

# CONSTRUYENDO PUENTES

## Módulo 2



# Miguel Márquez Márquez

Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato 2012-2018

GUANAJUATO SEGURO  
Lic. Antonio Salvador García López

CALIDAD DE VIDA  
Dr. Éctor Jaime Ramírez Barba

ECONOMÍA PARA LAS PERSONAS  
Lic. Héctor López Santillana

GUANAJUATO EDUCADO  
Ing. Eusebio Vega Pérez

D.R. GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO®

ISBN: EN TRÁMITE

El manual para el Programa de Fortalecimiento y Cohesión Social **MI IMPULSO**, se realizó con recursos de todas y todos los guanajuatenses. Si bien sus derechos son del Estado de Guanajuato, se autoriza la reproducción de este material para fines de dar impulso a la calidad de vida de las y los habitantes del territorio estatal siempre y cuando se cite la fuente de origen.

Sra. María Eugenia Carreño de Márquez  
Presidenta de DIF Estatal

Dr. Éctor Jaime Ramírez Barba  
Secretario de Desarrollo Social y Humano

Ing. Luis Quiroz Echegaray  
Subsecretario de Planeación  
y Operación para la Organización

Profra. Alejandra Patricia Briseño Gómez  
Directora del Fortalecimiento de Capacidades  
para el Desarrollo Humano

Mtro. Artemio Torres Gómez  
Subsecretario de Administración e Inversión

Alejandro Jiménez Ramírez  
Cordinador del Programa

Martín Aurelio Diego Rodríguez  
Director de Comunicación Social

Proyecto  
Parque de Innovación De La Salle Bajío  
Material  
Rodolfo Guerrero García, Universidad De La Salle Bajío  
Gráficos e Imágenes  
Manuel González Zavala, Universidad De La Salle Bajío  
Diseño de Portada  
Alfonso Alejandro Ayala Hernández  
Impresora Marvel, S.A. de C.V.

Impreso en León Guanajuato  
2014

[www.guanajuato.gob.mx](http://www.guanajuato.gob.mx)  
[www.desarrollosocial.gob.mx](http://www.desarrollosocial.gob.mx)

UN GOBIERNO CON  
ROSTRO HUMANO Y SENTIDO SOCIAL

## *Amigas y amigos:*

El modelo de desarrollo por el que apostamos, tiene como esencia y fundamento a la persona. Estamos convencidos de que el involucramiento de los ciudadanos es fundamental para lograr un gobierno legítimo y exitoso. El Eje Calidad de Vida, impulsa acciones para propiciar una sociedad participativa, organizada e incluyente, con equidad de oportunidades para los diferentes géneros sociales y con una formación socioeducativa.

Tú eres el impulso de nuestro Estado para seguir a la vanguardia, eres lo que nos mueve a mejorar tu calidad de vida. Tu participación es muy importante. Cada acción a realizar entre gobierno y sociedad, cada esfuerzo trabajado en conjunto, logrará que tengamos comunidades fortalecidas.

Por ello, te doy la bienvenida al Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, un programa que nos conducirá hacia un desarrollo integral para ti, tu familia y tu comunidad, como guanajuatenses fortalecidos en sus libertades, capacidades y derechos.

El material que tienes en tus manos nos llevará a recorrer un camino en el que reflexionaremos sobre quiénes somos y cómo vivimos, cómo construir puentes para el desarrollo, cómo ser factor para el cambio de nuestro entorno, pero principalmente, cómo organizar un plan de vida para el desarrollo personal, que mejore nuestras relaciones familiares y sociales.

Hoy iniciamos una nueva etapa de formación, participaremos activamente en la transformación de nuestro entorno y el mejoramiento de nuestra calidad de vida. Al término de este recorrido veremos reflejado el resultado de nuestro esfuerzo, desempeño y compromiso, te graduarás como promotor del Programa Impulso a Mi Desarrollo Socioeducativo, donde el resultado lo verás reflejado en tu familia y en tu entorno.

Con una sociedad emprendedora y participativa, construiremos el Guanajuato que queremos, con rostro humano y sentido social, que sea orgullo y compromiso de todos. Te felicito por tu esfuerzo, gracias por trabajar por un Guanajuato seguro, educado y próspero que busca una mejor economía para las personas pero, sobre todo, un Guanajuato feliz y con una mejor calidad de vida.

**Miguel Márquez Márquez.**  
**Gobernador Constitucional del Estado de Guanajuato.**

## Introducción

Nos hemos identificado como personas únicas y valiosas. Ahora vamos a trabajar para conocer los elementos que nos impulsen a desarrollarnos.

