



HATARY PURY
Construyendo sueños para trascender



Transformando Vidas
CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL



“LA TRANSFORMACIÓN DEL SER PARA UN SERVICIO TRASCENDENTE”

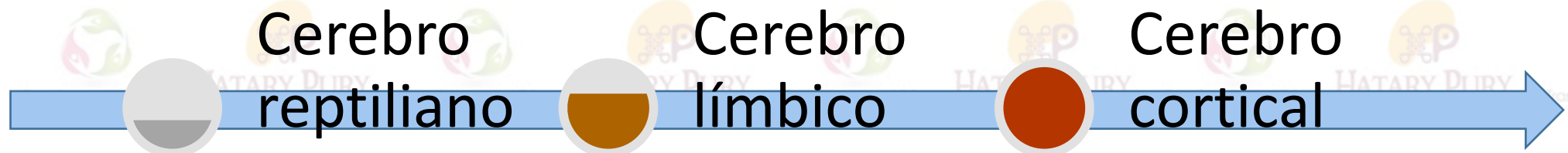
Febrero 2018



El Proceso de Transformación

Cerebro Triuno





Instintivo

Emocional

Racional

VACÍO

TRASCENDENCIA

Ejes principales para la transformación

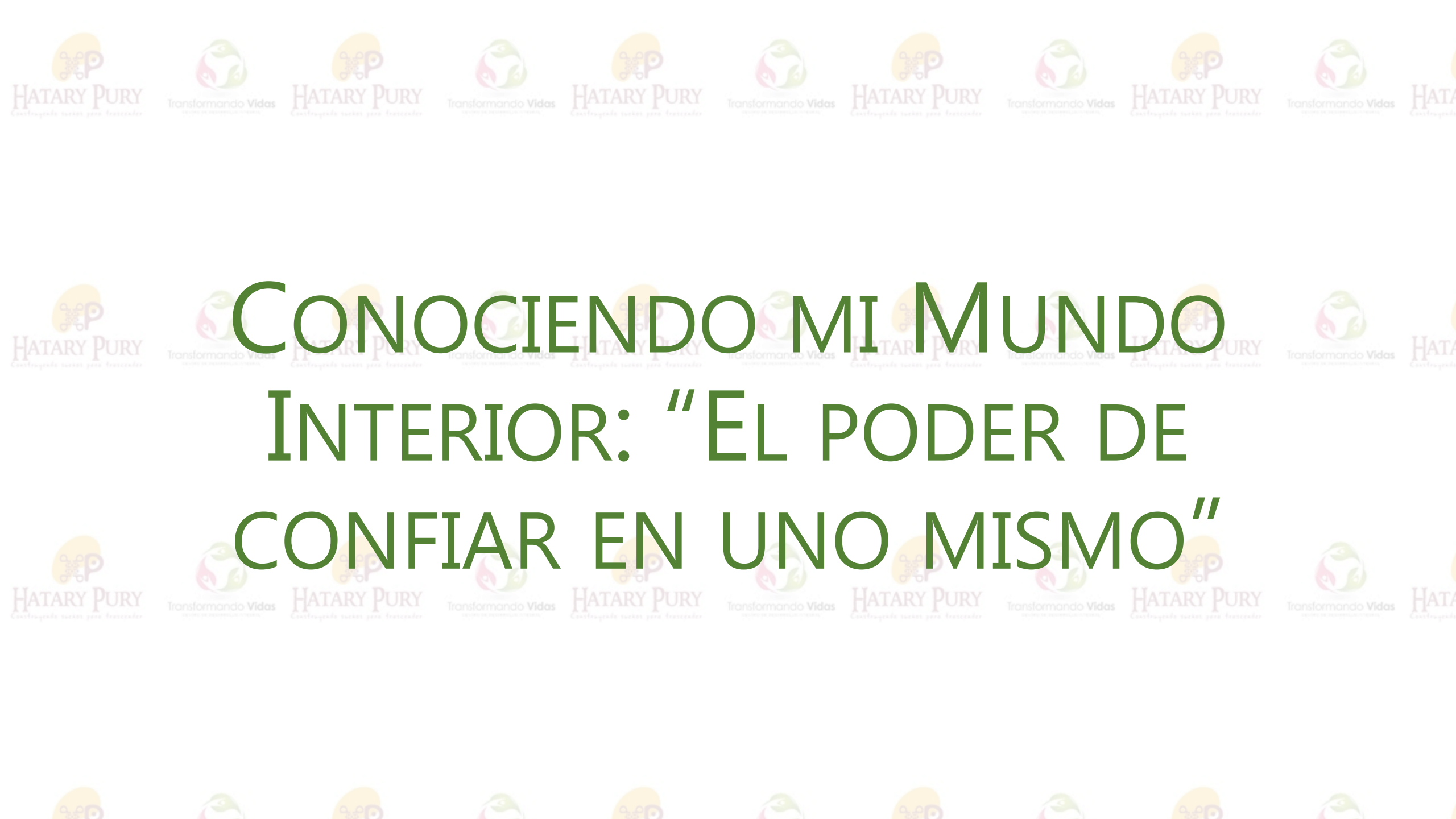
Inteligencia
Intrapersonal



Inteligencia
Interpersonal



Inteligencia
Moral



HATARY PURY
CONSTRUYENDO SUAVES PARA TRANSCENDER

Transformando Vidas
INICIANDO UN PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

