

# *Perspectiva con Dios, Herramientas Desde La Psicología*



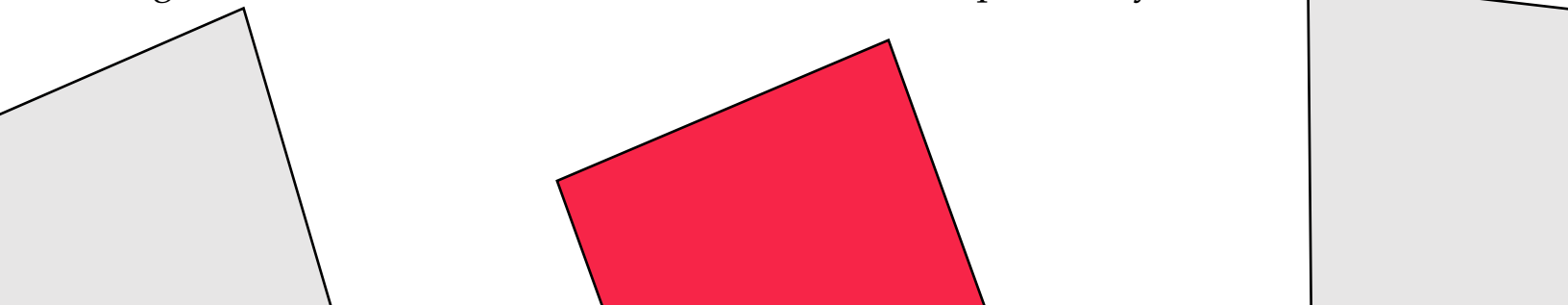
*Reflexiones de estudiantes de psicología para grupos juveniles*





# Introducción

Los jóvenes son una población vulnerable al ser influenciados por el contexto en que se encuentren, ya que en la actualidad está en auge la era digital la implementación de las nuevas tecnologías, específicamente en el manejo y uso de las redes sociales, teniendo en cuenta que su uso no es negativo si no el manejo que se le da a estas y la poca supervisión por parte de los padres o cuidadores convirtiéndose en un factor precipitante que puede afectar el libre desarrollo y desenvolvimiento en la vida tanto de jóvenes como de los adultos emergentes. Las distintas actividades psicoeducativas propuestas en la cartilla “Perspectiva con Dios” fueron diseñadas exclusivamente con la finalidad de dar a conocer ciertas temáticas desde una visión tanto psicológica como reflexivas teniendo presente la palabra de Dios. Así mismo, se pretende desde trabajo social, llegar a la población de una manera sensible de análisis e interiorización para así servir de guías y orientadores en temáticas relevantes como inteligencia emocional, autoestima, influencia de la música en la mentalidad de los jóvenes, relaciones interpersonales sanas, relaciones de pareja, motivación e incertidumbre hacia el futuro, todos estos enfocados hacia el uso de las redes sociales como factor influyente en los mismos, desde un acompañamiento religioso como base fundamental de su crecimiento personal y social.



# ¿Quién es el Influencers de Tu Vida?



*Una sola cosa he pedido al Señor, y esto es lo que quiero: vivir en la Casa del Señor todos los días de mi vida, para gozar de la dulzura del Señor y contemplar su Templo. Sí, él me cobijará en su Tienda de campaña en el momento del peligro; me ocultará al amparo de su Carpa y me afirmará sobre una roca. (Sal 27,4-5)*

## Objetivo

Reflexionar acerca de la influencia que tienen las redes sociales en la toma de decisiones de los adolescentes, comprendiendo con ello como estos forman su identidad.

## Preguntas de Reflexión

- ¿Alguna vez te has llegado a sentir sin rumbo y la palabra de Dios te ha ayudado encontrar respuesta a ese interrogante?
- ¿Consideras que Dios es el influencers de tu vida?
- ¿Has estado tomando decisiones basadas en los consejos de las personas que te rodean o conforme a la Palabra de Dios?

## Actividad



El instructor les indicará:

1. Ahora vamos a leer un cuento entre todos, que lleva por título Magdalena y su difícil decisión y al final de este vamos a dividir el grupo en dos subgrupos teniendo en cuenta el número de integrantes. Seguidamente realizarán una socialización a través de un dramatizado con cada equipo de trabajo presentando las posibles alternativas de solución.

## Magdalena y su Difícil Decisión

Magdalena era una chica que hacía demasiado tiempo que vivía tranquilamente en su pueblo y había decidido emprender el viaje de su vida. Quería conocer nuevos lugares y personas, para aprender todo lo que pudiera, ya que una de sus amigas había regresado de la ciudad y le contó muchas historias. Ella le preguntó a un montón de gente, pero no tenía claro cuál era el mejor camino para conseguirlo. De todos modos, salió de su pueblo con un equipaje ligero pero completo y comenzó a caminar. En seguida se encontró con un primer cruce de caminos. Se paró y pensó “puedo ir por el camino del medio, es llano y serpentea por un bosque fresco, se dice que por allá viven unas personas muy sabias. Si tengo la suerte de verlos, les podré hacer la pregunta más difícil que existe y seguro que la contestarán. Pero también puedo escoger el camino de la derecha, va en dirección de las montañas del norte, allá se dice que vive una pequeña población de una tribu y la verdad se desconoce a lo que se dediquen. Claro que también podría escoger el camino de la izquierda, que va por los llanos verdes del valle. Allá dicen que a veces llegan jóvenes de otras ciudades a compartir sus experiencias de viaje. Seguro que podría aprender de la gente que conozca...”. Con lo que Magdalena no contaba es que en cada uno de los caminos había una serie de obstáculos que le podrían impedir llegar a su destino.

Por eso, inició a decir: “¿Y si escojo el camino equivocado? Caminar y caminar para descubrir al final que aquel no era el mejor camino... ¿Cómo podría recuperar entonces el tiempo perdido? Es una decisión muy importante y no me puedo permitir una equivocación... “¿Qué hago?”. Inició a revisar su celular y escuchar opiniones de algunas personas que habían publicado en Facebook su experiencia y seguía pensando en lo que debía hacer.



## *Preguntas*

¿Quién crees que fue la persona que se le acercó a Magdalena?

¿Qué decisión tomarías si estuvieras en el lugar de Magdalena?

1. Van a elaborar la respuesta a los interrogantes antes mencionados en la historia y lo van a representar a través de un dramatizado.

Después de realizado el dramatizado se procederá a preguntar lo siguiente:

- ✓ ¿Crees que Magdalena hubiese tomado la decisión oportuna evitando revisar el Facebook?
- ✓ ¿Cuándo te sientes inseguro de tomar una decisión importante en tu vida buscas a Dios o esperas recibir una respuesta ya bien sea de otra persona o algo externo a ti?
- ✓ ¿Quién es el influencer de tu vida?
- ✓ ¿Qué piensas de lo que le dijo el desconocido a Magdalena: “pareces preocupada, solo te diré que de un camino que no conoces sólo puedes ver su inicio, pero no sabes su recorrido ni a dónde te llevará”?