Valoraremos el principal eslabón en la sociedad: **la familia**. Trabajaremos para lograr un adecuado desarrollo de cada uno de sus miembros, logrando un tejido social sano, con seres humanos responsables y trascendentes.

Haciendo que suceda.



## ¿Cómo tomamos las decisiones en nuestra familia?

### Presentación:

Existen diferentes estilos de tomar decisiones, unos más efectivos que otros, algunos más adecuados para ciertas situaciones. Sin embargo es común que la forma de tomar decisiones sea casi siempre la misma.

Alguien es quien decide qué y cómo se hacen las cosas.

En esta sesión reflexionaremos sobre las diferentes formas que tenemos de tomar decisiones y cómo influye ese estilo en nuestras familias.

### Objetivo de la sesión:

Identificar el tipo de liderazgo familiar y comunitario, sus fortalezas y deficiencias (aquellas cosas que no ayudan a tomar decisiones).

### Actitudes y valores a promover:

Trabajo colaborativo, respeto, responsabilidad, autocrítica, tolerancia y empatía.



### Ideas clave:

- ◆ Podemos mejorar la forma de tomar las decisiones en nuestras familias y en nuestra comunidad.
- ◆ En la familia cada uno y una tenemos responsabilidades diferentes.
- ◆ En la familia todos y todas tenemos responsabilidades comunes.
- ◆ Es importante diferenciar qué decisiones podemos tomar en conjunto y cuáles toca tomar de forma individual.

 Duración total: 90 minutos.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 20 minutos.

### Revisando la tarea: “Antejos de colores”

Para iniciar se les pide a quienes integran el grupo que recuerden ¿cuál fue la tarea de la sesión anterior? Mediante la participación libre de todos y todas se va revisando la tarea de usar un “antejo del color elegido”.



- ◆ ¿En qué situaciones se pudo aplicar?
- ◆ ¿Cómo se sintieron usando un color diferente al que comúnmente usan?
- ◆ ¿Qué dificultades tuvieron?
- ◆ ¿Invitaron a alguien más de la familia a hacer el ejercicio?, ¿por qué?

## 1. Primera parte: Experiencia.

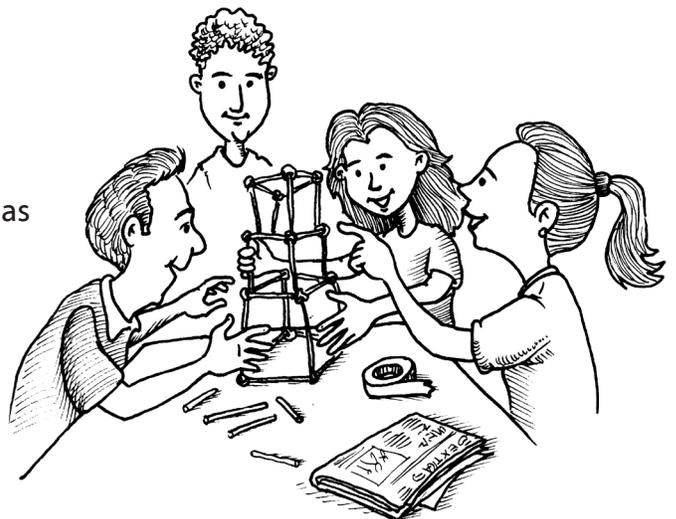
### Ejercicio:

La torre más alta.

### Instrucciones:

Ahora vamos a revisar la manera como nos organizamos en la familia y cómo tomamos las decisiones.

- ◆ Se le pide al grupo que se dividan en equipos de 4 a 6 personas. Si asisten varios miembros de una misma familia es conveniente que queden en el mismo equipo.
- ◆ A cada equipo se le entrega papel periódico, popotes o varitas, cinta adhesiva. Importante: En igual cantidad a todos los equipos.
- ◆ Se les pide construir una torre lo más alta posible, que se mantenga sola sin caer, por lo menos hasta que se elija la más alta.
- ◆ Se les da 15 minutos para realizar.
- ◆ Mientras tanto el o la instructora debe de estar observando cómo se organizan los equipos, las siguientes preguntas pueden guiar sus notas:
  - ¿Todos y todas están participando?
  - ¿Existe alguien que no trabaje y sólo observe?, ¿por qué lo hacen?, ¿se autoexcluyen o no los juntan?
  - Quién da las instrucciones, ¿dirige al equipo o toma las decisiones?
- ◆ Concluido el tiempo se exponen las torres, se miden y se elige la más alta como la ganadora.