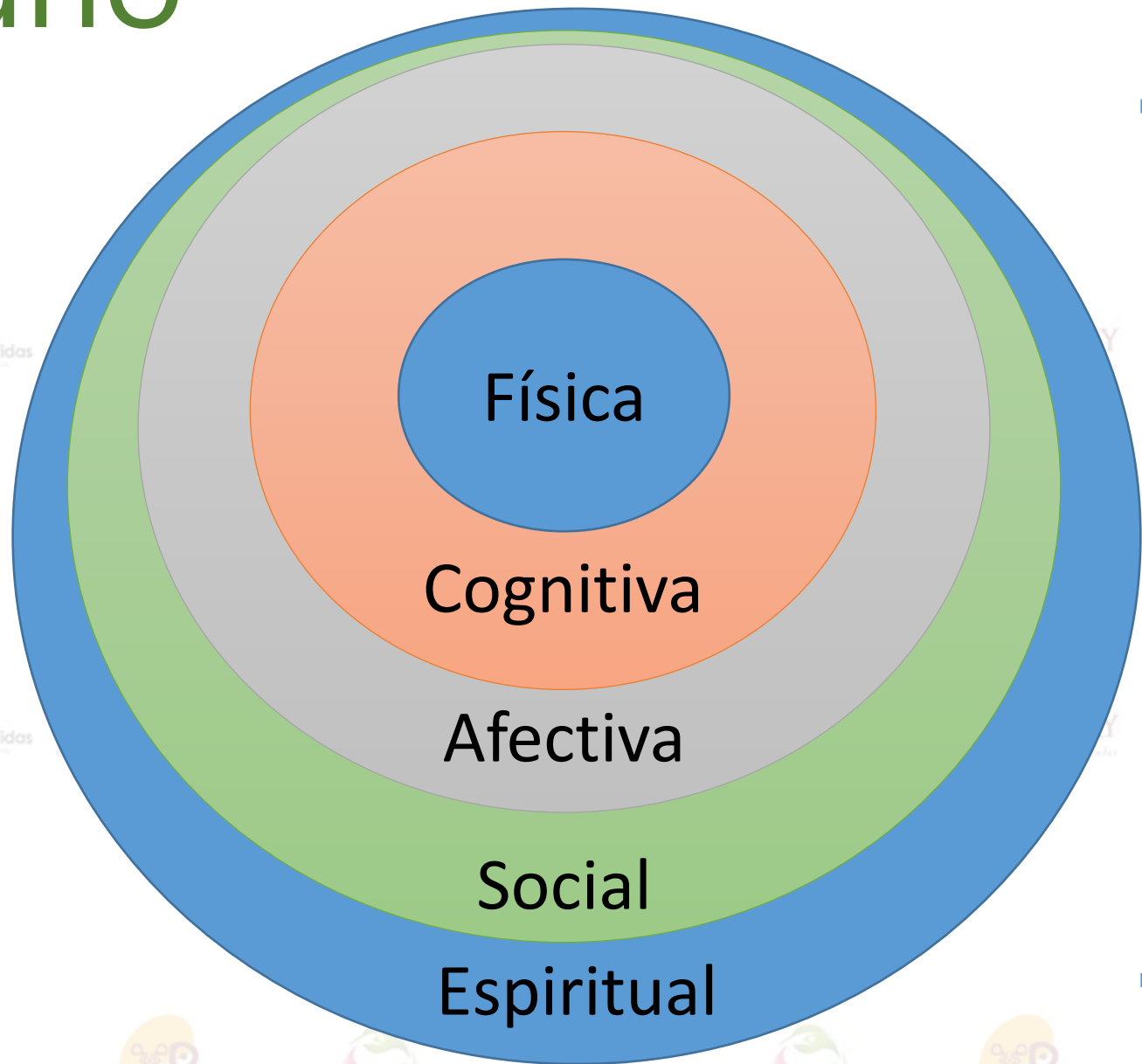
CONOCIENDO MI MUNDO INTERIOR: "EL PODER DE CONFIAR EN UNO MISMO"

¿Quién soy?

Autoconocimiento

- Proceso reflexivo para conocerse a sí mismo que implica: observarse y comprenderse.
- Conformada por ideas, pensamientos o imágenes
- Fuentes de formación:
 - El medio social
 - Personas significativas
 - La observación
- Características que lo definen:
 - Las dimensiones del Ser Humano

