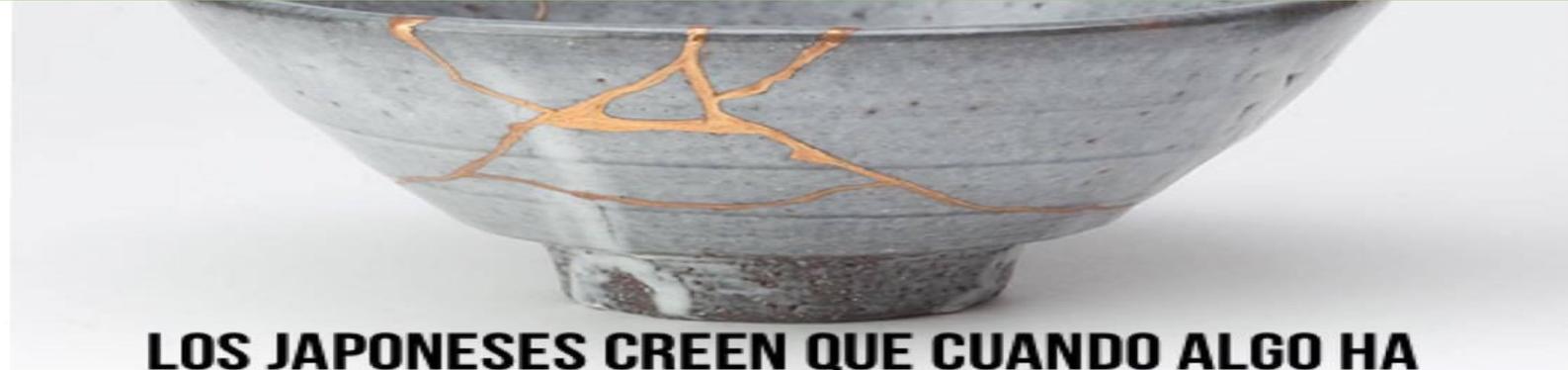


# RESTAURAR AL PROFESOR EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Lic. Ruben  
Cardozo.  
“Un enfoque  
desde la  
logoterapia”



**LOS JAPONESES CREEN QUE CUANDO ALGO HA SUFRIDO UN DAÑO Y TIENE UNA HISTORIA, SE VUELVE MÁS HERMOSO, POR ESO REPARAN LOS OBJETOS ROTOS CON ORO. EN LUGAR DE TRATAR DE OCULTAR LOS DEFECTOS Y GRIETAS, ÉSTOS SE ACENTÚAN Y CELEBRAN, SE HAN CONVERTIDO EN UNA PRUEBA DE LA IMPERFECCIÓN Y LA FRAGILIDAD, PERO TAMBIÉN DE LA RESILIENCIA, LA CAPACIDAD DE RECUPERARSE Y HACERSE MÁS FUERTE.**



Globaltya  
Psicólogos

# SER TRIDIMENSIONAL



ESPÍRITU

amor, voluntad, carácter, fe,  
Dios, libertad,

CUERPO

PSIQUE

movimiento, materia, vida, sentidos, apariencia

mente, ciencia, idea, imaginación,  
memoria, conciencia, razón  
**Sentimientos y emociones**



La persona es existencial

LA ELECCIÓN ES LO QUE CONSTITUYE AL SER

unidad y totalidad-

La persona no se comprende a sí misma sino desde el punto de vista de la trascendencia

**Unidad físico-psíquico-espiritual (co-existencia)**

El hombre representa un **punto de interacción**

**Espiritual ES lo que mueve al hombre.**

El hombre es tal, sólo en la medida en que **se comprende desde la trascendencia**

La llamada de la trascendencia lo recibe en la conciencia

*Trascender es salir de uno mismo para encontrarse con otro*

Autodistanciamiento: “...es la capacidad de poner distancia a las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación con ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos” Viktor Frankl

- Verse en situación – dialogar consigo mismo.
- Autocomprensión – evaluar.
- Autorregulación – Aceptar – tolerar.
- Auto proyección – Espiritualidad - hacia algo mas que el sí mismo.



Autotrascendencia “...capacidad que denota el hecho de que el ser humano siempre apunta, y está dirigido, hacia algo más que sí mismo, es decir a los sentidos de realización o a encontrarse con otros seres humanos a quienes amar” Viktor Frankl

- Intencionalidad de la conciencia – “estar junto a”
- Amar a alguien – Afectación . Entrega- Servicio
- Salir de si mismo – Percibir valores
- Diferenciación – encontrarse con otro ser humano.