## 2. Segunda parte: Reflexión.

- ◆ Una vez que se ha elegido al grupo ganador, se procede a reflexionar sobre las formas en que se trabajó en los equipos.
- ◆ Con la ayuda de todos los miembros de los equipos el o la instructora va dando a conocer sus observaciones y se discuten en grupo. Es importante recordar que lo más importante es reconocer la forma como nos organizamos.
- ◆ ¿Cómo trabajó el equipo que ganó? ¿Qué fortalezas y debilidades tiene su forma de trabajar?
- ◆ ¿Qué equipo creen que disfrutó más el ejercicio?, ¿por qué?, ¿qué fortalezas y debilidades tiene su forma de trabajar?
- ◆ ¿Quién daba las instrucciones?, ¿cómo se decidió que esa persona debía de darlas?
- ◆ ¿En qué se parece la forma en que nos organizamos en el ejercicio, con la forma de trabajar de nuestras familias?
- ◆ ¿En qué se parece con la forma de tomar las decisiones en nuestra comunidad?
- ◆ ¿Nos funciona?, ¿en qué situaciones sí y en qué situaciones no?
- ◆ Para concluir este momento, el o la instructora con la ayuda de alguna o algún participante realiza una síntesis de todos los comentarios.

## 3. Tercera parte: Actuar.

- ◆ Para revisar cómo podemos mejorar, se divide al grupo en pequeños equipos de 4 a 5 personas cada uno.
- ◆ A todos los integrantes de los equipos se les pide que reflexionen y encuentren al menos dos alternativas para mejorar la toma de decisiones en la comunidad o en las familias, según les corresponda.
- ◆ La mitad de los equipos piensan al interior de la familia y la otra mitad en la comunidad.
- ◆ Se concluye en grupo donde se presenten las diferentes propuestas.



Antes de terminar se les comenta que para la próxima sesión deberán de traer una tarea por familia. La tarea consiste en elegir como familia un platillo, una comida, que sea importante por lo que significa o por los momentos en que se prepara. Deben elegir un sólo platillo y en la próxima sesión lo deberán de traer en cantidad suficiente como para que todos y todas puedan probar un poco del mismo. De esta forma la próxima sesión será también una oportunidad de convivir y comer juntos.

## Para aprender más...

### PATRONES DE COMUNICACIÓN INTRAGRUPAL.

(Garrison & Loredó Hernández, 2002, págs. 316-318).

Una forma de descubrir la estructura de un grupo consiste en examinar sus patrones de comunicación: quién se dirige a quién y con qué frecuencia lo hace.

En 1951 Harold Leavitt realizó un experimento sobre los patrones de comunicación. Distribuyó una tarjeta con varios símbolos a cinco miembros de un grupo. Leavitt los colocó en un cuarto y ellos podían crear las redes que aparecen en la parte inferior. Cada punto representa a una persona; las líneas indican canales abiertos. Los sujetos puestos en los diversos lugares podían intercambiar mensajes únicamente con aquellos con quienes estaban conectados mediante canales.



El resultado más interesante del experimento fue que los sujetos que se organizaban en un “círculo” eran los que tardaban más tiempo en resolver el problema, eran quienes lo hacían con mayor alegría.

En este grupo todos enviaban y recibían muchos mensajes hasta que finalmente uno de ellos resolvía el problema y transmitía la información respectiva. Por el contrario, en la “rueda”, todos enviaban pocos mensajes a una persona situada en el centro, quien resolvía el problema y comunicaba la respuesta correcta al resto del grupo. Estos grupos encontraron pronto la respuesta, pero a los que estaban fuera de la rueda la tarea no les parecía particularmente interesante.

Después del experimento, a los miembros de cada grupo se les pidió identificar al líder del grupo. En los grupos centralizados (rueda y cadena), la persona que estaba en el centro era señalada normalmente como el líder. En cambio, en la red de círculo la mitad de los miembros del grupo decía que, en su opinión, no había un verdadero líder y los que dijeron que había un líder no coincidían en el nombre del mismo. En conclusión, la organización centralizada parece más eficaz para grupos orientados a una tarea, mientras que la red descentralizada lo es en el caso de un grupo con una orientación social.

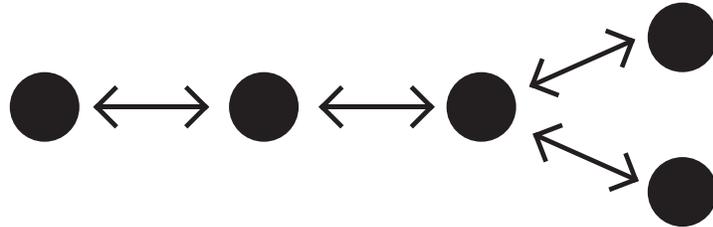
#### Bibliografía:

Garrison, M., & Loredó Hernández, O. (2002). *Psicología*. México, México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.