Dimensiones del Ser Humano



Sentido a la vida

Dimensión Física: Cuidados del cuerpo

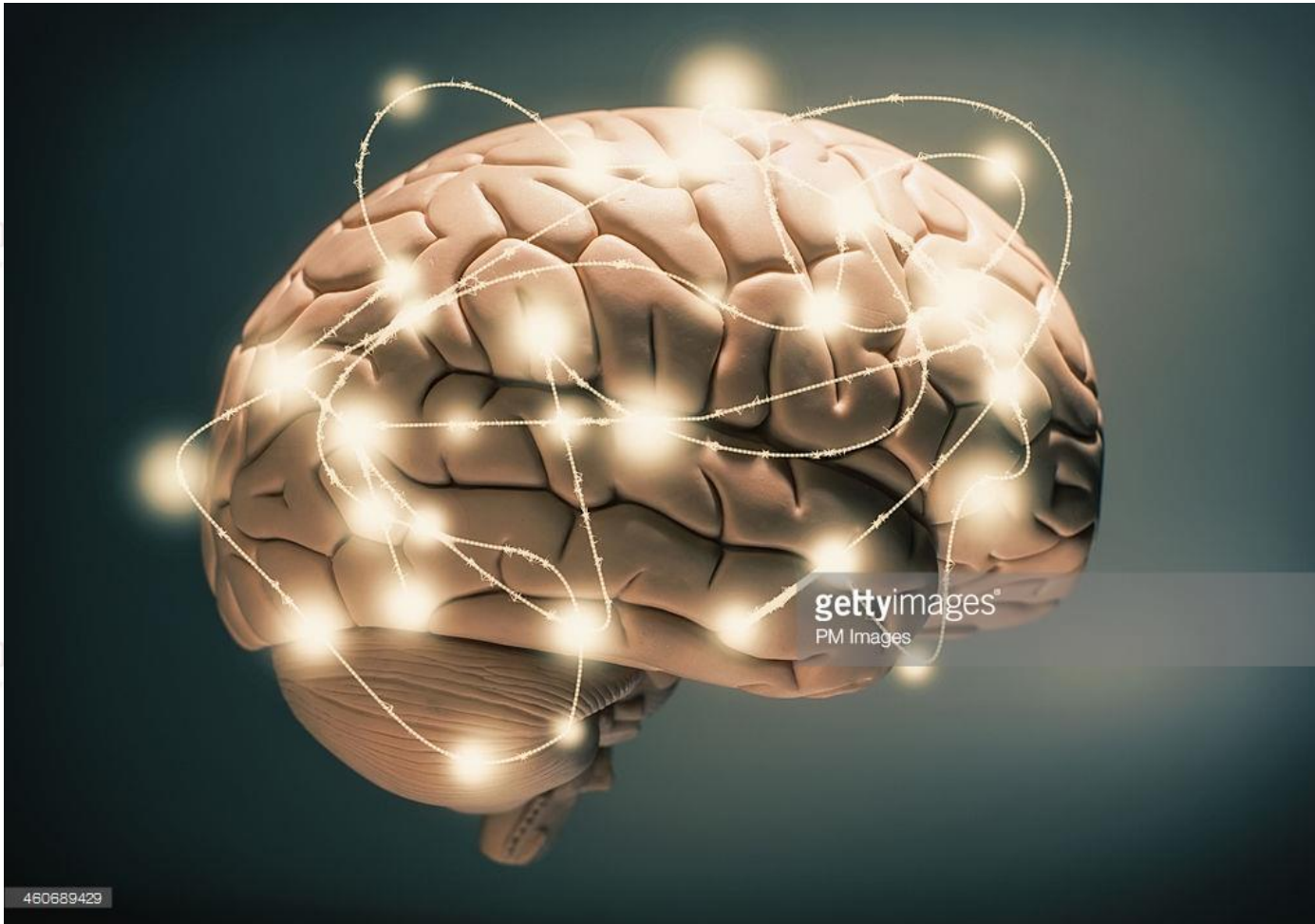


Estructura material del Ser Humano

¿Qué daña mi cuerpo?



Dimensión Cognitiva



Capacidad de **CONOCER**: representar el mundo y darle un sentido

Capacidad de **APRENDER**: interacción con el mundo

Dimensión Cognitiva: Cuidados



Dimensión Afectiva



Respeto
hacia ti
mismo

Respeto a los
demás

Respeto al
mundo

Dimensión Afectiva: Cuidados

Reconocer, comprender
y expresar mis
emociones y la de los
demás

VALORARTE Y VALORAR

Dimensión Social



**“YO”
dentro de
un
Ambiente**



Dimensión Social: Cuidados

Construye

- Sentido de responsabilidad
- Compromiso
- Convicción
- Visión holística

- Deshonestidad
- Hipocresía
- Egoísmo
- "Viveza"

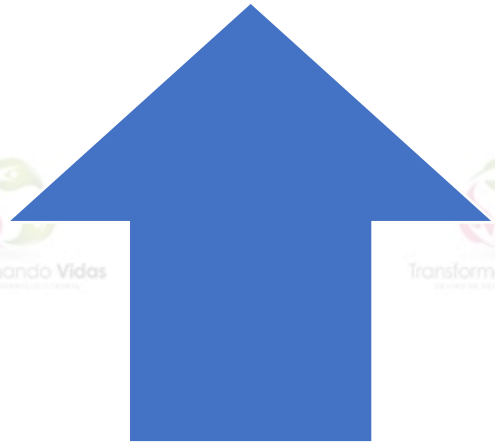
Destruye

Dimensión Espiritual

- ❖ Práctica de valores
- ❖ Conexión con el mundo
- ❖ Libertad



Dimensión Espiritual: Cuidados



Espiritualidad



Religiosidad

Ejercicio #1

- Analizar su autoconcepto desde las dimensiones del ser humano

Autoconcepto

- Percepción descriptiva de la personalidad, rasgos físicos, cognitivos, sociales, espirituales.
- Creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente.
- Es dinámico
- Influye la retroalimentación del entorno.



Autoimagen

- Es la imagen mental que nos formamos de nosotros mismos.
- Es el filtro a través del cual nos miramos, miramos al otro y miramos el mundo.
- Determina nuestra actitud ante la vida.



Autoestima

- Amor incondicional hacia ti aunque hayas cometido errores o tu realidad (física o emocional) te haga pensar que debes menospreciarte.
- Entender que nos podemos equivocar pero aquello no quita mi valor como ser humano: somos seres PERFECTIBLES.



Autoconce
pto

Autoímag
en

Autoesti
ma

¿Cómo percibo que soy?

¿Cómo valoro mi autoimagen?

Dimensión
Descriptiva

Dimensión
Valorativa

A.

Privada

Feedback propio

A.

Social

Feedback entorno

Aut. Ideal
propio

Cómo me
gustaría ser

Aut. Ideal
de otros
para mí

Cómo les gustaría
a los demás que
fuera

¿Por qué desarrollar mi autoconcepto?

- Tiene una enorme importancia en alumnos y profesores de todos los niveles. La percepción y valoración sobre sí mismas condicionan su equilibrio psicológico, su relación con los demás y su rendimiento.
- Los profesores que albergan sentimientos positivos hacia sí mismos, tienden a aceptar a los demás con más facilidad. El docente con alto sentimiento de eficacia, seguridad en su actuación y baja ansiedad, favorece en los alumnos al desarrollo de percepciones positivas sobre sí mismos y sus compañeros.

¿Por qué desarrollar mi autoconcepto?

- “Buenos profesores” se ven a sí mismos: identificados con los demás, preparados para hacer frente a la mayor parte de las dificultades, dignos de confianza y seguros, agradables y buscados en vez de ignorados, personas consecuentes, dignas y de valía.
- Los profesores que tienen un equilibrio y buen concepto de sí mismos, generan un clima más adecuado para la educación y sirven de modelo para sus alumnos.

Combs (1965)

Ejercicio #2: La ventana de Johari

EJERCICIO 2: VENTANA DE JOHARI

		VISIÓN DE SÍ MISMO	
		CONOCIDA	DESCONOCIDA
VISIÓN DE LOS OTROS	CONOCIDA	ÁREA PÚBLICA Conocimiento que tú y los demás tienen sobre ti mismo	ÁREA CIEGA Conocimiento que los otros tienen de ti pero no te dicen
	DESCONOCIDA	ÁREA OCULTA Conocimiento de ti mismo que no cuentas a los demás	ÁREA DESCONOCIDA Conocimiento que puedes tener sobre ti, aprendiendo de las áreas ciega y escondida

CONECTA

Perfecciona tus habilidades sociales

Ley del Espejo

- Ficha de trabajo
- Imagina la última vez que sentiste mucha cólera por alguna situación o alguna persona.
 - ¿Qué pasó exactamente?
 - ¿Qué pensamientos pasaron por tu cabeza?
 - ¿Qué hiciste o te dieron ganas de hacer?