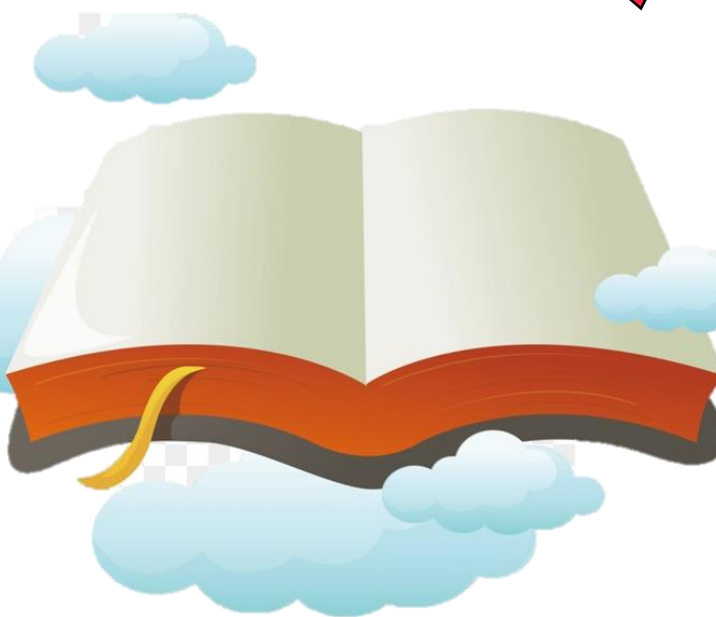


## Reflexión:

Hoy en día las redes sociales, han influenciado gran parte de la vida de los jóvenes al punto de que muchos en algunas ocasiones creen que pueden hallar respuestas de las personas que hacen uso de estas, dejando de lado la palabra de Dios que los invita a recurrir a él siempre:

*Confía en el Señor y practica el bien; habita en la tierra y vive tranquilo: que el Señor sea tu único deleite, y él colmará los deseos de tu corazón. Encomienda tu suerte al Señor, confía en él, y él hará su obra; hará brillar tu justicia como el sol y tu derecho, como la luz del mediodía. (Sal 37,3-6)*

Ahora bien, es fundamental hablar acerca de algunos efectos psicológicos que traen consigo las redes sociales, estas pueden llegar a afectar la vida de un adolescente, puesto que este está sujeto a muchos cambios durante la etapa de la adolescencia. Dependiendo de la personalidad del adolescente, la influencia de las redes sociales podría llegar o no a hacerlo más vulnerable a



las adicciones, estados depresivos, perturbaciones en el sueño, comportamientos antisociales o aislamiento. Estos espacios de vinculación social, son para el adolescente y joven, una plataforma donde pueden converger con sus amistades y compartir momentos de esparcimiento, sin embargo, esto puede ser un factor negativo cuando no existen los cuidados pertinentes.

Respecto a lo anterior la psicóloga Johanna Diaz egresada de la Universidad Nacional (2021) afirma que todas las redes tienen efectos psicológicos positivos y negativos en las personas. Según diferentes estudios, el uso excesivo de las redes sociales puede producir problemas psicológicos como Déficit de Atención e Hiperactividad, Depresión, temor y Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), en algunos casos existen datos sobre Esquizofrenia. Además de ello refiere que, de los riesgos más comunes, se encuentra la adicción a las redes sociales, produciendo Ansiedad y Estrés si no se revisan constantemente. Otro de los riesgos es el aislamiento y comportamiento antisocial en el sentido de encerrarse en casa y el único medio de comunicación utilizado está en relacionarse a través de las distintas redes que existen.

Echeburúa y de Corral (como se citó en Sarmiento, 2020) opinan que un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, ya que este tendría el objeto de la adicción a mano, por ello, se sentiría presionado por el grupo y sería sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos).

Por ello, es vital aprender a hacer un buen uso de las redes sociales, implementando estas como un medio de comunicación que acerque al conocimiento, más no como una barrera o “medio de escape”.

# El Escudo de Tus Pensamientos

*Señor, tú me sondeas y me conoces tú sabes si me siento o me levanto; de lejos percibes lo que pienso, te das cuenta si camino o si descanso, y todos mis pasos te son familiares. Antes que la palabra esté en mi lengua, tú, Señor, la conoces plenamente; me rodeas por detrás y por delante y tienes puesta tu mano sobre mí. (Sal 139, 1-5)*



## Objetivo

Incentivar a los jóvenes el trabajar diariamente en el fortalecimiento de la autoestima y la importancia del buen manejo de las redes sociales.

## Preguntas de Reflexión

- ✓ ¿Crees que el señor te conoce?
- ✓ ¿Has estado tomando decisiones basadas en los comentarios de las personas o en la palabra de Dios?

# Actividad

## Materiales

- Cartón
- Marcadores
- Tijeras
- Lápiz
- Borrador





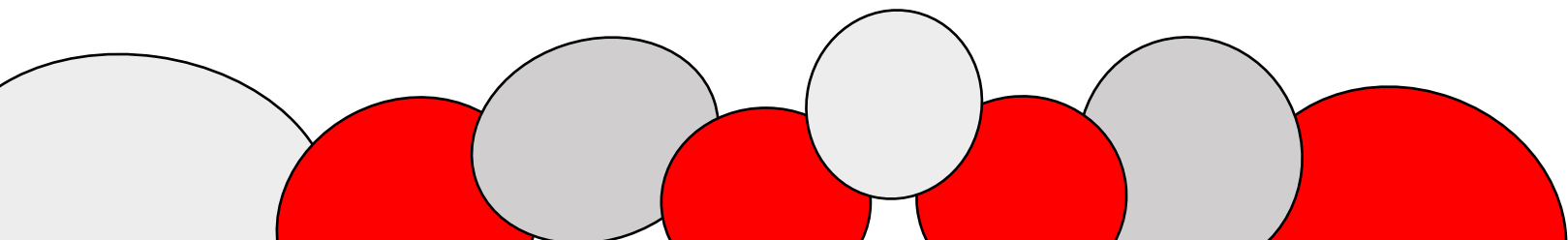
El instructor les indicará:


1. Vamos a dividir el grupo general en 4 subgrupos y a cada uno de estos se les hará entrega de materiales que deberán compartir.
2. Después de esto van a proceder a dibujar en los cartones que se les entregaron un escudo, después lo recortan y con el marcador van a escribir esas habilidades o capacidades que ustedes consideran que tienen para no dejarse afectar por los comentarios de los demás. Si de pronto no sabes que escribir, puedes poner las habilidades o capacidades que necesites fortalecer.
3. Después de realizado el escudo se le procederá a preguntarles lo siguiente:
  - ¿Qué estás haciendo para trabajar esas habilidades o capacidades que escribiste?
  - ¿Crees que de pronto las redes sociales pueden llegar a afectar cómo te percibes en cuanto a tu físico o habilidades?
  - ¿Desde qué usas las redes sociales consideras que han cambiado cosas en tu vida?

## Reflexión.

Hoy en día las redes sociales, han influenciado gran parte de la vida de los jóvenes, es muy común el uso de estas y el manejo que se le dan no son el más apropiado, porque existen páginas con contenidos que no son regulados y afecta la percepción de autoimagen propia e influyen en el incremento de la baja autoestima de estos. De allí parte la importancia de reducir el tiempo de exposición y frecuencia de la conexión de las redes.

La autoestima en el ser humano es fundamental, ya que ayuda a desarrollar patrones, establecer comparaciones entre los individuos y a comprenderse como persona. Asimismo, es importante conocer que existen unos componentes de la misma, como lo son el cognitivo, afectivo y conductual.

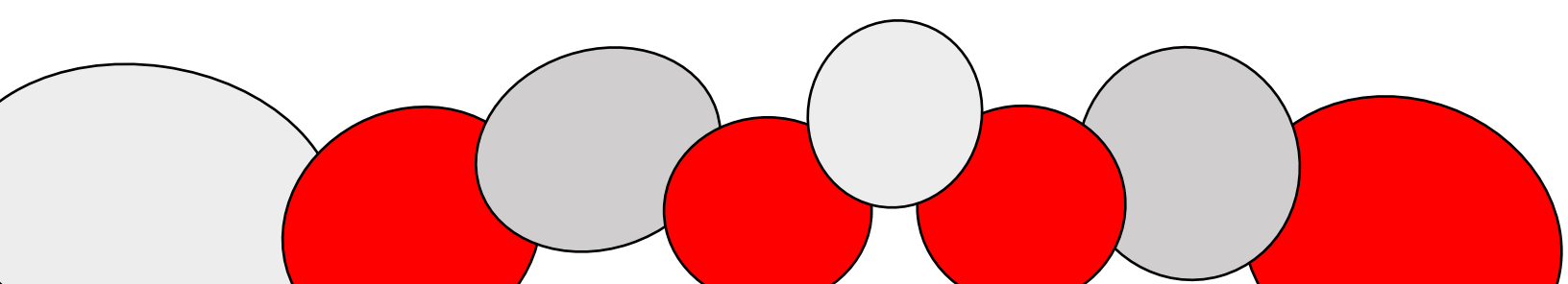


The top corners of the page are decorated with overlapping circles in red and light gray. The circles are of varying sizes and are partially cut off by the edges of the page.

