BUENOS DÍAS (Semana del 9/11 al 13/11)
CÓMO SOMOS. EMPATÍA Y ECPATÍA – PERSONAS "VITAMINA" – TOLERANCIA – COMPORTAMIENTOS Y RELACIONES TÓXICAS – JORNADA INSPECTORIAL DE LAS ONGDs – X JORNADA MUNDIAL DE LOS POBRES

LA VIDA MISMA: 12 COMPORTAMIENTOS TÓXICOS QUE ALEJAN A LOS DEMÁS DE TÍ

LUNES, 9 DE NOVIEMBRE.

CÓMO SOMOS – LA EMPATÍA Y LA ECPATÍA.

LO QUE VERDADERAMENTE ES LA EMPATÍA (3:39)
https://youtu.be/13C3VcjXbzI

EMPATÍA (2:24)
https://youtu.be/DyMA5CjBPp4

EMPATÍA - CORTOMETRAJE (5:27)
https://youtu.be/VdZs_jYdt7w

EMPATÍA HISTORIA DEL ERIZO (2:50)
https://youtu.be/IcMCG5R6c0k

¿SABES QUÉ ES LA ECPATÍA? (1:26)
https://youtu.be/o_0ehXcTKIEÇ

La psicología se ha encargado a lo largo de los tiempos ce clasificar a los individuos de muchas maneras, enunciando famosas "**tipologías**". Dos de las más famosas se deben a los psiquiatras Jung y a Adler.



Jung se basó en distintas variantes caracterológicas, y nombra a los sujetos como "introvertidos" o "extravertido"; la dominancia de uno u otro es lo que define qué tipo de persona se es. También decía que un punto medio entre estos dos polos es un tipo que se denomina "ambivertido".

Adler creo tres tipos de clasificación para los individuos basándose en los niveles de energía que ellos manejaban: "dominantes", con niveles de energía extremadamente altos (tanto positivo como en negativo), "eruditos" y "evasivos" (los niveles de energía más bajos). Aparte de ellos existe otro tipo, el "socialmente útil", con niveles de energía e interés social altos (el segundo le permite canalizar la primera en cosas positivas).

LA EMPATÍA

Empatía es un término (con origen en 1904) imprescindible a la hora de hablar del conocimiento de los demás**.** La empatía es la **capacidad que tenemos como personas de ponernos en el lugar de la otra persona**, dicho de otra manera "estar conscientes de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás". En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de "leer" emocionalmente a las personas.

Es sin duda una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas.

Una persona con una **empatía alta** se basa en varias cosas como son la expresión corporal, la postura, el tono de voz, la mirada, e incluso la respiración para poder leer a otras personas, esto con el fin de comprenderlas y saber de qué modo acercarse ellas.

Por el contrario una persona con una **empatía baja** suele presentar dificultades para entender a los demás, ya que no están acostumbrados a preocuparse por alguien más que no sea él mismo. Es por eso que las personas con empatía baja suelen presentar dificultades para desenvolverse con otras personas.

¿CÓMO DESARROLLAR EMPATÍA?

Llegar a ser una persona empática es prácticamente inconsciente debido a la práctica y la naturalidad de esa característica en ciertas personas, pero hay ejercicios mentales que pueden ayudar a desarrollar esa habilidad y convertirnos en una persona más empática, algunos de estos ejercicios pueden ser:

- Observa a los demás, como se comportan, y cómo reaccionan ante las diversas situaciones de la vida cotidiana.
- Intenta pensar como te sentirías tú si atravesaras la situación que atraviesan los demás.
- Piensa en cómo te gustaría que te traten cuando te sientes con algún sentimiento negativo.

LA ECPATÍA

El nuevo término ecpatía (propuesto en 2005) acuña el proceso consciente de **separación de los sentimientos y circunstancias del otro. Es la capacidad que nos permite no identificarnos en demasía con el sufrimiento del otro, poder separar las vivencias ajenas de las propias.**

Complementaria (no contraria) a la empatía -entender al otro desde su posición-, las personas que desarrollan técnicas ecpáticas procuran regular el nivel empático hacia el entorno, de manera que su habilidad de escuchar activamente y apoyar a los demás no se vea mermada por el agotamiento emocional.

Básicamente, es la **estrategia de equilibrio establecida para protegerse a sí mismo** de las consecuencias provocadas por la "fatiga por compasión", síndrome que aparece cuando nos concentramos solo en las emociones del otro sin tomar en cuenta las propias; es decir, vivir los problemas, las tristezas o la baja autoestima ajena y permitir espacios en los que nos afecten como si fueran nuestras.

Sin embargo, **no debemos confundir ecpatía con antipatía**. La antipatía es un sentimiento que conlleva actitudes negativas hacia otra persona, demostraciones de rechazo casi visceral e inconsciente a un ser humano y sus circunstancias; en contraposición, la ecpatia es un **complemento vital de la empatía**, es el peso que equilibra la balanza para la protección emocional y psicológica de uno mismo.