# CLAVES PARA TRABAJAR EN UNO MISMO

- **RESILIENCIA.**
- **El ser humano es ese bambú que se dobla pero puede no quebrarse.**
- **El ser humano está llamado a más y la vida misma es una invitación a crecer aun a pesar de las adversidades.**



# LAS BARRERAS EN CAMINO HACIA LO ESPIRITUAL

- **Desistir.** “es muy complicado”
- **Declino** “ que flojera volver a empezar”
- **Renuncio** “ ahora no, después”
- **Me resigno** “ es lo que hay”



# ¿Cómo no morir en el intento?

• Iniciativa

yo

• Responsabilidad

Para llegar

• Orientación

Hago lo que tengo que hacer

• Confianza

En lo que tengo que hacer



# ¿De qué depende hacer? Ser feliz es **percibirse** con amor

- **Escribir las tres cosas más importantes que tenemos y colocarlas en orden de jerarquía e importancia.**
- ¿Cómo sería mi vida si pudiera mantener lo primero y lo segundo, pero tuviera que perder o resignar lo tercero?  
¿Cómo sería mi vida si pudiera conservar lo primero y lo tercero, pero tuviera que perder o resignar lo segundo?  
¿Cómo sería mi vida si pudiera conservar lo segundo y lo tercero, pero tuviera que perder o resignar lo primero?



Mucha gente intenta explicar su presente a partir de su pasado.

La logoterapia ha hecho un aporte significativo: el de no disculpar, justificar, indultar o excusar a nadie en referencia a «quién es».

no disculpa a nadie y responsabiliza a todos.

• PUDO SERVIRME • PUEDE SERVIRME • PODRÍA SERVIRME

# Los límites

El límite es ocasión de la superación personal.

- Superar la idea del límite como condenatorio y lo reconoceremos como revelador.
- Dejemos que la limitación nos exija nuevos talentos, mejores habilidades, creatividad.

“La clave de la felicidad está en **conocer nuestros límites**, aceptarlos y amarnos en **nuestra propia limitación**. Y también amar a los demás con sus límites”.

“El que no acepta sus límites enfermará” Anselm Grün



Lo mejor posible, hoy. Significa

**INTENTAR HACER LO MEJOR, ¡NO MENOS!**

- **INTENTAR HACER LO MEJOR POSIBLE, ¡NO MÁS!**
- **INTENTAR HACER LO MEJOR POSIBLE, HOY, SABIENDO QUE DESDE ESTE AQUÍ Y AHORA, PUEDO ELABORAR UNA RESPUESTA QUE, MAÑANA, DESDE OTRO MOMENTO, PUEDO MEJORAR O MODIFICAR.**

# MODELO DEL DEFICIT- HABITOS BENDITOS

- VALORES DE CREACIÓN – SOLAMENTE YO PUEDO DAR .
- VALORES DE EXPERIENCIA – LO QUE RECIBO Y LO QUE SIENTO QUE ME DAN
- VALORES DE ACTITUD - Son los que se desarrollan cuando los dos anteriores no pueden llevarse a cabo, pues se enfrenta a un destino inalterable, es el sentido que descubro en mi lucha, en mi superación, en los aprendizajes de las situaciones de la vida

# Modelo de interferencia

La ansiedad o estados emocionales, circunstancias o situaciones particulares

## Emociones

- **Perturbadoras**
- **No Perturbadoras.**



# Habilidades Sociales y Vida Saludable (OMS)

- 1. Conocimiento de si mismo: Ser consciente para ser quien quiero ser.**
- 2. Comunicación efectiva: Consientes de nuestro estilo, como interfiere, la asertividad; callamos o avasallamos.**
- 3. Toma de decisiones: Uso de la libertad, ser decisivo, integrando la razón, emociones y la intuición.**
- 4. Pensamiento creativo: La creatividad es una capacidad espiritual ante las dificultades nos da la plasticidad para buscar soluciones.**
- 5. Manejo de sentimientos y emociones: El diálogo con nuestras emociones, reconocerlas, decidir qué, cómo, cuándo y para qué me expreso.**

# HABILIDADES SOCIALES – OMS 1998

**6- Empatía: Somos seres en situación y en circunstancias.**

**7- Relaciones interpersonales: Vínculos satisfactorios que nos ayuden a crecer emocionalmente cerca o una soledad acompañada.**

**8- Solución de conflictos: Resolver sin postergar, sin rumiar, maximizar o minimizar.**

**9 - Pensamiento crítico: La realidad desde nuestro propio punto de vista, la cosmovisión propia, con mis valores de Actitud.**

**10 - Manejo de tensiones y Stress: El tiempo personal que necesitamos para no perder el foco y nuestro sentido de la finitud, un rincón de paz.**

Por Compartir este Conversatorio



Lic. Ruben Cardozo.  
ruben1708@Gmail.com