Branden (como se citó en Yupanqui, 2020) refiere que hay tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros. El primero es el componente cognitivo, la manera de pensar, cómo realiza representaciones mentales, como se percibe a sí mismo. El segundo componente afectivo. Este elemento indica cómo siente y valora los aspectos positivos y negativos, es decir, si se siente a gusto consigo mismo. Finalmente, el componente conductual, hace referencia a la manera de actuar, es decir, si el comportamiento es coherente con lo que uno siente.

Entendiendo esto, la autoestima es la valoración que un individuo hace y que normalmente posee con respecto a sí mismo; es decir, está relacionado con la actitud de desaprobación o aprobación de su propia persona. De la misma manera, es el cuidado que el sujeto tiene hacia el mismo, es ser consciente de los actos, conocer los puntos débiles y las fortalezas propias. Las redes sociales por lo general, tratan de vender una imagen errónea acerca de la autoestima, porque esta no hace referencia a un prototipo de persona sino más bien a la valoración que tengo de mi autoimagen.

Es bien sabido que al estar expuestos en una red social puede hacer que un adolescente sea susceptible a comentarios sobre su cuerpo o apariencia, por eso es importante aprender a valorarse como persona, que más allá de lo físico, está lo que esta como ser humano le pueda aportar a la sociedad.

The bottom of the page features a decorative border consisting of a series of overlapping circles in red and light gray, similar to the design in the top corners.

# ¿Soy Lo Qué Escucho? Jóvenes Entre Sonidos

## Objetivo

Orientar a los jóvenes acerca de la importancia de la música dentro de la vida de cada individuo y la influencia de esta en cuanto a su contenido en el diario vivir. Vislumbrando de esta manera la relevancia de la misma en nuestro entorno.



*Canten al Señor un canto nuevo, porque él hizo maravillas: su mano derecha y su santo brazo le obtuvieron la victoria. El Señor manifestó su victoria, reveló su justicia a los ojos de las naciones: se acordó de su amor y su fidelidad en favor del pueblo de Israel. Los confines de la tierra han contemplado el triunfo de nuestro Dios. Aclame al Señor toda la tierra, prorrumpan en cantos jubilosos. Canten al Señor con el arpa y al son de instrumentos musicales; con clarines y sonidos de trompeta aclamen al Señor, que es Rey. (Salmos 98,1-6)*

## Actividad

1. El instructor pedirá a cada uno de los participantes hacer un círculo amplio e irá dirigiendo la canción de manera paulatina tal y como se indica desde el link del video que aparece a continuación:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wmcZhkYe01w>



# Cuando Un Cristiano Baila

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

Mueve los pies, pies pies  
pies pies pies.

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

Mueve las Rodillas,  
rodillas, rodillas

Mueve los pies, pies pies  
pies pies pies.

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

Mueve la cintura cintura  
cintura cintura

Mueve las rodillas, rodillas,  
rodillas

Mueve los pies, pies pies  
pies pies pies

Cuando un cristiano baila  
baila baila baila

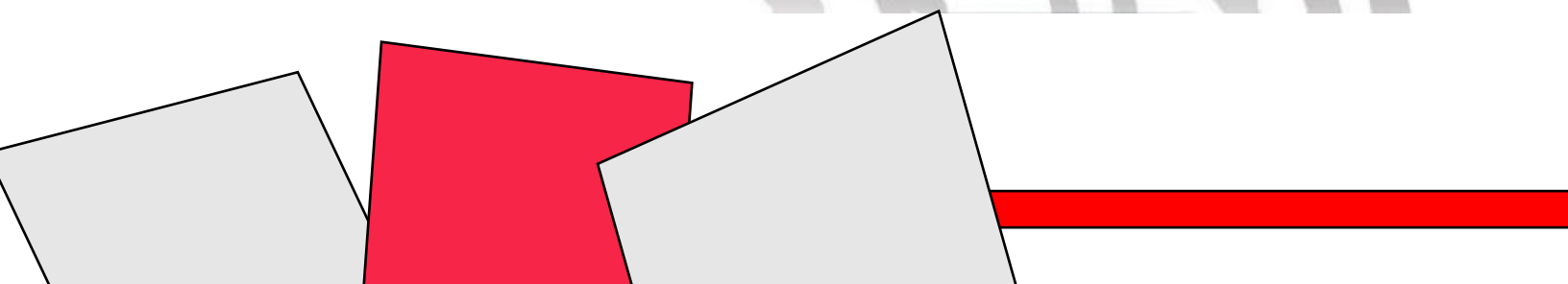
Mueve la cabeza cabeza

Mueve la cintura cintura  
cintura

Mueve las rodillas, rodillas,  
rodillas

Mueve los pies, pies pies  
pies pies pies

Puedes agregarle las partes  
del cuerpo que desees, y  
hacerlo cada vez más  
rápido.



2. Después de haber realizado lo anteriormente propuesto se le indicará a cada participante sentarse en el suelo y se procederá a realizar las preguntas previas planteadas:

- ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
- ¿Qué aspectos te gustan de la música y por qué?
- ¿Actualmente que música les gusta y por qué?
- ¿Les gustaría escuchar otro tipo de música?
- ¿Qué medios tecnológicos utilizan para escuchar música habitualmente?
- ¿Cree usted que la música influye en su vida, por qué?



## Actividad

### Cuenta La Historia de la Canción

1. Se les pedirá a los participantes que realicen grupos de tres personas respectivamente.
2. Cuando ya estén organizados se les indicará la actividad la idea es que a cada grupo se le asignará una canción (que esté de moda o una que sea popular para que así sea más fácil la participación de todos).
3. Luego cada grupo tendrá la misión de dar a conocer la canción a los demás solo contando la historia que la letra dice; es decir le darán a conocer la canción que tienen asignada solo contando la historia que la misma refiere ya sea expresando lo que esta les dice textualmente o como ellos la interpretan, para ello tendrán la libertad de darla a conocer de la forma que quieran ya sea de manera escrita u oral.
4. Por otro lado, los demás grupos escucharán cada una de las historias de las canciones e intentan adivinar qué canción es y si para ellos la historia es la misma, la idea es entender cómo se percibe la canción y se transmite a los demás.



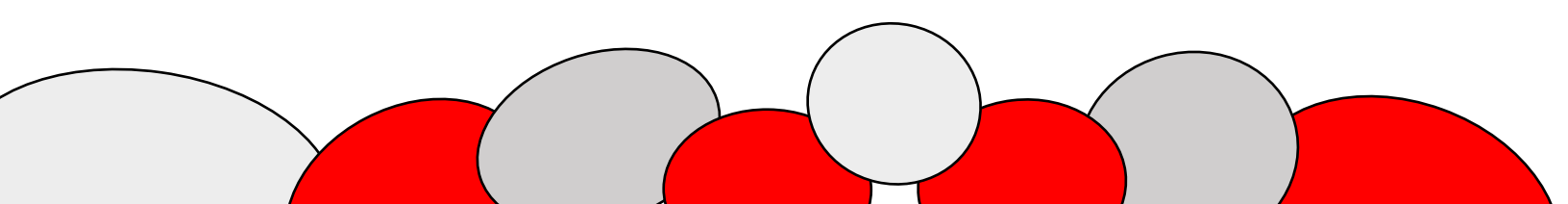


## Reflexión

La música considerada como arte, ciencia y lenguaje universal, es un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona siendo capaz de despertar emociones y sensaciones únicas, esta así mismo puede comunicar emociones específicas, como tristeza, enfado, miedo o alegría. Por ende, se afirma que las emociones básicas que pueden ser percibidas por las personas al escuchar música, sin que la capacidad para hacerlo esté condicionada por la experiencia musical previa o por determinados rasgos de personalidad, son seis: alegría, tristeza, ira, desprecio, sorpresa y miedo. Sin embargo, la música posee un componente cultural que alimenta su significado y funcionalidad. (Lorenzo de Reizábal, 2019)

Asimismo, es relevante mencionar como la música termina siendo el lenguaje de las emociones y los sentimientos que llevan al individuo hacer introspección, pero también permiten a su vez ver en el interior del otro. Se dice que es un lenguaje universal porque existe en todas las culturas y todos reconocemos en ella las emociones básicas que expresa, con lo que podríamos deducir que la música es el medio de expresión natural de estas, llegando al punto de intervenir en el individuo tanto desde un nivel de expresión como desde aspectos psicológicos ligados al comportamiento y pensamiento de un individuo partiendo de la situación que se manifieste. (Atieza, 2022)

En la actualidad, las personas acuden a la música como método para resguardar sus sentimientos, pues muchos encuentran en ella un lugar para refugiarse sin dañar a nadie, siendo esta un medio para tranquilizarse. Hoy en día, las melodías son un elemento que influye significativamente en la vida de los seres humanos



especialmente en los jóvenes, los sonidos son variados; es por ello que los adolescentes no escuchan lo que sus padres le dicen que es correcto, sino lo que está de moda o lo que sus amigos le sugieren. Del mismo modo, es importante entender cómo la música tiende a traer consigo mensajes que influyen en los individuos en general y más aún en los adolescentes, quienes suelen estar más atentos y propensos al impacto de esta; debido a los mensajes que contienen ya que los incita a seguir conductas que en su gran mayoría no llegan a estar bien del todo.