Actuar de manera ecpática no significa ser indiferente o ignorar lo que podría estar sucediendo. La ecpatia es un recurso mental que registra la capacidad de involucrarse con los demás desde un nivel sano. Aplicada en su justa medida, evita el surgimiento de procesos manipulativos, maltrato psicológico y el burnout emocional innecesario. No olvidemos que el objetivo es aprender a separar las cargas y entender cuándo los procesos de aprendizaje o superación no nos pertenecen.

Si realmente deseamos colaborar con otra persona que no se encuentre bien, tenemos la responsabilidad de salvaguardar nuestro equilibrio ante cualquier circunstancia para poder seguir siendo apoyo y no generar un problema mucho mayor.

La ecpatía como estrategia para cuidar de tu salud emocional

Aprender a ser ecpáticos nos ayudará a evitar contagios emocionales. Es una competencia esencial para protegernos de situaciones de manipulación y también, de esos momentos en que la vulnerabilidad ajena nos afecta en exceso, como ocurre en la fatiga por compasión.

Actividad conjunta

¿Eres capaz de ponerte en el lugar de los demás? ¿Consideras que tu nivel de empatía es alto, bajo o mediano? ¿En qué te basas?

¿Sabías lo que es la ecpatía? ¿Crees que eres una persona ecpática?

MARTES, 10 DE NOVIEMBRE.

LAS PERSONAS "VITAMINA".

"Una persona vitamina es la que disfruta de tus cosas buenas incluso más que tú"

PERSONAS VITAMINA (3:51)
https://youtu.be/QtefeoNUXXY

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICAR A UNA PERSONA VITAMINA? (1:14)
https://youtu.be/7FqgcscNHm0

Mucha gente habla de forma habitual sobre las personas tóxicas. No obstante, no se habla tanto de las **personas vitamina**, que es el opuesto.

Una "persona vitamina" es la que nos transmite energía positiva. Son individuos que pasan por tu día y dejan una estela de buenas vibraciones, alegría y motivación. Son las personas que nos apoyan, las que nos inspiran, las que nos animan, las que nos transmiten confianza, todas las que sacan lo mejor de nosotros mismos. Hace referencia a quienes pueden hacer que los demás brillen y se sientan mejor.

Son esas personas que trasmiten buena energía, que te recargan el ánimo y que cuando vuelves para casa llegas con mucho mejor humor, más positivo/a y entusiasta, con ganas de comerte el mundo y con agujetas en la mandíbula de reír. Y no es que solamente se haga broma y se hable desde el humor, también se pueden exponer problemas y situaciones tensas, pero el resultado es **ver la vida desde un punto de vista más optimista y resolutivo** y no desde la queja y el recrearse en ella.

Estas personas abren las puertas de una sustancia que nos hace sentir bien: la **oxitocina** u hormona del amor.

Encontrar a tu persona vitamina también da respuesta a preguntas como por qué hay gente pegada a relaciones complicadas o si la educación que hemos recibido influye en las parejas que elegimos.

La psiquiatra Marian Rojas Estapé recomienda, para acercarse lo máximo posible a las personas vitamina, evitar o aprender a gestionar las que precisamente no lo son en absoluto.

¿CÓMO SABER SI ERES UNA PERSONA VITAMINA?

Las **personas vitamina** tienen una manera de ver la vida determinada, apreciando unos valores y actitudes frente a la vida concretas:

1. **Escuchan activamente.** Una persona vitamina nunca va a pisarte cuando hablas ni a tratar de quedar por encima**. Se esforzarán por escuchar y solo intercederán para asegurarse de que comprenden correctamente lo que les cuentas.**

2. **Son empáticas.** Tienen facilidad para ponerse en tu lugar y no solamente eso, sino que **se esfuerzan en gestionar esa** empatía **para ayudar a los demás.**
3. **Son resolutivas.** No buscan los problemas, sino las soluciones. Dejan un pequeño espacio para la queja y el desahogo, pero **te ayudarán a ponerte en marcha para resolver aquello que te perturba.**
4. **Son optimistas**. No es un optimismo para aparentar felicidad**,** sino **una actitud que empuja a ver el lado bueno de las cosas**. No alejan el drama para que no les molestes, sino para despejar tu ánimo.
5. **Tienen sentido del humor.** La risa, bien llevada, es una herramienta maravillosa. Además, saben encajar las buenas bromas y gastarlas sin herir sentimientos.
6. **La crítica es una herramienta, no un arma.** Son perfectamente capaces de ver los defectos en ti, en los demás y en sí mismos, pero **la crítica que emiten está orientada a lo constructivo, no a lo destructivo**. Además, saben cómo expresarla sin herir sentimientos.
7. **Viven el presente. Si bien el pasado les sirve para aprender y mejorar, no ocupa el presente de sus vivencias.** Las personas vitamina saben que recrearse en todo lo que pasó (o vivir pensando en lo que llegará) evita que la vida se pase sin que la notes.