Ley del Espejo

- El mundo exterior actúa como un espejo para nosotros y lo que se refleja no es más que nuestro mundo interior.
- Entender que no somos víctimas de nada ni nadie, solo de uno mismo.
- Problemas = oportunidad de aprendizaje, cambio, transformación
- Aquello que nos molesta de los demás solo reflejan aquello que está en ti y tienes que liberarte o transformar.

Ley del Espejo: Pasos

1. Cada vez que algo te molesta, te produce rechazo o te gustaría cambiar
2. Imagina que pones un espejo delante de ti y pregúntate: ¿Qué refleja este espejo de mí?
3. Puedes observar 4 situaciones posibles

Ley del Espejo: Situaciones

Similitud

Reflejo de un parte de ti que no
quieres ver

Aceptar
Sanar

El lado
opuesto

Refleja lo contrario a lo que tú
eres y no soportas en los demás

Equilibrio

Ley del Espejo:

Situaciones

Lo que
haces a
terceros

Reflejo de que haces lo mismo
que te hacen a tí

Tomar
concienci
a

Idealización
: E vs R

Refleja que la persona o
situación sea como tu quieres
que sea

Aceptar y
dejar de
controlar

Ley del Espejo

- Tu trabajo es hacer consciente cuál o cuáles situaciones te están sucediendo para transformarlas y encontrar un mayor bienestar y evolucionar.
- Maestros de crecimiento: personas que despiertan nuestro lado negativo → dejemos de luchar por que ellos cambien
- Coge la información del exterior para transformar tu interior. Si tu no cambias, nadie cambia.
- Toma conciencia y sal de las respuestas automáticas, **REORDENA TU INTERIOR.**



El Ser Humano y sus pensamientos



Pensamiento Irrracional

- Creencias rígidas y poco realistas, basadas en 3 focos:

Uno mismo

- “Yo DEBO...”

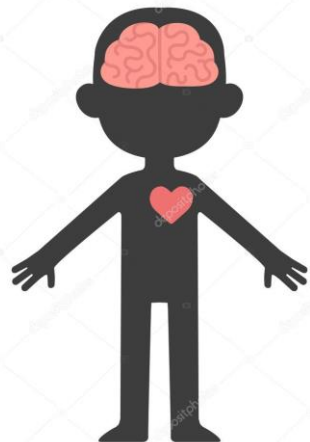
El otro

- “Los demás DEBERÍAN...”

El mundo/vida

- “La vida DEBERÍA...”

Exigencias



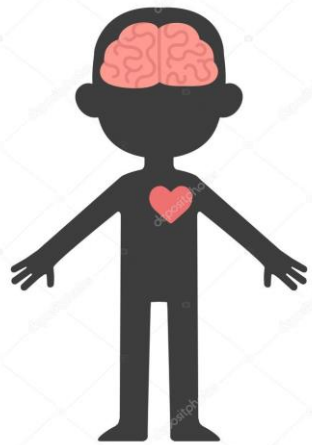
Emociones
Desagradables

Conductas
Desadaptadas

Perturbación
Emocional

Pensamiento Irracional: Características

“Las personas de mi entorno deben tratarme de manera agradable, cariñosa y justa; si no lo hacen, sería terrible. Además, son unos tontos y deben ser castigados”.



Emociones
Desagradables

Cólera

Conductas
Desadaptadas

Pelea y discusiones

Perturbación
Emocional

Pensamiento Irracional: Características

“Las personas de mi entorno deben tratarme de manera agradable, cariñosa y justa; si no lo hacen, sería terrible. Además, son unos tontos y deben ser castigados”.

- Ilógicos
- No consistentes
- Poco útiles para conseguir metas

Pensamiento Racional

- Creencias razonables, objetivas, flexibles y constructivas, basadas en 3 focos:

Uno mismo

- “Quiero que suceda... pero no tengo que obtener eso que deseo”

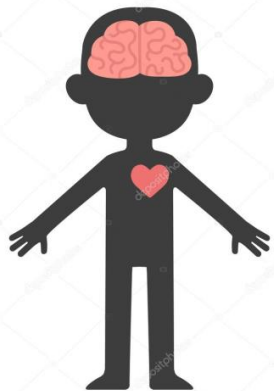
El otro

- “Preferiría que los otros hicieran... pero no tiene que hacer lo que yo prefiero...”

El mundo/vida

- “Sería deseable que la vida.. Pero eso no significa que tenga que ser de esa manera”

Deseos



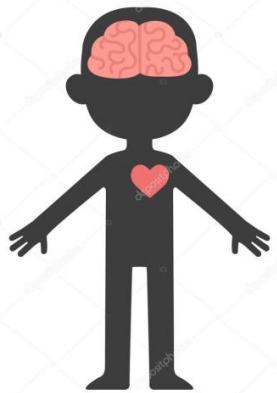
Emociones
Agradables

Conductas
Adaptadas

Bienestar
Emocional

Pensamiento Racional

“Me gustaría que las otras personas me trataran bien, pero si esto no ocurre, es frustrante y fastidioso pero eso es todo. Las personas no siempre van a ser como yo quiera”.



Emociones
Agradables

Conductas
Adaptadas

Bienestar
Emocional

Fastidio
Molestia

Toma de decisiones
Búsqueda de soluciones

Pensamiento Racional

“Me gustaría que las otras personas me trataran bien, pero si esto no ocurre, es frustrante y fastidioso pero eso es todo. Las personas no siempre van a ser como yo quiera”.

- Lógicos
- Consistentes con realidad
- Relativos
- Útiles, ayudan y motivan

Técnicas para cambiar tus P.I.

Comprobar los Hechos

¿Es cierto lo que estoy pensando?, ¿realmente no sirvo para nada, o nunca hago ni haré las cosas bien? o, ¿es la otra persona la que nunca me comprende? ¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿En qué pruebas me baso para afirmarlo? ¿Podría existir otra explicación? ¿Es un hecho probado científicamente?

Método de la doble exigencia

Hablarnos con el mismo sentido humanitario con el que tratamos a personas cercanas, en lugar de rebajarnos. ¿Qué le dirías a un amigo/a que estuviera en una situación parecida?