Respecto a la influencia y relevancia de la música el investigador Óscar Hernández (como se citó en Montaña, 2020) afirma que “hay que saber el poder que tiene la música para avivar una emoción no se genera solo, sino que ocurre en relación con las experiencias, imágenes, momentos, personas o lugares, que, unidos a esta, se han ensamblado para generar significados que producen una mayor intensidad emocional. A esto se le conoce como refuerzo multimodal” (p.2). Esto, a fin de tener una adecuada gestión de emociones para así poder sobrevivir a las demandas del entorno.



# Tengo Amigos y Quisiera Tener Más

## Objetivo

Reflexionar acerca de lo que debemos tener en cuenta cuando nos relacionamos con otras personas y de si estas relaciones están construidas sobre una base positiva y significativa, todo con el fin de mantener relaciones interpersonales saludables.



## Actividad

### Materiales

- ✓ Hojas de papel
- ✓ Marcadores



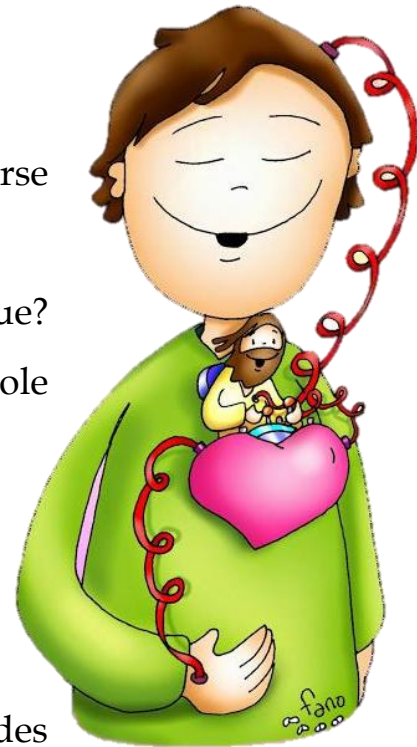
### Instrucciones.

1. En primer lugar, se le pide a cada uno de los participantes que escriban en un papel aquellas personas que hacen parte de su círculo social y que son las más significativas en su vida.
2. Luego se les repartirá una hoja blanca donde ellos dibujarán círculos y allí ubicarán aquellas personas que eligieron dependiendo de la cercanía, para ello ubicaran a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas fuera del mismo donde la cercanía se define por el grado de confianza, amistad, respeto y tolerancia que exista.
3. Cuando ya han terminado de situar a las personas, se les pide que marquen aquellas personas que les gustaría que se acercaran más al centro de su círculo especificando el porqué de querer ser acercamiento.

## Preguntas de reflexión

4. Quien está dirigiendo la actividad realizará las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Qué persona significativa está más cerca del centro?
- ¿Qué persona que está más lejos del centro quisiera acercarse más?
- ¿De qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? (ejemplo: tomando iniciativas, conversando más, contándole que quiero estar más cerca, u otro).
- ¿Quiere tener más amigos? ¿cómo conseguirlos?
- Considera que son buenas relaciones dentro de su vida.
- Cree que estas aportan a su bienestar tanto físico o mental.
- Dentro de su círculo social existen amistades hechas por redes sociales.

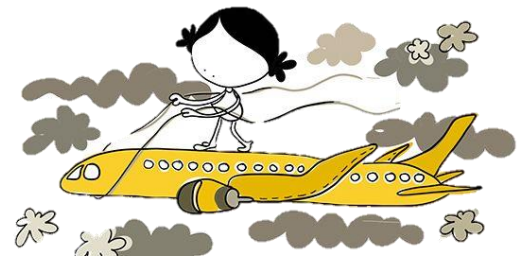


5. Una vez terminada la dinámica, se les pide que se junten en grupos y compartan estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales. La idea es promover una conversación y distintos puntos de vista que luego tendrán que socializar con el resto del grupo.



6. Para finalizar quien está a cargo de la actividad hará una retroalimentación acerca de la importancia de pensar en las relaciones importantes que tenemos en nuestras vidas y nuestro papel en cultivar dichos vínculos afectivos, así mismo el hablar de amistad y redes sociales para ello podrá apoyarse en la siguiente página orientadoras:

- <https://www.psicoterapialasal.com/blog/redes-sociales-y-relaciones-personales/#:~:text=Las%20redes%20sociales%20facilitan%20la,le%20hace%20estar%20permanentemente%20activo.>
- [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16550/1/2020\\_redes\\_sociales\\_adolescentes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16550/1/2020_redes_sociales_adolescentes.pdf)
- <https://youtu.be/ft8AhMeaggA>



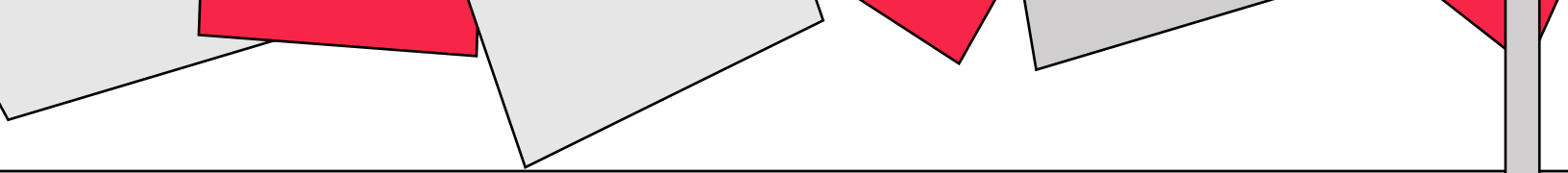
## Reflexión

A medida que va transcurriendo la vida misma, vamos encontrando a nuestro paso, personas que van dejando huellas en nuestras vidas, es más, algunas transforman nuestro rutinario vivir. Ahora ¿Qué es un amigo? Amigo es aquel que te conoce tal como eres, comprende dónde has estado, te acompaña en tus logros y tus fracasos, celebra tus alegrías, comparte tu dolor y jamás te juzga por tus errores. Perder un amigo, es cómo perder a un miembro de la familia, al más querido y apreciado de cada uno. Tener amigos es una nota. Una vida sin amigos es como vivir en una isla desierta, sin agua, sin alimentos, sin luz. Tener amigos por montón, nos hace la vida agradable y muy feliz. La amistad duplica nuestras alegrías y elimina nuestra tristeza.

La adolescencia es experimentada de forma muy diversa por cada persona, y las relaciones que se establecen presentan esta misma diversidad. Lo que parece





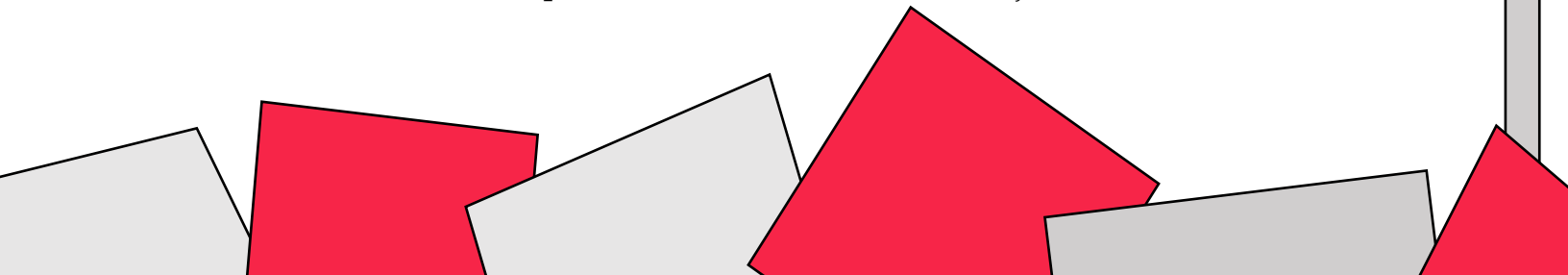


común a un gran número de procesos de adolescencia es un periodo de crisis ante esa búsqueda de autonomía.