Para ser una **persona vitamina** requieres escucharte y trabajar en tu interior. Teniendo una mente y un cuerpo sano podemos convertirnos en personas vitamina para los demás.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA SER Y/O RODEARSE DE PERSONAS VITAMINA?

1. **Mejora el estado de ánimo y la salud:** Si te **rodeas de personas vitamina** tus días serán más divertidos y alegres, y por tanto, tu estado de ánimo general se acabará contagiando de ello.
2. **Ayudan a ser más resolutivos:** Es mejor centrarse en uno mismo, compararse con uno mismo en otros momentos de la vida, ponerse retos y valorar los pasos logrados.
3. **Te sirven de referente para trabajar el optimismo:** El pesimismo no sirve para nada. Hay quien cree que te previene y te prepara para lo malo, pero no es cierto. Rodearte de gente optimista te sirve de modelo para actuar y pensar como esas personas y empezar a cambiar tu actitud frente a la vida.
4. **Mejora tu autoestima:** Si eres más optimista, tu estado de ánimo mejora y eres más resolutivo/a, es bastante probable que tiendas a ser más benevolente contigo mismo/a, te valores más, te autoelogies, no re recrees tanto en tus errores ni en los de los demás y por tanto, tu autoestima mejore.
5. **Puedes acabar siendo tú mismo/a una persona vitamina:** Si todo lo anterior se produce, mejora y lo hace durante un tiempo suficiente como para que se acabe convirtiendo en tu filosofía de vida, es bastante probable que acabes siendo tú también una **persona vitamina**.

Una persona vitamina
no es la solución a tus problemas.
VIVE PARA EL HOY, ELIGE SER FELIZ

Actividad conjunta

¿Sería demasiado proponernos ser personas vitamina (si no lo somos ya)?

MIÉRCOLES, 11 DE NOVIEMBRE.

¿PERSONAS TÓXICAS O COMPORTAMIENTOS TÓXICOS?

LEOCADIO MARTÍN NOS HABLA SOBRE LOS COMPORTAMIENTOS TÓXICOS (6:29)

https://youtu.be/MczkWc6B7K8

Desde hace unos años se ha puesto de moda el calificativo tóxico: que si mi cuñado lo es, que si mi jefe es dañino... Y, sin embargo, **la psicología cognitiva defiende que esa manera de ver el mundo -como tóxico- es lo verdaderamente perjudicial**. Y, para combatirlo, empleamos un concepto muy de Gandhi llamado Aceptación Incondicional de los Demás (AID).

La AID supone comprender que todas las personas somos maravillosas -o que tenemos la capacidad de serlo- aunque, con frecuencia, por locura o confusión, nos da por "hacer putadas" a los demás. **Nadie es tóxico, sino que a veces nos comportamos de esa forma**.

Entonces, los principales perjudicados somos nosotros mismos porque nos alejamos del amor, la confianza y la honradez, requisitos para una vida feliz.

Pero para una mente fuerte y feliz, **nadie es malo por naturaleza**. Todos podemos recuperar el amor por la vida y por los demás.

Mike Tyson, el tanque, el boxeador estrella de los años 80, es uno de esos frecuentes casos de transformación radical. Necesitó para lograrlo una condena de tres años de prisión por violación y la conversión al Islam. Desde hace tiempo, dedica todo su tiempo a obras benéficas y reniega del boxeo y cualquier expresión de violencia.

Las personas somos seres sociales por naturaleza. Esta necesidad de intercambio no solo se alza como una fuente maravillosa de bienestar, sino que también nos proporcionará valiosos aprendizajes, como detectar a las personas tóxicas. Por ello, es importante que estemos muy atentos a nuestras interacciones. De

lo contrario, podemos quedar atrapados en las trampas que estos perfiles elaboran a través de las más sofisticadas estrategias.

Asimismo, no podemos dejar de lado un aspecto importante. **Este tipo de dinámicas apagan nuestra vitalidad, generan estrés y malestar psíquico**. Nadie es inmune a su comportamiento. Por ello, además de reconocer cuándo nos encontramos verdaderamente ante un perfil de estas características, también es necesario saber cómo manejarlos, cómo tratarlos.