Técnicas para cambiar tus P.I.

Pensar en matices

¿Qué es exactamente lo que no he hecho como quería? ¿En qué sí he acertado? ¿Qué porcentaje de éxito o fracaso asumo?

Análisis de costo-beneficio

¿En qué me ayuda y en qué me perjudica pensar o sentir de una determinada manera?

NOSOTROS
NOS
CONVERTI
MOS EN
AQUELLO
QUE

Busca pautas de
comportamiento
positivos

Sustituye el
autosabotaje por actos
de amor hacia tí

Crea un nuevo YO que
te satisfaga y te lleve a
disfrutar la vida

¿Para qué necesito conocerme?

1. Ser más amigo de mí mismo:

- Mayor conocimiento
- Mayor compartir
- Buscar la perfección, tolerando la imperfección
- Amar y aceptarse a sí mismo



¿Para qué necesito conocerme?

2. Saber qué dirección darle a mi vida:

- Qué busco?
- Qué quiero hacer?
- Llenar modelos sociales? O estar contentos con el camino recorrido?



¿Para qué necesito conocerme?

3. Conocer qué necesito para ser feliz:

- Felicidad= bienes materiales
- “Ingredientes” fundamentales: amor, servicio, espiritualidad



[Experimento social](#)

¿Para qué necesito conocerme?

4. Aprender qué tengo para dar a los demás

- Somos más felices cuando logramos que el otro sea feliz
- A mayor donación, mayor felicidad
- Desde mi propio valor hago el bien → trascendencia



¿Para qué necesito conocerme?

5. Descubrir mi propósito de vida

- Combatir la rutina
- Por qué me levanto todos los días?
- Propósito= fortaleza=valor=fuente de sentido



DÍA PERFECTO
IR A LA CAMA CON UN
SUEÑO
Y DESPERTARSE CON UN
Propósito

Descubriendo tu razón de SER

Ejercicio

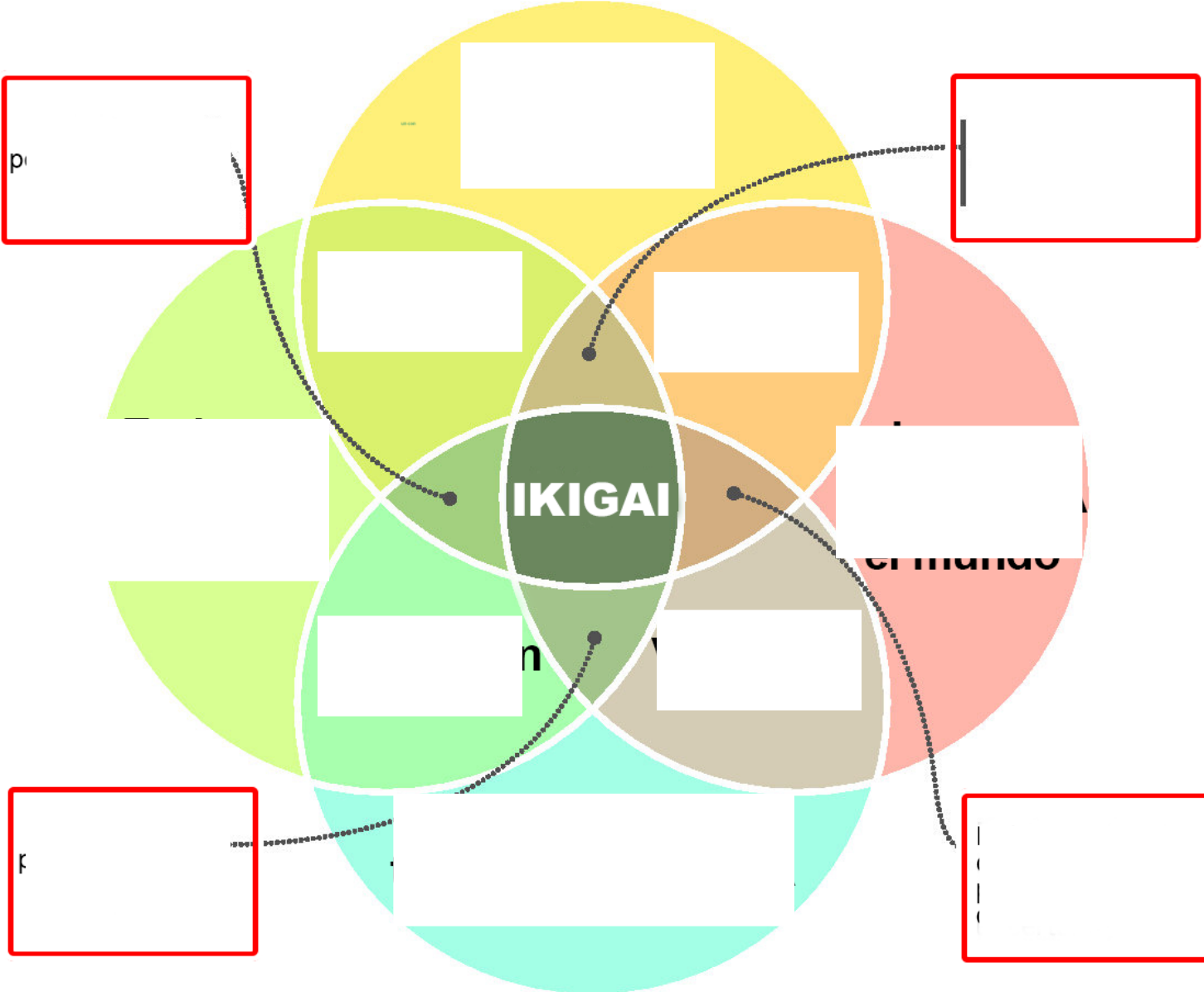
- ¿Qué es lo que AMAS hacer?

- ¿Qué es lo que el mundo NECESITA?