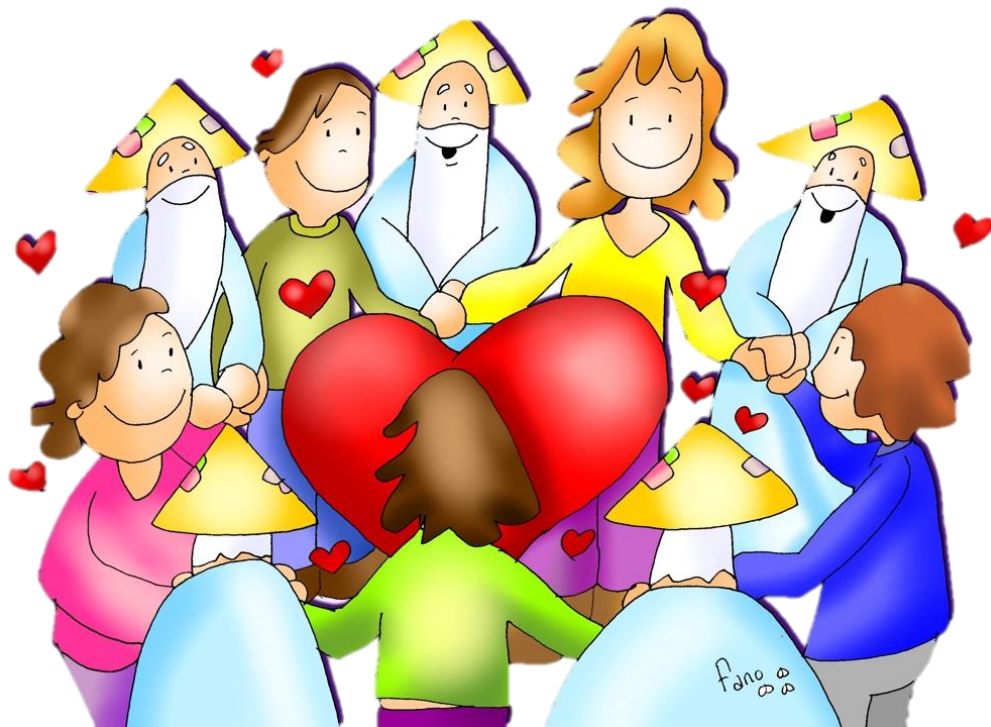
Esta crisis puede ser más o menos conflictiva, pero implica siempre un cambio profundo en el sistema de relaciones familiares, siendo frecuente la ambivalencia en la relación entre adolescentes y padres es de considerar como este tipo de relaciones pone en evidencia que las relaciones interpersonales pueden ir relacionadas a muchos factores y caracterizadas no solo por las relaciones de pareja sino también familiares de amigos y el entorno donde la existencia de relaciones de apego pueden llegar a generar conflictos que deben ser atendidos dentro de la población. (Docx, R. I. s/f)

Es importante entender cómo las relaciones interpersonales van más allá de ese tener amigos, puesto que estas son toda aquella relaciones a entablar con personas del medio es ahí donde procesos como la adaptación cumplen una gran función ya que permitirá que el individuo se desenvuelva en el medio, para ellos en primer lugar es importante entender qué relaciones se tienen y cuales más se quisieran tener de tal forma que exista un bienestar general, debe aclararse como en los últimos tiempos ese tener amigos lo facilita las redes sociales en gran instancia pero así como facilitan poseen riesgo de los cuales se debe estar alerta; las redes sociales en muchos casos consumen y es ahí donde se debe empezar a prestar atención ya que en la actualidad los jóvenes son los más involucrados.

Las relaciones interpersonales en la actualidad están en crisis por amplios factores que hacen de una u otra forma que el individuo pierda ese contacto real con el mundo, ejemplo de ello, son las redes sociales que limitan la comunicación, los jóvenes al hacer uso de estas



suelen a veces perder la noción del tiempo y espacio siendo esto una barrera para establecer relaciones interpersonales, las cuales son una necesidad básica del ser humano, como lo son las necesidades fisiológicas para el organismo. Los adolescentes se encuentran en una etapa de vulnerabilidad y en la actualidad, en cuanto a valores y relaciones interpersonales, tienen frente a sí mismos una realidad cosificada, inestable y sobreestimada. (Bisconte et al., 2018). Por ende, las redes sociales son una herramienta útil pero que actualmente debido a su mal uso restringe al individuo a la hora de generar vínculos sanos, necesarios para el desarrollo personal del individuo. Es importante educar acerca del tema, para que así se establezcan esas redes de apoyo y con ello los adolescentes sean capaces de enfrentarse a las realidades del mundo actual.



# ¿Cómo me siento? ¿Cómo te sientes?

*Ciudad desmantelada y sin muralla es el hombre que no domina su genio. (Proverbios 25,28)*

## Objetivo

Orientar a los jóvenes en la identificación y auto regulación de emociones en relación al uso de las redes sociales.



## Preguntas de Reflexión

- ¿Cómo es mi respuesta ante las siguientes situaciones?
  - Mal comentario en alguna red social (Facebook, Instagram, tick tok, etc)
  - Una reacción (Me importa, divierte, entristece, encanta, enoja)
  - Tiempo a contestar un mensaje, del cual necesito una respuesta urgente
  - Una etiqueta de una publicación de memes o de otra información
- ¿Cada vez que voy a dar respuesta a alguna situación de forma emocional tengo en cuenta la palabra de Dios?
- ¿Cuántas veces has sentido emociones negativas (Frustración, enojo, incertidumbre, miedo etc.) y acércate a Dios te ha ayudado a controlarlas?

# Actividad

## Materiales

- ✓ Lámina de emociones
- ✓ Hojas blancas



El instructor indicará:

1. De manera individual vamos a ubicarnos en un lugar cómodo y les proporcionare una lámina con un recuadro el cual contiene una lista de emociones, cada uno deberá escoger dos de ellas que son más frecuentes en ustedes al momento de usar las redes sociales, posteriormente vamos a cerrar los ojos e imaginar y responder las siguientes preguntas:
  - ¿Qué gesticulación haces?
  - ¿Cómo pones tu cara?
  - En qué situaciones experimentan estas emociones
  - Describe cómo se siente tu cuerpo en cada emoción seleccionada
2. Una vez identificadas las emociones más frecuentes en cada uno de ustedes deberán escoger una, en la cual reflexionarán a profundidad, teniendo en cuenta siguientes preguntas
  - ¿Qué emoción es la que más siento o experimento a la hora de usar las redes sociales?
  - ¿Qué situaciones o “cosas” me generan esa emoción?
  - ¿Qué pensamientos llegan a tu cabeza cuando esa situación o “cosa” te generan esa emoción?
  - Por lo general ¿cómo actúas frente a esa emoción?

3. Finalmente, ejecutados los dos ejercicios se realizará una mesa redonda donde se llevará a cabo una retroalimentación y socialización de las respuestas a las preguntas planteadas.