> **"Muchas veces permitimos entrar en nuestro círculo más íntimo a los chismosos, a los envidiosos, a gente autoritaria, a los psicópatas, a los orgullosos, a los mediocres, en fin, a gente tóxica, a personas equivocadas que permanentemente evalúan lo que decimos y lo que hacemos, o lo que no decimos y no hacemos".**
>
> ***-Bernardo Stamateas-***

PERSONAS TÓXICAS: ¿CÓMO MANEJARLAS? (9:27)

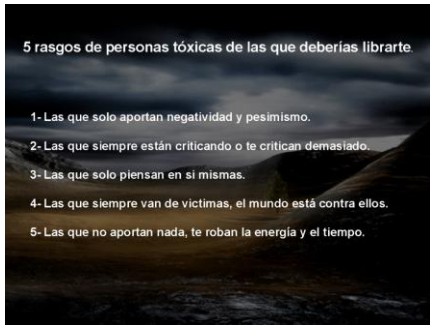
https://youtu.be/NWPU3e3ArrY

PERSONAS TÓXICAS, PERSONAS CON COMPORTAMIENTOS ABUSIVOS

Tal y como nos explican en un artículo publicado en el espacio *Psychology Today*, **el comportamiento tóxico se extiende en casi cualquier escenario de nuestra sociedad.** Incidimos en el término «comportamiento tóxico» por una razón que es necesario aclarar en un primer lugar. **El ser humano no presenta toxicidad alguna, esta designación debe centrarse ante todo en las conductas manifiestas de cada individuo, esas que por su efecto negativo impactan de forma directa en los demás.**

Este tipo de personas afectan al clima de las empresas e incluso a la productividad. Crean relaciones de pareja muy desgastantes. Edifican vínculos con su entorno donde muchas familias pueden quedar distanciadas, donde grupos de amigos acaban rompiendo sus lazos por ese elemento disruptivo, ese perfil tóxico que todo lo envenena con su comportamiento.

7 CARACTERÍSTICAS PARA DETECTAR A LAS PERSONAS TÓXICAS



Dada la popularidad del término «persona tóxica», cabe decir que en ocasiones hacemos un pequeño abuso del mismo. Debemos ser objetivos y ante todo, ser conscientes del efecto que tienen sobre nosotros. No basta con que ese compañero de trabajo esté siempre de mal humor, no basta con que alguien nos dé una negativa en un momento dado o nos lancen una crítica puntual.

Detectar a las personas tóxicas exige tener en cuenta una serie de características muy concretas que se mantienen estables en el tiempo y que además, se ejecutan con una clara intencionalidad.

1. Son <u>egocéntricas</u>

Hablan continuamente y en exceso de sí mismas. Son el centro de toda atención, son ese agujero negro donde todo se dirige, ese epicentro que insiste en ser alimentado, atendido, tenido en cuenta y hasta venerado.

2. Tienen una <u>visión pesimista de las cosas</u>

El discurso de la persona tóxica está construido a través de quejas, críticas y pesimismos. Son los típicos que sacan el lado oscuro a todo lo que les propongas o les cuentes a través de sus críticas y quejas continuas. Son expertos en encontrar problemas a toda solución. **A su lado la motivación se extingue y no dudan en poner una zancadilla tras otra hasta hacer de un simple ovillo, una montaña de dificultades.**

3. Ocupan el <u>rol de víctimas</u>

Esta estrategia les permite ser validadas y disponer a su antojo de todos nuestros recursos, de todas nuestras energías.

4. <u>Falta de empatía</u>

Para detectar a las personas tóxicas calibra tu estado emocional, porque son comportamientos que **sabotean autoestimas.** Carecen de esa empatía primordial con la que ser conscientes del efecto que sus dinámicas tienen sobre los demás.

No solo no son capaces de calzarse en los zapatos ajenos, sino que además, no tienen intención alguna de hacerlo. **Ellos son ese punto de referencia único y absoluto por donde debe orbitar todo el universo.**

5. Son <u>envidiosas</u>

Si quieres detectar a las personas tóxicas atiende ese sentimiento que les destruye y carcome por dentro: la envidia. Desear lo que no se tiene y odiar a quien tiene aquello que se anhela, es una fuente de sufrimiento y de inmadurez absoluta. Es además el motivante de muchas conductas agresivas. Es en los desprecios y los odios donde se halla camuflada la envidia.

6. Son <u>infelices</u>

Las personas con comportamientos tóxicos no son felices. Quienes viven este tipo de actitudes y comportamientos no entienden de inteligencia emocional. No se responsabilizan de sus actos ni de los efectos de los mismos. Se frustran con facilidad, no manejan la envidia, no saben canalizar su ira, no entienden sus tristezas… **Carecen de esa solvencia emocional con la que poder invertir en bienestar y felicidad.**

7. <u>No se alegran por los logros de los demás</u>

La persona con comportamientos tóxicos no compartirá tus alegrías ni te dará aliento en épocas complicadas. Será esa mirada que se incomodará con tus éxitos y que vendrá raudo y veloz cuando fracases para intensificar aún más la herida. Así, y por curioso que nos resulte, no siempre vemos a la primera este tipo de conductas. A veces las dejamos pasar. Otras incluso los justificamos: está ocupado, tiene muchas cosas en la cabeza y por eso no me ha felicitado o no ha venido a darme aliento y ánimos…

