues esto puede estigmatizar al grupo y generar el desinterés por asistir.