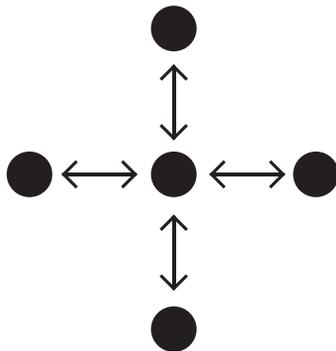
Cadena



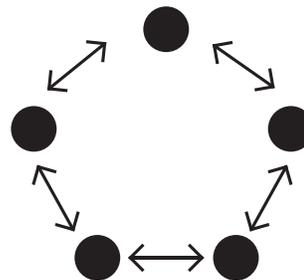
"Y"



Rueda



Círculo



### El liderazgo y sus tipos:

**Liderazgo:** Es la capacidad de comunicarse con un grupo de personas, influir en sus emociones para que se dejen dirigir, compartan las ideas del grupo, permanezcan en el mismo y ejecuten las acciones o actividades necesarias para el cumplimiento de uno o varios objetivos. Algunos tipos de liderazgo:

- **Liderazgo Autoritario:** Este tipo de liderazgo se caracteriza por el o la líder que trata de mantener el cumplimiento de objetivos a través de una autoridad rigurosa.

- **Liderazgo Complaciente:** En este tipo de liderazgo nos encontramos con el o la líder que intenta tener la aprobación de todos o de estar bien con todos.

- **Liderazgo por Conveniencia:** Este tipo de liderazgo se caracteriza porque el o la líder persigue sus objetivos personales antes que los objetivos del grupo o de la organización .

- **Liderazgo Independiente:** Este tipo de líder se caracteriza por hacer y ser autosuficiente, suele hacer las cosas de manera aislada.

- **Liderazgo Comprometido:** En este tipo de liderazgo, el o la líder se compromete con pasión y vocación con las responsabilidades que tiene a su cargo.

## Revalorizando a mi familia.

### Presentación:

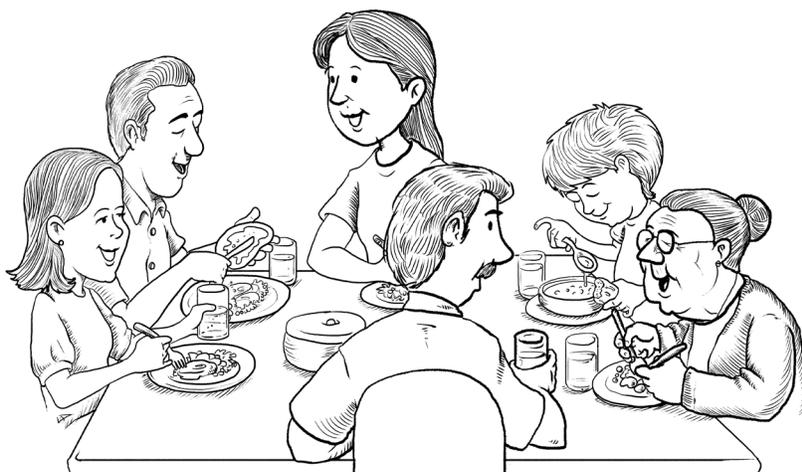
¿Quiénes somos?, ¿quiénes conforman mi familia?, ¿qué nos identifica?

Preguntas todas, difíciles de contestar. Sobre todo cuando hablamos de nuestra familia.

Una forma de aproximarnos a las respuestas es a través de la comida. La comida es alimento, es celebración, son múltiples recuerdos de aquellos momentos que son muy valiosos en nuestra vida familiar.

Como seres humanos la comida es vida, y para nosotros los mexicanos y nosotras las mexicanas la comida también es compartir, es identidad.

En esta sesión nos presentaremos y revalorizaremos partiendo de un acto muy sencillo y cotidiano de nuestras familias mexicanas. El compartir nuestros alimentos.



### Objetivo de la sesión:

Reconocer sus fortalezas y recursos como familia, revalorizándola y compartiendo el platillo familiar, sus significados e historias.

Tener la oportunidad de fortalecer la propia identidad familiar y sentirse orgullosos y orgullosas de ella.

### Actitudes y valores a promover:

Compartir, aceptación de la propia historia, respeto y escucha.

### Ideas clave:

- ◆ En cada familia somos diferentes.
- ◆ Nuestros alimentos están ligados con nuestra historia. Comemos y compartimos.
- ◆ Celebramos la vida, con todos sus dolores y alegrías.
- ◆ La compartimos entre nosotros y nosotras y con los demás en nuestros alimentos cotidianos y especiales.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 10 minutos.

### Revisando la tarea.

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas.

Recordaremos la sesión anterior, revisando cómo nos fue en la tarea.

- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ ¿Trajeron su tarea?

Estas preguntas se realizan a todo el grupo y se permite la libre participación. Basta con que compartan sus respuestas verbales dos o tres participantes en cada pregunta.

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

Una comida muy especial.

### Instrucciones:

- ◆ Para esta sesión es conveniente organizar el lugar de tal forma que haya una mesa grande donde se puedan poner los diferentes platillos que cada familia llevó.
- ◆ Esta reunión es una mezcla de festejo y reflexión.
- ◆ Se ponen todos los platillos familiares sobre la mesa para que todos los observen. Es importante hacer mención que la clave de este momento es, además de saborear los alimentos, el conocer las historias de cada platillo.
- ◆ Se invita a cada familia a compartir el platillo. La familia que lo llevó lo debe servir, al repartirlo se debe cuidar que todos y todas alcancen aunque sea un poco. Recuerden que lo más importante es el compartir y saborear el platillo familiar y sobre todo conocer la historia que cada familia narrará en torno al platillo familiar.
- ◆ Es importante aclarar que la cantidad de alimento que toque a cada quien no es lo más importante, ya que cada familia llevó un poco para compartir de acuerdo con sus posibilidades.
- ◆ Las siguientes preguntas pueden servir como guía para presentar el platillo:

- ◆ ¿Qué platillo decidieron compartir?
- ◆ ¿En qué consiste?
- ◆ ¿Por qué lo eligieron?
- ◆ ¿En qué ocasión lo comen?



- ◆ ¿Por qué es importante para la familia?
- ◆ ¿Qué significado tiene para la familia?
- ◆ ¿Qué historia breve de la familia nos pueden compartir que esté relacionada con este platillo?

- ◆ Se aprovecha el tiempo para escuchar y saborear el platillo.
- ◆ Se debe cuidar que todos los miembros de cada familia cuenten con tiempo suficiente para repartir, presentar su platillo y contar su historia. Hasta que una familia haya terminado, se invita a la siguiente a compartir su platillo e historia.
- ◆ Si se tiene tiempo, el grupo puede hacer preguntas libres a la familia, siempre con mucho respeto y en relación con lo que nos está compartiendo.



## 2. Segunda parte: Reflexión.

La comida es una muestra de identidad familiar, comemos y celebramos juntos tanto el dolor como la alegría. Momentos importantes de la vida: Nacimiento, bautizo, matrimonio, cumpleaños, bienvenidas, navidad, fiesta del pueblo y hasta la muerte: Hacemos los altares de muertos y recordamos a nuestros seres queridos con su comida favorita.

Por eso el compartir la comida, es compartir la vida. Se invita a que reflexionemos sobre la experiencia que hemos compartido.

A lo largo de las actividades, cuidar que participen la mayor parte de quienes asisten, aunque no es necesario que todas y cada una de las personas contesten todas las preguntas.

Las preguntas a reflexionar son las siguientes:

- ◆ ¿Qué les pareció el ejercicio? ¿Les gustó o no les gustó y por qué?
- ◆ ¿Qué descubrimos de nuestra familia?
- ◆ ¿Qué descubrimos de las familias de los demás?



## 3. Tercera parte: Actuar.

Para concluir el ejercicio se invita a que se junten por familia. Si de alguna familia sólo asiste una persona se le pide que realice el ejercicio sola pero pensando en toda su familia.

Instrucciones: Nuestra familia es como un gran equipo, la mayoría de los equipos tienen una frase, un lema, una porra, algo que les identifica. Piensa cuál es la frase que más identifica a tu familia.

Se da unos momentos para reflexionar y se invita a que den a conocer a los demás la frase con la que identifican a su familia.

#### **4. Cuarta parte: Cierre o despedida.**

Para terminar se les pide que todos y todas digan en una palabra o frase cómo se sienten y se van de la sesión. Es importante la participación. No importa que repitan las palabras, después de todo es lo que cada persona se lleva.

Antes de despedirse se les informa que en las próximas sesiones continuaremos trabajando con nuestras familias y cómo podemos ir mejorando en educación, salud, trabajo e ingreso.

**Nota:** Es conveniente que a la próxima sesión asista una autoridad de la escuela de la comunidad, para que se lleve los compromisos finales y pueda ayudar a implementarlos. Si se decide invitarles, es importante comentar al grupo esta posibilidad y pedirle su opinión, sólo si el grupo acepta que participe se le puede invitar.

#### **Para aprender más...**

*TRADICIONES:*

*LA IDENTIDAD ALIMENTARIA MEXICANA  
COMO FENÓMENO CULTURAL.*

*José N. Iturriaga (Iturriaga, 2007).*



#### **La cocina mexicana: Un sistema cultural.**

La cocina mexicana —y los hábitos alimentarios que implica— es un sistema cultural que rebasa con mucho a los aspectos meramente gastronómicos, ya que está involucrada en religiosidad, rituales y tradiciones de siglos atrás, a veces milenios, que continúan vigentes en pleno siglo XXI.