Donde haya un perfil de este tipo, no crece nada. Ahí nadie se sentirá feliz, nadie se sentirá bien ni podrá alcanzar meta alguna. El coste de este tipo de perfil puede ser inmenso en caso de que sea un familiar cercano o nuestra pareja. Por tanto **aprendamos a detectar a las personas tóxicas, permitámonos respirar en equilibrio sabiendo de quién defendernos y con quien establecer saludables distancias.**

Las actitudes que causan infelicidad y "mala vida" se pueden corregir, romper y deshacer. Se pueden superar con fuerza de voluntad y lo más importante, el deseo de ser feliz y conquistar tu felicidad, compartiéndola con el mundo.

LAS PERSONAS QUE NO NOS CONVIENEN

- La persona **egoísta**. Hace sólo lo que quiere ella. La definen como la "yo, mi, me, conmigo".
- La **negativa**. Es la queja personificada.
- La **envidiosa**. Es aquella persona que sufre cuando a otra le van bien las cosas y necesita criticarla y humillarla.
- La **víctima**. Su vida es un auténtico drama y siempre tiene una excusa para todo. Y la culpa, evidentemente, siempre la tienen los demás.
- La **amargada**. Tiene la capacidad de apagar nuestra luz en cuestión de minutos.
- La persona **que juzga**. Opina sobre cualquier cosa que tiene que ver contigo y con tu vida.
- La **que critica**. Siempre tiene una palabra negativa para quien no está presente.
- La **manipuladora**. Suele tener muchísima memoria y tiene una enorme influencia sobre nosotros.
- La **dependiente**. Es aquella que siente que necesita tanto otra persona que lo acaba esclavizando y negándole su propio espacio.
- La **persona 'put drama in your life'**. Este perfil de persona si no tiene un drama se lo inventa.
- Y, finalmente, la persona **con trastorno límite de la personalidad**. Viven las emociones y las situaciones al límite.

JUEVES, 12 DE NOVIEMBRE.

RELACIONES TÓXICAS.

RELACIONES TÓXICAS (3:30)
https://youtu.be/uUlWxTHE9dc

RELACIONES TÓXICAS – TODO LO QUE TIENES QUE SABER PARA SALIR DE ELLAS (5:54)
https://youtu.be/mdrQNSYF9nA

Las relaciones tóxicas son **relaciones en las que ambas partes son incapaces, por alguna razón, de impedir hacerse daño**. Puede tratarse de una relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, incluso de una relación familiar.

Los **signos** que deben alertar de que se está en una relación tóxica con frecuencia son **indirectos y subjetivos**, lo que dificulta a las víctimas de alejarse de la relación tóxica antes de que sea demasiado tarde. Sin embargo, se recomienda prestar atención cuando se empieza a experimentar un malestar difuso e indescriptible, cuando el comportamiento cambia, por ejemplo de extrovertido pasa a ser retraído, o cuando uno se siente desorientado sin lograr admitirlo; en este momento es importante cuestionarse y hacer un examen de lo que pasa. Lo cual no es sencillo, pues la sociedad en la que vivimos no nos invita realmente a estar atentos a nuestras emociones y a lo que nos ocurre.

En general, las relaciones tóxicas pueden definirse como relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato de igual a igual. Si en la relación en que te encuentras de alguna u otra forma te hace sentir mal, por ejemplo te sientes juzgado, desvalorizado, manipulado, amenazado, acosado, maltratado, o sientes un vacío difuso después de verte con la persona tóxica, si tienes alguno de estos sentimientos, es importante que te preguntes si estás en una relación tóxica y que busques la manera de salir.

¿Por qué las personas tienen conductas tóxicas y por qué los demás lo toleran? La respuesta breve es que ambas personas tienen una autoestima pobre y una inseguridad arraigada.

CARACTERÍSTICAS QUE DESCRIBEN A UNA PERSONA QUE SE ENCUENTRA EN UNA RELACIÓN TÓXICA. Suelen estar relacionadas con:

1. Estar sometido a un control excesivo o "exclusividad", sensación de presión o evaluación continua.
2. Devaluación personal o escaso refuerzo positivo por parte de la pareja.
3. Estar en una dinámica de sumisión o evitación sistemática de conflictos.
4. Ser víctima de chantajes, manipulación o castigo emocional.
5. Cuestionamiento de los propios criterios o ideas ("dar la vuelta a la tortilla"), sentir que no estamos siendo "auténticos".
6. Auto-culpabilización y justificación de conductas negativas de la otra persona.
7. Miedo a las reacciones de la pareja o a las consecuencias de la ruptura (miedo a la soledad).
8. Baja autoestima o insatisfacción permanente.
9. Falta de apoyo o empatía por parte de la pareja.