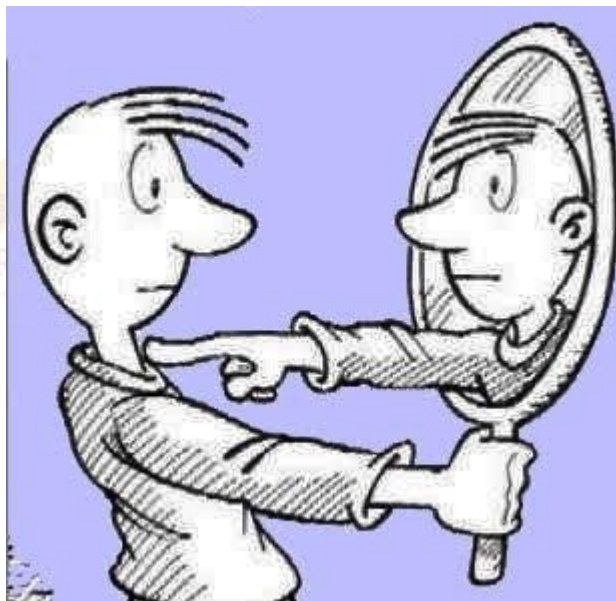
- ¿En qué ERES BUENO?

- ¿En qué eres bueno y te PAGAN por ello?

Ikigai: 'Tu razón de ser'



Condiciones para encontrar mi propósito



¿Quién
SOY?



¿Hacia
dónde voy?



¿Qué guía
mi camino?



Liderazgo de Servicio

¿Qué es un líder?

Es una persona capaz de saber lo que quiere tanto a nivel profesional, como personal.

- No se asusta ante nada.
- Le gusta el riesgo, es osado.
- Es persuasivo.
- Mueve masas.
- Se traza metas y lucha por realizarlas.



El verdadero líder

- Parte de un sueño, de un propósito



¡Yo tengo un sueño!

- ¿Qué sueño tienes?

- ¿Qué es aquello que te encantaría que suceda?

Liderazgo y servicio

- **Robert K. Greenleaf** en 1970 acuñó el concepto del líder como primer servidor de su equipo.
- Es aquel que pone atención en el desarrollo y crecimiento de su equipo, desde sus **compañeros** hasta sus clientes.



Liderazgo De Servicio

- que hace el bien,
- que beneficia,
- que es útil,
- que promueve el desarrollo
- que mejora el estado ó situación de algo ó alguien.

• *“Sólo una vida vivida para los demás vale la pena ser vivida” Albert Einstein*

La diferencia

- Los líderes servidores se enfocan:
- En resolver las necesidades de otros en lugar de tratar de adquirir fama, poder y riqueza para ellos mismos.



Principios del liderazgo de servicio

- Descubrir la grandeza de otros
- Agregar cosas
- Afinar fuerzas
- Enfocarse en la humanidad
- Estar en acción constante
- Unir a la gente



Líderes De Servicio

- Martin Luther King: “Yo tengo un sueño”.
- Madre Teresa de Calcuta: “Si no vives para servir, no sirves para vivir”.
- Daniel Alcides Carrión: “Aún no he muerto amigo mío”
- Mahatma Gandhi: “Casi todo lo que realices será insignificante ,pero es necesario que lo hagas”.

Cualidades del líder de servicio



1. Generosidad
2. Valentía
3. Convicción
4. Sabiduría
5. Riesgo

MOTIVACION

- Motivación no significa euforia, emoción
- Lo que cuenta es la presencia de motivos:
 - ¿Para qué estoy en este mundo?
 - ¿qué tengo que hacer para lograrlo?
 - ¿Cómo lo voy a hacer?
 - ¿Cuándo lo voy a hacer?
- Lo más importante es la automotivación

PASION

- Es LA intensidad con la que se hacen las cosas
- Es el ingrediente con el que contagiarnos amor y pasión por algo
- Quiénes se apasionan por lo que hacen se comprometen con anhelo y luchan sin descanso hasta alcanzarlo.