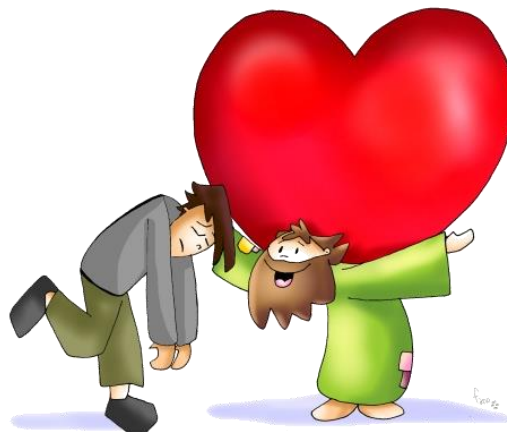
Sorpresa	Ansiedad	Atracción	Culpa
Felicidad	Envidia	Vergüenza	Compasión
Alegría	Miedo	Tristeza	Rechazo
Dolor	Ira	Amor	Impotencia
Decepción	Remordimiento	Desconfianza	Resentimiento

*Lamina de emociones*





## Reflexión



Las sagradas escrituras nos instruyen que Dios, cuando creó al hombre, lo hizo de manera holística, es decir de forma global que lo denota como un ser racional que es capaz de comunicarse y cuya naturaleza también incluye indirectamente emociones, sentimientos, afectos como lo son, la amistad, el amor, la gratitud, la nostalgia, melancolía, tristeza, ansiedad, dolor, miedo, sorpresa, etc. Actualmente habitamos en una sociedad donde la palabra "sentir" se ha transformado en una palabra de moda a la hora de comunicarnos; haciendo así que los sentimientos de las personas se conviertan en la base fundamental para la toma de sus decisiones, es decir la toma de una decisión se basa en cómo se sienta la persona. Todas estas emociones son dadas por Dios son formas de expresión que nos ayudan a registrar lo que sucede dentro de nosotros.

Las escrituras nos enseñan que estas emociones o sentimientos pueden o no estar justificados, dado que pueden expresarse de forma correcta o incorrecta, y mayormente se asocian con lo que pensamos, con nuestras actitudes, expectativas, palabras y con la manera en cómo actuamos. Las emociones pueden afectar de algún modo nuestra relación con Dios y con los demás, teniendo en cuenta si estas son negativas. Del mismo modo desde la psicología se considera vital hablar acerca de la inteligencia emocional como base en la regulación de las emociones en las personas, según Goleman (como se citó en Bello, 2021) es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas.

La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos. Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia es básico para conseguir cambios positivos en el entorno.

Es así como desde la psicología se consideran que las emociones cumplen un papel central en nuestras vidas, ya que estas nos informan, nos motivan a actuar antes distintas situaciones con mayor exactitud, es así que se considera importante aprender a escuchar y tener en cuenta los diferentes puntos de vista de los demás, tener una alta inteligencia emocional te va ayudar a conectar con los demás, construir relaciones interpersonales empáticas, comunicarte de manera efectiva, resolver conflictos, expresar tus sentimientos y emociones.



# Ser y formar familia ¿Estoy listo?

*Valen más dos juntos que uno solo, porque es mayor la recompensa del esfuerzo. Si caen, uno levanta a su compañero; pero ¡pobre del que está solo y se cae, sin tener a nadie que lo levante! Además, si se acuestan juntos, sienten calor, pero uno solo ¿cómo se calentará? Y a uno solo se lo domina, pero los dos podrán resistir, porque la cuerda trenzada no se rompe fácilmente. (Eclesiastés 4,9-12)*



## Objetivo

Resaltar la importancia que tiene la familia en el camino de Dios y el valor del matrimonio como signo de amor y respeto por Dios.

## Preguntas de Reflexión

- ¿Qué opinión tienes acerca del matrimonio?
- ¿Estás preparado para ser y formar familia?
- ¿Cómo interpretar el versículo anteriormente mencionado?
- ¿Sabes lo que significa vivir un noviazgo desde los caminos de Dios?

# Actividad

## Instrucciones

### Materiales.

- ✓ Biblia
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Lapicero



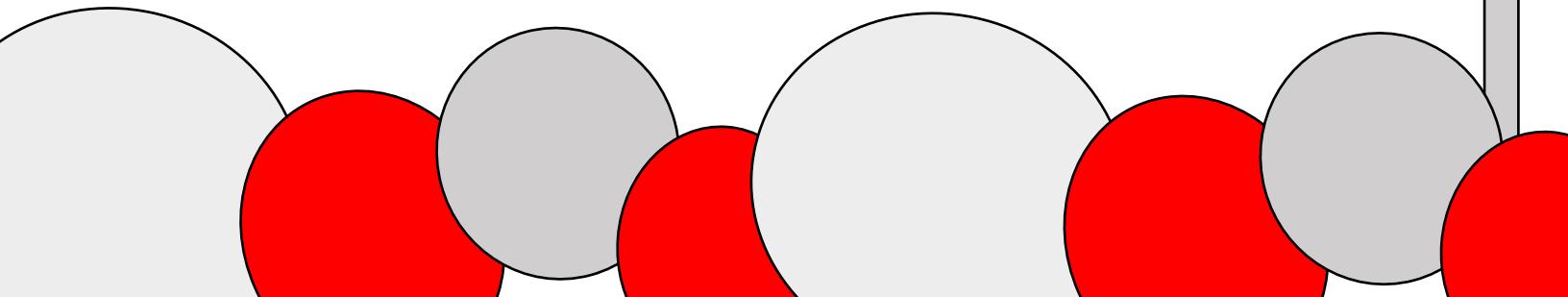
1. Se formarán grupos de a tres personas, cada grupo deberá tener una biblia, hojas y lapiceros, el instructor anunciará palabras específicas sobre el tema (amor, noviazgo, matrimonio, respeto, unión), los participantes deberán trabajar en equipo para buscar en la biblia la mayor cantidad de versículos que hablen acerca de estos temas, posteriormente se hará una mesa redonda para socializar acerca de lo encontrado y darles respuestas a las siguientes preguntas:

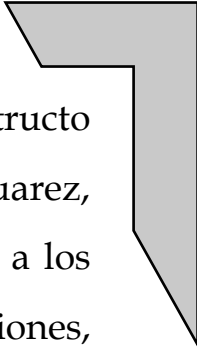

- ¿Por qué consideras importante el respeto en un noviazgo o matrimonio guiado en lo de Dios?
- Según lo revisado a lo largo de la actividad desde su perspectiva como joven, ¿Por qué es importante prepararse bien para el matrimonio?
- ¿Qué significa para ti el matrimonio?
- ¿Cómo te pareció la actividad?
- ¿Qué aspecto fue más significativo para ti y por qué?

Para finalizar la persona a cargo de la actividad da una pequeña retroalimentación acerca de la temática a abordar, resaltando la importancia de los noviazgos y matrimonios encaminados en la palabra de Dios.

## Reflexión

Dios, creó al ser humano por amor y para el amor, el matrimonio es una unión que te impulsa hacia adelante a tomar decisiones firmes y realistas para enfrentar juntos todas las pruebas y momentos difíciles, es un sacramento, un regalo sagrado que Dios da al hombre y a la mujer cuando están casados y unidos por la eternidad. Para que exista el sacramento debe haber un amor mutuo y verdadero entre él y ella. Se recalca la importancia de que los jóvenes crezcan y se desarrollen bajos valores cristianos que guíen su vida en relación a los noviazgos, teniendo en cuenta que cada proceso tiene su tiempo, así como se menciona anteriormente.