LOS 10 TIPOS DE RELACIONES TÓXICAS A EVITAR

1. RELACIONES CO-DEPENDIENTES

Una cosa es ser de apoyo para otra persona y otra es estar obligado a todas horas.

2. LAS RELACIONES EN LAS QUE SOLO ESTÁ A CARGO UNA PERSONA

A veces es fácil involucrarnos con una persona que tome el control de las cosas, **puede parecer fácil y cómodo**. En estos casos **la persona pierde autonomía, independencia, autoestima y autoconfianza**.

3. LAS RELACIONES QUE TIENEN LA FUNCIÓN DE "COMPLETARTE" O "LLENARTE"

No es la responsabilidad de nuestra pareja rellenar nuestros vacíos existenciales, es un trabajo personal de cada uno.

4. RELACIONES BASADAS EN EXPECTATIVAS IRREALES O IDEALIZADAS

No es sano intentar "arreglar" a las personas o cambiarlas. De hecho cuanto menos esperes de alguien que amas más feliz serás.

5. RELACIONES EN LAS QUE EL PASADO SE UTILIZA PARA JUSTIFICAR EL PRESENTE (O TENER LA RAZÓN)

Es utilizar la culpa y el resentimiento para manipular a la otra persona (para que se sienta mal en el presente), aparte de perder de vista el problema actual.

6. LAS RELACIONES BASADAS EN MENTIRAS CONTINUAS

Al final la verdad siempre se sabe. **El perdón y la reconciliación no ocurrirán hasta que se admita la mentira.**

7. RELACIONES EN LAS QUE EL PERDÓN NO TIENE CABIDA Y EN LAS QUE NO HAY INTENCIÓN DE REPARAR LA CONFIANZA

La confianza se puede reparar, pero **mantenerse en una relación en la que no hay intención de repararla no tiene sentido**.

8. RELACIONES EN LAS QUE LA COMUNICACIÓN ES PASIVO-AGRESIVA

Es jugar con indirectas, o cuando la comunicación es hostil e intenta manipular cómo se siente la otra persona. Hacer cosas sutiles para molestar a la otra persona hasta que nos presta la atención que queremos.

9. RELACIONES GOBERNADAS POR EL CHANTAJE EMOCIONAL

Los sentimientos y emociones se pueden comunicar pero de una manera sana y sincera sin atacar a la otra.

10. RELACIONES QUE QUEDAN EN UN SEGUNDO PLANO

Las relaciones requieren que se les dedique tiempo y esfuerzo, si no se las cuida se marchitan.

Actividad conjunta

¿Te has dado cuenta de que conoces alguna relación tóxica, o ya lo tenías claro?

VIERNES, 13 DE NOVIEMBRE.

JORNADA INSPECTORIAL DE LAS ONGDs. LA 1ª EXPEDICIÓN MISIONERA DE LAS FMA.



Se ha escogido el día **14 de noviembre** para celebrar la **Jornada Inspectorial de las ONGDs** porque es la conmemoración de una efeméride del Instituto, el comienzo de la **Primera Expedición Misionera de las FMA**, que partió del puerto de Génova un 14 de noviembre, en 1877, rumbo a Uruguay. ESTAMOS EN EL **TERCER AÑO DEL TRIENIO DE PREPARACIÓN** A LA CELEBRACIÓN DE LA EFEMÉRIDE DEL 150º ANIVERSARIO DE ESA PRIMERA EXPEDICIÓN MISIONERA.

El lema que guía este trienio es **"¡Ahora es el momento de reavivar el fuego!"**

VILLA COLÓN, HISTORIA DE LAS FMA (2:55)
https://youtu.be/UfqcVd2nNaI

"Hoy celebramos el **Día de las ONGD**, las organizaciones que trabajan para que todos los niños y niñas del mundo tengan lo necesario para vivir con dignidad: escuela, comida, salud, paz y un futuro mejor.

Nuestras ONGD salesianas **Madreselva**, **VIDES** y **VIDESSUR** están presentes en más de 90 países, y colaboran con la infancia, la juventud y las mujeres, especialmente en los lugares más necesitados.

Con esta actividad, queremos unirnos a su labor. Igual que Sadako soñaba con un mundo sin guerras y con paz para todos, nuestras ONGD también sueñan con un mundo más justo, solidario y fraterno. Hoy, nosotros también ponemos nuestro granito de arena."

Las ONGD Salesianas MADRESELVA, VIDES y VIDESSUR promueven la cooperación, la educación y la solidaridad en más de 90 países. A través de programas de infancia, juventud y voluntariado internacional, hacen posible el sueño de Sadako: un mundo en paz, donde cada persona tenga lo necesario para crecer y vivir con dignidad.