Es un fenómeno cultural que se presenta de la mano con el ciclo de vida y por supuesto con el ciclo agrícola, de manera destacada en los momentos más relevantes como el nacimiento y la muerte, la siembra y la cosecha. La comida mexicana es una matriz de antiguos conocimientos enriquecidos en diferentes etapas de mestizaje, que perviven en la actualidad no sólo en los surcos y en las milpas, en las cocinas y en las mesas, sino también de alguna manera en templos y cementerios, en cunas y altares, en rezos y costumbres del pueblo, sea indígena o no. Nuestra cocina es un conjunto cultural que deviene eje de usos y prácticas comunitarias y familiares.

La cocina mexicana es un factor de cohesión social entre todos los estratos de la población. Es uno de los más poderosos elementos de la identidad nacional (como lo es también, por ejemplo, la música popular). Apenas consumada la conquista de México en 1521, el historiador franciscano Bernardino de

Sahagún inició sus investigaciones con ancianos indígenas cuya vida había transcurrido mayormente en la época prehispánica; así rescató del olvido enorme cantidad de información. Sabemos por ello que prácticamente todas las celebraciones religiosas incluían ofrendas de comida al extenso panteón de los dioses aztecas. El alimento predominante en las arras eran los tamales de maíz, omnipresentes en sus ritos y en las fiestas dedicadas a los muertos, que eran varias al año. Resalto estos datos históricos porque actualmente en México sigue siendo de la mayor importancia el Día de Muertos, con altares en las casas y en los camposantos, y los tamales continúan como ubicuos protagonistas de las ofrendas, después de cuando menos siete siglos de tradición ininterrumpida. Hoy se realizan estos ceremoniales tanto entre la población india como en la mestiza, en el campo y en las urbes, y aunque están presentes en todos los estratos sociales, predominan en los más populares. El día de San Isidro Labrador se celebra en las zonas rurales con misas que incluyen la bendición de las semillas que habrán de sembrarse, de los arados y demás aperos de labranza, y los bueyes de la yunta reciben también el agua bendita.



Entre muchos de los 62 grupos étnicos que México tiene (y que suman 13 millones de mexicanos, el 12 % del total), subsisten usanzas ancestrales. Por ejemplo, entre los huicholes su vida cosmogónica gira alrededor del triángulo maíz, venado, peyote (que es un cactus alucinógeno). Dice Fernando Benítez, uno de nuestros más grandes estudiosos de los indígenas: “Llegado el tiempo de la cosecha, el chamán corta o degüella a la mazorca, se la lleva en un paño bordado y se organiza la ceremonia sacrificial. El sacerdote indígena y los asistentes a la fiesta lloran de dolor y el chamán dice: *Perdónanos, madre nuestra, pero está dicho: para que un indio viva, tú tienes que morir*”.



Los tzotziles de algunas comunidades hasta hace pocos lustros todavía cortaban el cordón umbilical del recién nacido sobre una mazorca y ese maíz ensangrentado era sembrado por el padre, para continuidad del espíritu comunitario. Los indios voladores de Papantla y de otros pueblos totonacos encarnan a los alimentos, que en peligrosa acrobacia descienden del cielo para beneficio de los hombres. Nahuas del altiplano ofrendan y adoran al maíz antes de la siembra, en acto de reintegración a la madre tierra. En algunas regiones de Morelos se colocan cruces en la milpa a fin de ahuyentar al demonio que dañaría la cosecha, usanza de clara raigambre bicultural.

Los mixtecos sacrifican un pavo y derraman la sangre en el sembradío, para una fertilización que abona el alma colectiva. Los tepehuas visten a las mazorcas y les hacen ofrendas.

Los tarahumaras y otros pueblos indígenas, cuando van a dar un trago a cualquier bebida, primero mojan con ella un dedo y salpican hacia los cuatro puntos cardinales y al suelo, como ofrecimiento totalizador hacia el universo.

Todo esto remite al libro sagrado de los mayas, el Popol Vuh, donde se consigna que el hombre mesoamericano fue creado por los dioses a base de maíz: “Sólo masa de maíz entró en la carne de nuestros padres”. En el Códice Chimalpopoca observamos la coincidencia en lo fundamental de la tradición azteca con la maya: “El maíz, grano divino... fue el alimento que los dioses guardaban en el centro de Tonacatépetl, el cerro de nuestra carne...”