CONGRUENCIA

- Es la coherencia entre lo que se piensa, se dice, se siente y se hace

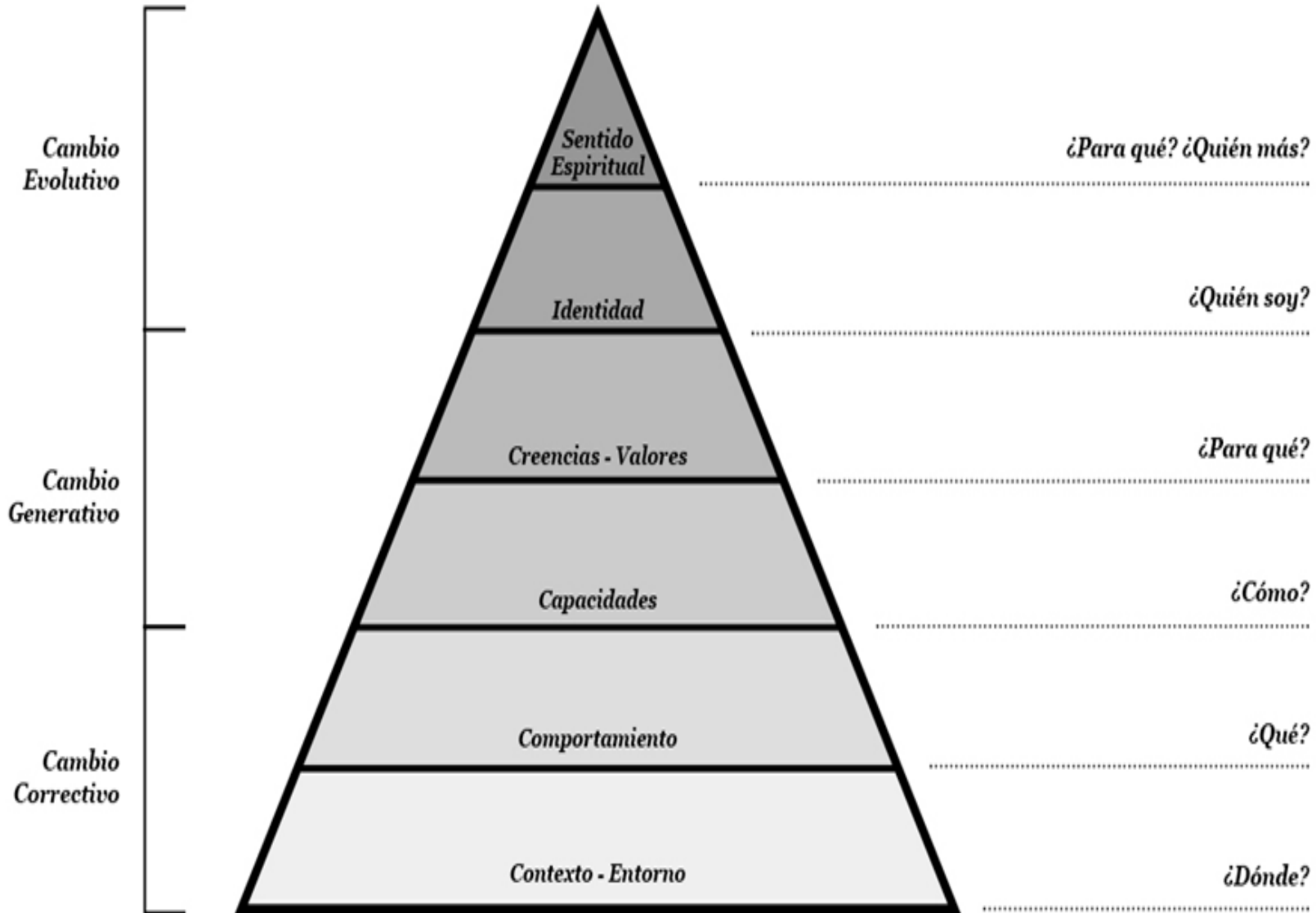
CREDIBILIDAD E INTEGRIDAD

- La integridad consiste en tener el valor y la disciplina de vivir de acuerdo a nuestras convicciones y principios

FE Y ESPERANZA

- Es la convicción de que la misión será alcanzada en algún momento y contribuirá con el bien común.

El triangulo de los niveles



Vocación de SER

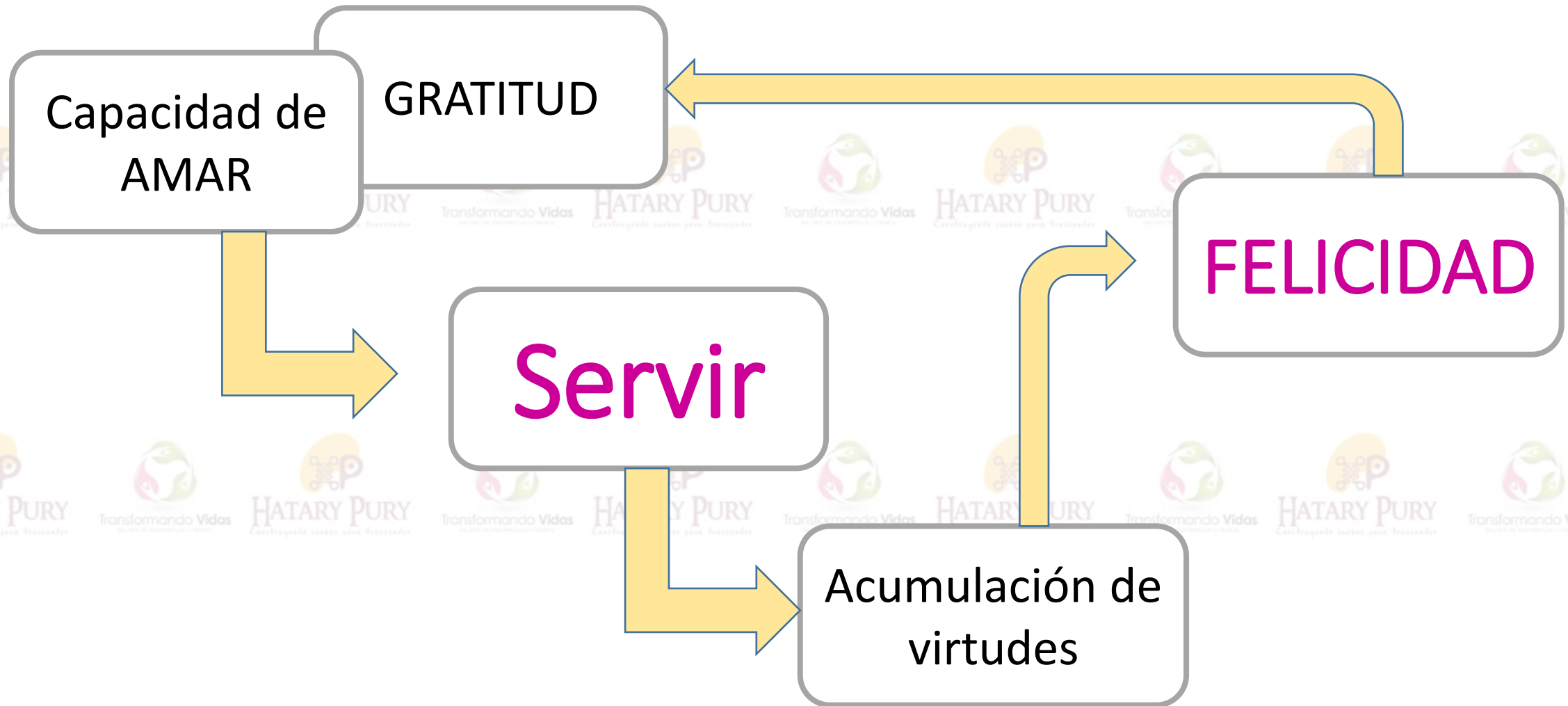


¿Qué es el servicio?



Ser útil para alguien/algo,
mostrando un **PLUS**
DIFERENCIADOR del
comportamiento común

Origen del Servicio



CAPACIDAD DE AMAR



ELEMENTOS DEL AMOR

Cuidado

Preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos. Trabajar por algo y hacerlo bien

Responsabilidad

Acto voluntario en respuesta a las necesidades de otro ser humano. Estar listo y dispuesto a responder tanto al otro como si mismo.

Respeto

Ver a la otra persona tal cual es, conciencia de su individualidad. Preocuparse por que el otro crezca y se desarrolle tal como es.

Conocimiento

Preocupación por conocer a la persona y a sí mismo.