¿QUÉ ES LA FUNDACIÓN MADRESELVA? (2:25)
https://youtu.be/WSdaDr-Ni0Q

SADAKO & LAS MIL GRULLAS DE PAPEL (4:20)
https://youtu.be/7HaZeUQQzrw

Hace 150 años, un grupo de Hijas de María Auxiliadora tomó una decisión que implicaba salir de su entorno conocido y comenzar una misión en otro continente.

El 14 de noviembre de 1877, las primeras misioneras, Sor Angela Vallese (23 años), Sor Giovanna Borgna (17 años), Sor Angela Cassulo (25 años), Sor Angela Denegri (17 años), Sor Teresa Gedda (24 años), Sor Teresina Mazzarello (17 años) partieron desde Italia hacia Uruguay. Aquel viaje supuso entrar en contacto con una realidad social, cultural y educativa diferente. Su misión se desarrolló especialmente alrededor de la educación, el acompañamiento y la atención a niñas, niños y jóvenes.

Aquella primera expedición fue el comienzo de una presencia que, con el paso de los años, se extendió a diferentes países y realidades.

150 años después, la pregunta no es solamente qué hicieron aquellas primeras misioneras, sino qué significa para nosotros comprometernos hoy con las realidades que nos rodean.

"¿Qué harías tú ante situaciones reales de desigualdad, educación, migración, pobreza, discriminación o falta de oportunidades?"

Actividad conjunta

Puede que no conozcas el idioma, la cultura es diferente y tendrás que aprender a trabajar con personas que tienen una realidad muy distinta a la tuya.
¿Qué necesitarías llevar contigo? Y, sobre todo, ¿qué estarías dispuesto/a dejar atrás?

Conocimientos	Empatía	Valentía	Formación	Fe
Dinero	Tiempo	Capacidad de Adaptación	Escucha	Compromiso
Paciencia	Liderazgo	Creatividad	Solidaridad	

¡¡¡¡FELIZ FIN DE SEMANA!!!!

15 DE NOVIEMBRE.

LA X JORNADA MUNDIAL DE LOS POBRES.

La "Jornada Mundial de los Pobres" fue instituida en noviembre de 2016 por el Papa Francisco. En este año celebraremos la décima, el domingo 15 de noviembre, con el lema **"EL SEÑOR ES EL REFUGIO DEL POBRE"**.

"X JORNADA MUNDIAL DE LOS POBRES 2026: LEÓN XIV CULPA A LA CORRUPCIÓN, LAS REDES Y LA DISCRIMINACIÓN" (1:47)
https://youtu.be/sTknDlOpvR4

El Papa León XIV ofrece a la Iglesia una profunda reflexión sobre el rostro de Dios que se hace refugio para quienes son pobres, vulnerables y olvidados. Llama la atención sobre la centralidad de las personas pobres en la vida cristiana y sobre la responsabilidad de construir relaciones basadas en la justicia, la dignidad y la fraternidad.

En un mundo marcado por crecientes desigualdades, conflictos, migraciones forzadas y nuevas formas de exclusión social, el Papa León XIV invita a reconocer en las personas pobres no solo a quienes necesitan ayuda, sino también a protagonistas de esperanza y testigos de una confianza radical en Dios. El mensaje subraya con fuerza la **necesidad de combatir la cultura del descarte y la indiferencia** que a menudo vuelven invisibles a pueblos enteros y silencian su clamor por justicia.

En su mensaje, el Papa plantea **algunas preguntas q**ue resuenan como una invitación a la reflexión personal y comunitaria:

- ¿Somos signo de un Dios que es refugio para las personas pobres?
- ¿Somos conscientes de nuestra propia pobreza y la preferimos a la riqueza injusta?
- ¿Llegamos allí donde están las personas pobres, compartiendo su experiencia de marginación?
- ¿Escuchamos sus pensamientos y compartimos sus esperanzas?

Padre bueno y misericordioso,
tú que eres refugio seguro para quien sufre y el amparo del pobre,
concúdenos un corazón atento y abierto a las necesidades de nuestros hermanos.
Enséñanos a reconocer tu rostro en los marginados, los cansados y los oprimidos.
Líbranos de la indiferencia y de la lógica del descarte,
y haz de nuestras comunidades lugares de acogida, justicia y paz.
Por Jesucristo nuestro Señor.
Amén.



LA VIDA MISMA

12 COMPORTAMIENTOS TÓXICOS QUE ALEJAN A LAS PERSONAS DE TÍ

Tu comportamiento es una pequeña cosa que hace una gran diferencia

Seamos honestos: todos hemos actuado de forma tóxica y dañina en algún momento. Ya sea que tu comportamiento tóxico sea algo común o poco común, es importante para tu felicidad a largo plazo que puedas reconocer cuando te estás comportando de manera negativa, y cambiar conscientemente tu mentalidad cuando sea necesario.