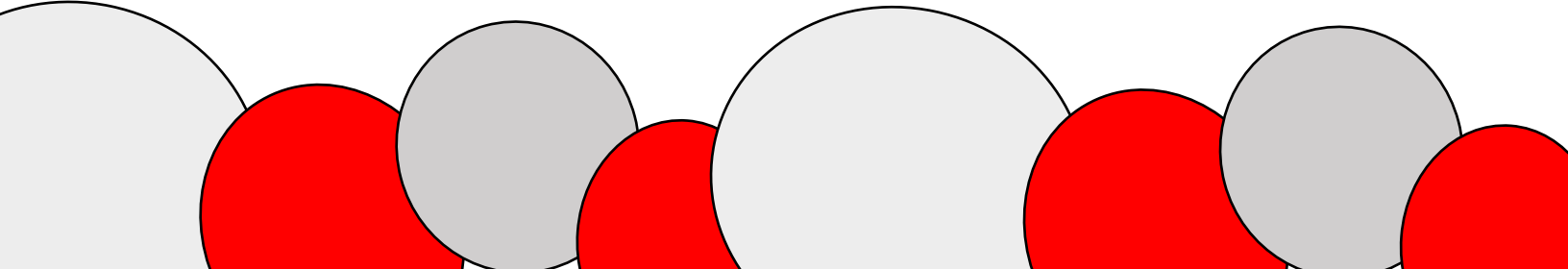




Asimismo, desde la psicología se considera relevante la familia como constructo vital de la sociedad, según lo postulado por Minuchin (como se citó en Suarez, 2021) la familia es el núcleo de la sociedad que define tareas de acuerdo a los contextos culturales en los que se desarrolla. Presenta cambios y modificaciones, busca mantenerse y tener continuidad. Respalda el crecimiento de sus miembros y la adaptación a una sociedad en constante transición, a su vez Peña et. al, (2022) postula a la familia como célula fundamental de la sociedad, importantísima forma de organización de la vida cotidiana personal, fundada en la unión matrimonial y en los lazos de parentesco; en las relaciones multilaterales entre el esposo y la esposa, los padres y sus hijos, los hermanos y las hermanas, y otros parientes que viven juntos y administran en común la economía doméstica.

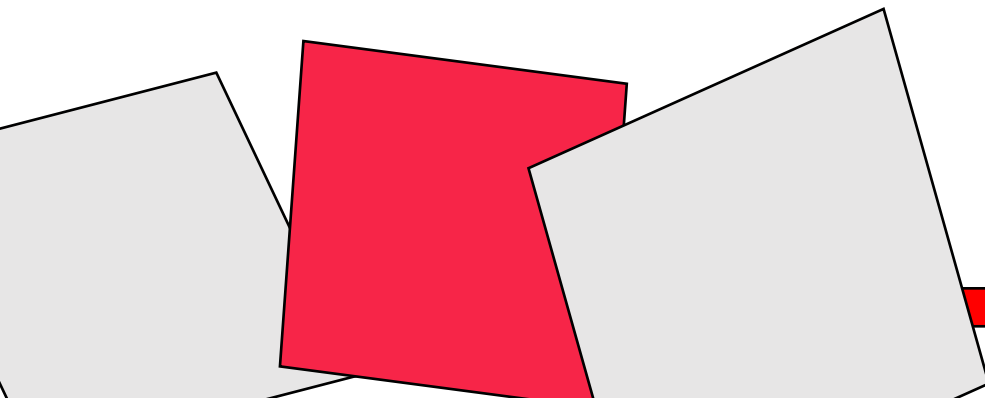
La familia debe cumplir aquellas funciones básicas para el saludable desarrollo de cada uno de sus miembros; brindar protección, cuidado y cariño; por eso es vital reflexionar acerca de la importancia de la familia en nuestra salud mental, por ello se trata de resaltar la significación de la familia desde un enfoque psicológico dado que de algún modo la familia determina quiénes somos de muchas maneras.

Nuestros papas, hermanos (a), abuelos, primos entre otros miembros de la familia nos enseñan sobre valores, moralidad, tradiciones, distintas jergas o modo de hablar, cómo tratamos a los demás y aquellos aspectos que configuran nuestra identidad y personalidad, añadido a esto se suma el hecho de que las redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok, WhatsApp entre otras, de algún cierto modo han interferido en la interacción de los miembros de los sistema familiares puesto que en muchas ocasiones estos presentan mayor inclinación por





estar sumergidos en el mundo de las redes sociales que compartir tiempo en familia y es algo que ocurre en gran medida no solo con los jóvenes si no también con los adultos, el compartir tiempo en familia siempre será el mejor “remedio” para enfrentar aquellos problemas o situaciones que se puedan presentar, servirá para cuidar aquellos lazos afectivos entre los miembros de la familia.



# Una razón para ser



## Objetivo

Incentivar a los adultos emergentes en el fortalecimiento de sus estructuras motivacionales a través de una actividad dinámica que promueva el mejoramiento de su salud emocional.

*Tú que vives al amparo del Altísimo y resides a la sombra del Todopoderoso, di al Señor: «Mi refugio y mi baluarte, mi Dios, en quien confío». Él te librará de la red del cazador y de la peste perniciosa.*  
(Salmos 91,1-3)

## Actividad



### Materiales.

- ✓ Tiras de papel
- ✓ Lápiz



# PRIMER ACTIVIDAD



1. Se comienza hablando de lo siguiente: Dentro de la psicología, Frankl, un psicólogo existencial nos dice: “el sentido de vida se concibe como una fuerza motivacional que poseen todos los seres humanos, al cumplir este sentido de vida se logrará vivir en libertad, responsabilidad y autodeterminación, se tendrá una visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo”.
2. Luego, piensa en las huellas de sentido, es decir, esas vivencias significativas que han impactado de alguna manera en el pasado y presente.
3. Al terminar de reflexionar, materializa esos pensamientos, escribiéndolos en papelitos

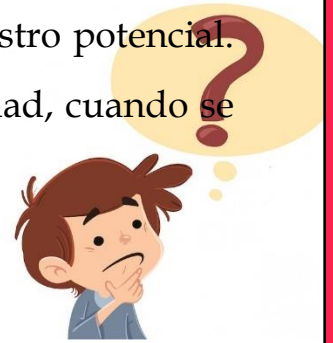
Pregúntate:

- ¿Esto que viví o vivo me emociona?
  - ¿Esto que percibo es bueno para mí?
  - ¿Esto que vivo construye mi vida?
  - ¿Siento que algo allí me atrae?
  - ¿Cómo percibes tu futuro?
  - Si mueres hoy, ¿Cómo te gustaría ser recordado?
  - ¿Qué es lo que más te gustaría hacer?
  - ¿Vives tu vida para ser feliz? O ¿para hacer feliz a los demás?
  - Las redes sociales ¿me motivan o desmotivan?
5. Describe las emociones que llegaste a sentir respondiendo las anteriores preguntas.

# SEGUNDA ACTIVIDAD

## Eleva tus sueños tan alto como puedas

1. Se iniciará dando a cada participante un globo desinflado y luego se les dirá: “Quiero que piensen en un sueño, piensen muy bien cuál es ese sueño que quieren que pase realmente, luego de eso, quiero que empiecen a inflar el globo con la energía necesaria para que eso suceda. Recuerden, que cuando vayan soplando, están haciendo todo lo posible para que eso sea real”.
2. Cuando tenemos un sueño hay que tomar acción, así que ¡empecemos!
3. Después de que todos los globos están inflados, se hará un círculo y se les dirá lo siguiente: “Queremos que ese globo llegue lo más alto posible, pero dentro del círculo que se ha hecho, globo que salga, globo que será explotado, lo que quiere decir, que tu sueño murió”
4. Al finalizar la actividad, se pregunta:
  - ¿Qué sucedió?
  - ¿Qué pudieron ver aquí?
  - Los que tienen el globo ¿Cómo se sienten?
  - Los que no tienen el globo ¿Cómo se sienten?
  - ¿Cuántos de nosotros sabotamos el globo del otro, cuando se fue el de nosotros?
5. Respecto a la última pregunta, se puede ver reflejado en la vida real, por ejemplo, cuando no nos sale algo, queremos dañar el proceso de la otra persona, porque como dicen: “si a mí no me funciona, a ti tampoco”. Aquí, aclarar que cada uno, es el dueño de su destino, dueño de sus sueños, no sirve de nada interrumpir la causa del otro, solo sirve creer en nuestro potencial. La importancia de creer en nosotros mismos es de gran utilidad, cuando se quieren ver cumplidos ciertos sueños y metas.



# Reflexión

Los adultos jóvenes, son un grupo que se ve expuesto de gran manera por el medio que los rodea, y no por lo que ellos mismos sienten y quieren; lo anterior, debido a su poca capacidad de autorregulación y a su alto grado de susceptibilidad a la presión del grupo, volviéndose así que el consumo constante de redes sociales afecte su área motivacional.