Es pertinente recordar que los aztecas hacían ídolos de dioses a base de maíz y otros granos, amalgamados con sangre de las personas sacrificadas en sus templos. En ciertos momentos del calendario ritual, los sacerdotes rompían una de las deidades y daban a comer un pequeño trozo a cada miembro de la comunidad. Así hace constar fray Diego Duran: “Comulgaban con ellos a todo el pueblo, chicos y grandes, hombres y mujeres, viejos y niños, y recibíanlo con tanta reverencia y temor y lágrimas que era cosa de admiración, diciendo que comían la carne y huesos del dios”.

## La megadiversidad natural y cultural de México y la cocina.

La cocina mexicana es reconocida como una de las principales del mundo por expertos de diversas nacionalidades. Ello tiene una explicación concreta, pues en nuestro país se conjugan dos características sobresalientes: México tiene una situación privilegiada por su notable diversidad tanto natural como cultural, con un obvio reflejo en la riqueza culinaria.

En efecto, nuestro país ocupa el cuarto lugar entre los más importantes países megadiversos del mundo, por el número de especies vegetales y animales que alberga en su territorio (los primeros son Brasil, Colombia e Indonesia).



Con la enorme cantidad de ingredientes de flora y fauna silvestre, amén de los cultivos, los numerosos pueblos dieron rienda suelta a su creatividad culinaria.

En paralelo México es la segunda nación del planeta por su diversidad cultural (después de la India). Este parámetro deriva del número de lenguas vivas originarias que subsisten, pues el indicador lingüístico suele aceptarse como representativo de la cultura en general: Cuando un pueblo conserva su idioma original, lo más probable es que mantenga la mayoría de las demás manifestaciones culturales que lo distinguen: Tradiciones familiares y comunitarias, memoria histórica, religión, expresiones artísticas populares, música, gastronomía, etcétera. (La India tiene 65 lenguas vivas, idiomas tipificados como tales por los expertos, no dialectos, que son menos desarrollados, México tiene 62 y sigue China con 54).



La diversidad proveniente de la población originaria se multiplicó con el mestizaje. Éste fue básicamente derivado de indias con españoles, enriquecido con nuestra tercera raíz: La sangre negra. A partir del siglo XIX se le agregan otros componentes de variado origen europeo y asiático.

El mestizaje racial trajo consigo el cultural y dentro de él, de manera destacada, el mestizaje gastronómico.

## El maíz y la trilogía alimentaria: La milpa.

En ese marco excepcional de megadiversidad natural y cultural, hay un protagonista histórico integrado en ambas vertientes: El maíz, una gramínea nacida silvestre en medio del edificante entorno biodiverso y convertida, gracias a la creatividad humana, en el principal elemento de supervivencia. El teocintle, que aún subsiste, desde hace ocho mil años fue domeñado con sorprendente genética empírica y dio lugar al maíz, alimento cotidiano que devino símbolo.

Este cereal ha sido fuente de vida espiritual y material. Ya de lleno en el siglo XXI, el maíz en México es religión y es rito, es dogma y es liturgia, es historia y es leyenda, es tradición y está vivo. Es vida cotidiana, es moneda, es ornato y es alimento, es sustento del alma y del cuerpo. Es elemento esencial del patrimonio natural y del patrimonio cultural de nuestro país.

El maíz suele desarrollarse acompañado en los surcos de la milpa. Ésta es su cuna y morada y también cobija a otros comestibles tradicionales contándose hasta 80 diferentes especies de plantas, de manera sobresaliente el frijol, el chile y la calabaza.

Por su parte, no se queda atrás la prosapia del frijol y del chile como plantas domesticadas por el mexicano, pues también se remontan a más de cinco mil años de antigüedad.

La milpa es mucho más que un ecosistema: es en realidad un sistema de vida con una continuidad histórica que alcanza milenios. Sorprende que los vegetales que se cultivan en ella son complementarios en cuanto a las sustancias que toman del suelo y a las que le aportan, dándose así un equilibrio ecológico con una combinación de cultivos sustentable. También es admirable que el sustento histórico del pueblo mexicano, la trilogía formada por el maíz, el frijol y el chile, hijos todos de la milpa, tengan nutrientes asimismo complementarios. El chile no es un mero saborizante e icono nacional, sino que cubre una trascendente responsabilidad nutricional, al potenciar la digestibilidad de las proteínas que contienen el maíz y el frijol. Ese complejo alimenticio dio lugar a culturas tan desarrolladas como las mesoamericanas, ejemplos de evolución científica y artística en la historia universal.