Los 12 comportamientos tóxicos más comunes:

1. **Ser envidioso de todos los demás**. – La envidia es el arte de contar las bendiciones de alguien más en lugar de las tuyas. Tú estás compitiendo solo con una persona y con una sola persona: contigo mismo. Estás compitiendo para ser lo mejor que puedes ser. Si quieres medir tu progreso, compárate con quien eras ayer.
2. **Tomar todo muy personalmente.** – Las personas tóxicas creen que todo lo que sucede a su alrededor de alguna manera se trata de ellas. La verdad es que lo que la gente te dice y hace es mucho más sobre ellos que sobre ti. Las opiniones de las personas de ti son sobre sus perspectivas, heridas y experiencias.
3. **Actuar como si siempre fueras una víctima.** – Otro comportamiento tóxico es la queja persistente. Creer que eres una víctima, que no tienes poder para ejercer ni poder sobre la dirección de tu vida, es una postura tóxica que tiene atrapando.
4. **Acaparar dolor y sentido de pérdida.** – Una de las lecciones más difíciles de la vida es dejar ir, ya sea culpa, ira, amor o pérdida. Cambiar nunca es fácil, pero muchas veces dejar ir es el camino más saludable hacia adelante. Tienes que liberarte emocionalmente de las cosas que alguna vez significaron mucho para ti, para que puedas superar el pasado y el dolor que te trae. Vale la pena el esfuerzo.
5. **Tener un pensamiento negativo obsesivo.** – Es muy difícil estar cerca de personas que se niegan obstinadamente a ver el lado positivo de la vida y las lecciones positivas de lo que está sucediendo. Solo ver lo negativo y operar desde la perspectiva de que todo es negativo y en contra de ti, es una forma retorcida de pensar y vivir y puedes cambiar eso.
6. **Falta de autocontrol emocional.** – No manejar tus emociones es tóxico para todos los que te rodean. Todos conocemos a esas personas, aquellos que explotan de ira y lágrimas por el más mínimo problema. Si descubres que eres demasiado emocional, perdiendo la calma fácilmente, es posible que necesites ayuda externa para ayudarte a controlar tus emociones y entender cuál es la raíz de tu angustia interna. Hay más de lo que aparece en la superficie.
7. **Hacer juicios superficiales sobre los demás.** – No siempre juzgues a una persona por lo que te muestra. Lo que has visto es a menudo solo lo que esa persona ha elegido para mostrarle o lo que se vio impulsado a mostrar por su estrés y dolor internos. No necesitan castigo, necesitan ayuda. Si no puedes ayudarlos, déjalos ser.
8. **Crueldad (o falta de empatía y compasión).** – Uno de los comportamientos más tóxicos es la crueldad, se debe a una falta total de empatía, preocupación o compasión por los demás. Lo vemos todos los días en línea y en los medios de comunicación: las personas son terriblemente crueles e hirientes a los demás solo porque pueden, de forma cobarde, utilizando su anonimato como escudo. La crueldad y herir a otros por cualquier motivo es tóxico y también te duele a ti. Detente.
9. **Engañar a alguien y pasar por alto los límites morales simplemente porque puedes.** – Si decides hacer trampa y logras engañar a alguien, no pienses que esa persona es tonta. Esa persona confiaba en ti mucho más de lo que merecías. Sé más grande que eso. No hagas cosas inmorales simplemente porque puedes. No hagas trampa. Sé honesto contigo mismo y con todos los demás. Haz lo correcto. La integridad es la esencia de todo éxito.
10. **Esconder tu verdad.** – La gente no puede conectarse contigo si estás constantemente tratando de esconderte de ti mismo… solo se unen a tu persona falsa. Todos tenemos luz para brillar y metas que alcanzar. Celebra ser diferente, fuera de lo común, un poco del lado extraño, tu propia creación especial. Si te encuentras como un pez fuera del agua, busca un nuevo río para nadar. Pero SÉ QUIÉN ERES.
11. **Necesitar aprobación constante.** – Las personas que se esfuerzan constantemente por la validación de los demás son agotadoras. Hay algo más importante en tu vida, y no se trata de lo que logras en los ojos de los demás. Se trata del viaje, el proceso, el camino: lo que estás aprendiendo, cómo ayudas a los demás a aprender y el proceso de crecimiento en el que te permites participar.
12. **Ser un perfeccionista terco.** – Como seres humanos a menudo perseguimos estados de perfección hipotéticos y estáticos. El problema es que la perfección no existe en un estado estático. La vida es un viaje continuo en constante evolución y cambio. Lo que está aquí hoy no es exactamente lo mismo mañana. Es solo una cuestión de dejar que el perfeccionismo se vaya.