Gratitud

- Es agradecer por las condiciones de vida que tenemos.
- Ser agradecido con algo que no ocurre normalmente, algo que no es lógico o evidente que suceda.
- Vivir en perfecta armonía con todo lo que nos rodea.
- “La dignidad humana graba dentro del corazón las gracias recibidas para nunca olvidarlas”



Gratitud frente a dificultades o situaciones no satisfactorias

1

Dirigir nuestros sentimientos hacia otras cosas que no sean nuestros sufrimientos



Gratitud frente a dificultades o situaciones no satisfactorias

2

Agradecer por los sufrimientos tal como se presentan.

“Las adversidades dejan al hombre pulido”

→ Crecimiento, perfeccionamiento

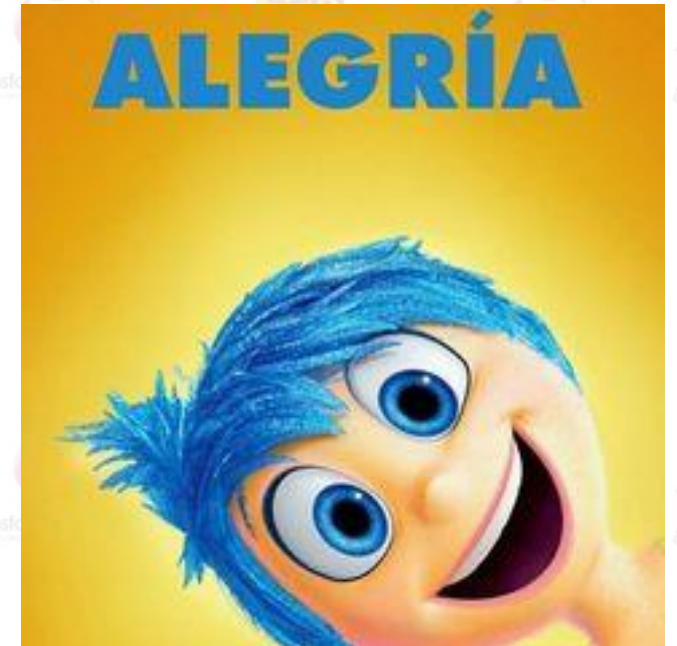


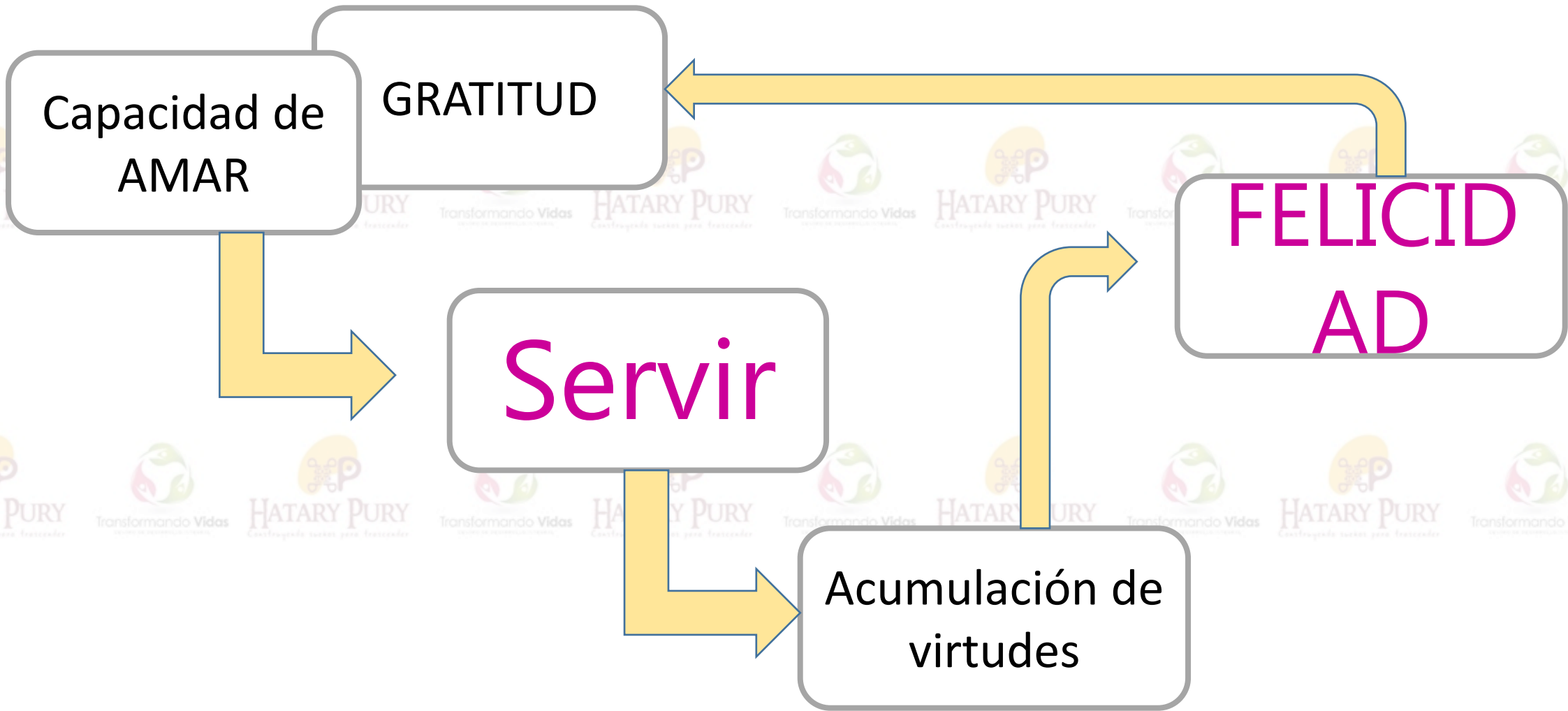
Gratitud frente a dificultades o situaciones no satisfactorias

③

Alegrear y ayudar a las personas, eliminando lo negativo con alegría.

“Alegrear y ayudar al otro haciendo que su alegría sea nuestra”





¡MUCHAS
GRACIAS!

Verónica Fujiki
vfujiki@gmail.com

Carmen Delgado
pcdcontreras@gmail.com