Muchos psicólogos se han interesado por el estudio de la motivación, pues es un principio básico en la conducta de los seres humanos: nadie se mueve sin una sin motivación, sin una razón para ello. Los tipos de motivación más utilizadas, se basa en la ubicación de aquello que motiva: ¿se trata de incentivos pertenecientes al contexto, o de incentivos autoadministrados? Lo anterior nos lleva a reflexionar acerca de si contamos con factores motivadores, como lo son recompensas externas, el dinero o el reconocimiento por parte de los demás o si, por otro lado, contamos con motivación interna, la cual viene solo de nosotros. El hecho de poder reconocer que nos motiva, nos ayuda de gran manera en nuestra autorrealización personal y en nuestro bienestar tanto físico como emocional.



*Hermanos, yo no pretendo haberlo alcanzado. Digo solamente esto: olvidándome del camino recorrido, me lanzo hacia adelante y corro en dirección a la meta, para alcanzar el premio del llamado celestial que Dios me ha hecho en Cristo Jesús. (Carta a los Filipenses 3, 13-14)*



# Centrémonos en el aquí y en el ahora

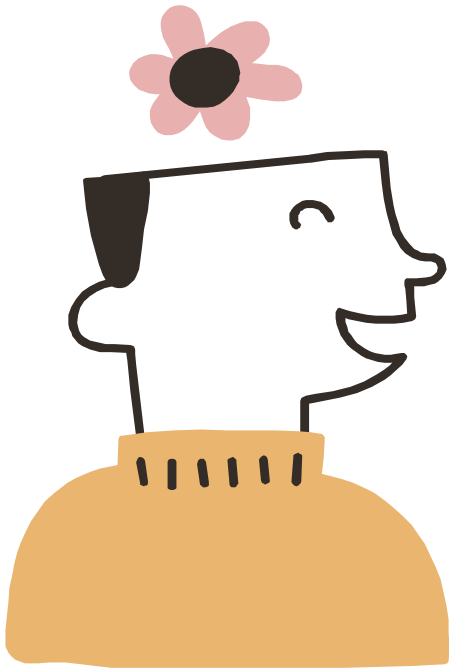
Busquen primero el Reino y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura. No se inquieten por el día de mañana; el mañana se inquietará por sí mismo. A cada día le basta su aflicción. (Evangelio Según San Mateo 6, 33-34)



## Objetivo

Concientizar acerca de la importancia de centrarse en el momento presente a través de una actividad dinámica que prioriza el aquí y el ahora, evitando un desgaste emocional y físico.

## Actividad



1. Hacer conciencia plena de las emociones, ejercicio centrado en la respiración.
2. Se dirige diciendo lo siguiente: "perciba el flujo de aire a través de las fosas nasales y la boca, llenando y vaciando los pulmones. Luego, después de cuatro o cinco respiraciones lentas, profundas, empiezas a percibir cómo te sientes emocionalmente en el momento presente".
3. Luego, se le pide que haga una carta de su yo futuro, claramente centrado en que no se preocupe por el futuro incierto, sino que viva día a día.

4. Al final dejamos una reflexión acerca del simple hecho de que se puede con todo, pero que trate con una cosa a la vez, por ende, la importancia de no percibir el futuro de manera angustiosa sino tranquila

5. Además, se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te ves en 25 años?
- ¿Cómo te sientes respecto a tu futuro?
- ¿Crees que te debes enfocar en el aquí y ahora?



## *Allá o acá*

1. Vamos a iniciar con la dinámica denominada: “allá o acá”, la cual se centra en darle más importancia al presente o al futuro.
2. Se le ata al pie de cada participante un globo inflado, el cual deberá proteger y evitar que el otro lo explote.
3. Finalizando la actividad, se preguntará:
  - ¿Cómo te sentiste?
  - ¿Ansioso o tranquilo?
  - ¿Estuviste más pendiente de proteger tu globo o de explotar el del otro?
  - ¿Para poder llegar a ganar, crees que es bueno enfocarse en ambas o en solo una?
4. Se explica el hecho de que proteger su globo se ve como su presente y el estar pendiente de explotar el otro globo se ve como el futuro. Ambas pueden llegar a causar algún tipo de malestar, sin embargo, el futuro se puede terminar percibiendo de forma más temerante y angustiosa.
5. Se agradece por la participación y devolución de aportes.

## Reflexión

Hay un dicho: “El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un obsequio” así que trata de vivir y ser feliz, sin preocuparte por situaciones que no puedes llegar a controlar. Pensar acerca del futuro puede ser algo que nos llene de entusiasmo o de preocupación. Al fin y al cabo, no sabemos qué va a suceder y esto en gran medida es la gasolina de la ansiedad, la manera y el modo en cómo nos afecte va a depender estrechamente de cuánto somos capaces de tolerar la incertidumbre.



La ansiedad surge cuando nos planteamos escenarios negativos de un futuro que aún no han ocurrido y que tiene las mismas probabilidades de que ocurran que escenarios mucho más amables. En realidad, intentamos prepararnos psicológicamente a aquello que nos da miedo, nos imaginamos situaciones negativas a las que, a lo mejor, tendremos que enfrentarnos.

Un prestigioso psicólogo, Ramón Bayés refiere que podemos vivir en tres presentes:

- Presente-pasado: estar en el presente dándole vueltas a las situaciones pasadas.
- Presente-futuro: estar en el presente dándole vueltas a lo que va a suceder en el futuro.
- Presente-presente: estar aquí y ahora en la situación presente, centrado en lo que podemos hacer.

Por este motivo, es fundamental para dejar de sentirnos atrapados por nuestros pensamientos y emociones trabajarlos diariamente para aceptarlos y ponerles freno. Esto te ayudará a coger las riendas de tu vida y sentirte más libre.

## Referencias

Atieza, S. (2022) Música y emociones: Revisitando una relación problemática desde una perspectiva compleja. (Tesis doctoral). Recuperado de [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-Filosofia-Satienza/ATIENZA\\_VALERO\\_Soledad\\_Tesis.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-Filosofia-Satienza/ATIENZA_VALERO_Soledad_Tesis.pdf)

Bello, E. (2021). *La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla*. Thinking for Innovation (Logo IEBS). <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>

Bisconte, M., Lucero, M. y Stefanini, F. (2018). Relaciones interpersonales y valores interpersonales en adolescentes escolarizados. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. (trabajo de grado). Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Díaz, J., (13 de agosto de 2021). TopDoctors Colombia. Recuperado de <https://www.topdoctors.com.co/articulos-medicos/influencia-de-las-redes-sociales-en-la-mente-de-las-personas#>

Docx, R. I. (s/f). Departamento de Orientación Psicología. Mec.es. Recuperado de <http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Relaciones%20Interpersonales.pdf>

Lorenzo de Reizábal, A. (2019). Música para el desarrollo de la conciencia emocional. *PUBLICACIONES*, 49(2), 191-213. Recuperado de <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i2.8384>

Montaño, M. (2020). ¿Influye la música en la forma como nos comportamos? Revista Pesquisa Javeriana. Recuperado de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/influye-la-musica-en-la-forma-como-nos-comportamos/>

Montaño, M. (2020). ¿Influye la música en la forma como nos comportamos? *Revista Pesquisa Javeriana*. Recuperado de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/influye-la-musica-en-la-forma-como-nos-comportamos/>

Peña, Y., Suarez., y Suarez, A. (2022). Evaluación del funcionamiento familiar, metodología “Estudio de caso de familia. *Convención Internacional de Salud, Cuba Salud*. <https://convencionosalud.sld.cu/index.php/convencionosalud22/2022/paper/viewFile/168/984>

Sarmiento, E., (2020). Influencia de las redes sociales en el comportamiento de los Adolescentes. (trabajo de grado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

Suarez, J. (2021). Reestructuración de sistemas familiares por divorcio. *Pontificia Universidad católica de Ecuador*, 28. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/19851>

Yupanqui, E., (2020). Uso Problemático de las Redes Sociales Virtuales en Jóvenes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. (trabajo de grado).

Universidad San Ignacio de Loyola, La Molina, Perú





*Realizado por:*

- ✓ *Karen Dayana Basto Ortiz*
- ✓ *Jeiry Tatiana Castañeda Cortes*
- ✓ *Yuly Tatiana Moncada Parada*
- ✓ *Angie Mileidy Lancacho Blanco*

*Toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir, para instruir en justicia, para que el hombre de Godmay sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra. 2 Timoteo 3:16-17*