## Las cocinas regionales de México.

En México hay numerosas cocinas regionales con rasgos propios muy definidos, no obstante, hay un común denominador que rige como patrón en todas ellas: Éste es el mencionado consumo de maíz, frijol y chile, que abarca a todo el territorio nacional. El sistema cultural que subyace en la cocina mexicana y que sigue vivo a plenitud en el siglo XXI, aunque tenga raíces añejas, hace que ésta no sea una mera suma o conjunto de cocinas regionales, sino un concepto integral con características que identifican al todo con sus partes.

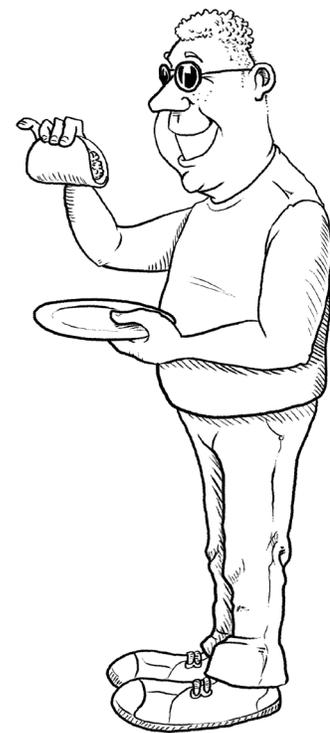


Con respecto al importante consumo de trigo y de arroz que se tiene en nuestro país, destaca frente a ellos la preeminencia del cereal nativo. Predominó la comida indígena en la hibridación alimentaria, pues el maíz — que es la aportación autóctona más significativa— sigue siendo el alimento fundamental en la dieta actual de más de cien millones de mexicanos. Comemos el triple de maíz que de trigo, ocho veces más que frijol y doce veces más que arroz.

## Permanencia de la cocina tradicional mexicana: La globalización.

La cocina tradicional mexicana no se ha perdido, sin embargo, debe advertirse que la globalización trae consigo una invasión de alimentos chatarra apoyados con agresiva mercadotecnia. Insípidas hamburguesas, pizzas y hot dogs inundan las ciudades. Las clases medias y altas los consumen ocasionalmente, con frecuencia por presión de los niños, víctimas más indefensas de la brutal publicidad vinculada a instalaciones con juegos infantiles y a alimentos asociados con juguetes. De cualquier manera, no obstante esos avances del extranjero, la mayoría de la población mexicana sigue prefiriendo la comida propia. Cabría analizar también la penetración de la cocina mexicana en Estados Unidos, no sólo entre los casi 30 millones de personas de origen mexicano, sino también de manera importante entre la población anglosajona. Además de varias decenas de miles de restaurantes supuestamente mexicanos, actualmente los nachos (que no son más que nuestros totopos, trozos de tortilla de maíz frita) ya ocupan el segundo lugar en las botanas de ese país, después de las papas fritas de bolsita.

Ante la fuerza del poderío global (que en mis tiempos se llamaba simplemente imperialismo), la verdadera defensa nacional la establece la cultura. Habrá de verse la fortaleza cultural de la cocina mexicana.



---

Es José N. Iturriaga (México D. F., 1946). Mexicano, economista por la UNAM e historiador por la Universidad Iberoamericana. Ha sido director general de Comercialización Rural, de Culturas Populares y de Impacto Ambiental en el gobierno mexicano. Es autor de 29 libros publicados, todos sobre temas mexicanos. Obtuvo en 1988 el Premio Internacional Malcolm Lowry del INBA por sus investigaciones históricas sobre viajeros extranjeros en México; en 2003 el Premio Internacional Slow Food (en Italia) por su promoción y aportaciones académicas a la gastronomía mexicana, con un enfoque cultural.

#### Referencias

\* Iturriaga, J. N. (2007). *La identidad alimentaria mexicana como fenómeno cultura*. (UNAM, Ed.) Recuperado el 20 de noviembre de 2013, de *Revistas UNAM*: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/1994>.

## Escenarios familiares alternativos: Educación familiar.

### Presentación:

Esta sesión es la tercera de una serie de 6 sesiones donde el tema central es la familia. En cada sesión la vemos desde diferentes ángulos:

En la sesión 5 identificamos la forma de tomar decisiones.

La sesión 6 estuvo dedicada a la identidad familiar mostrada a través de su comida.

De las sesiones 7 a la 10 encontraremos reflexiones y actividades que nos ayudarán a revisar la familia en diferentes aspectos buscando construir escenarios alternativos respecto a la educación, salud, trabajo y economía.

Esta sesión estará centrada en la educación. El valor que ésta tiene y cuáles son nuestras actitudes respecto a la educación según sea para nosotros y nosotras como adultos o para nuestros hijos e hijas. ¿Opinamos diferente respecto a ir a la escuela, según de quién se trate?



### Objetivo de la sesión:

Identificar las actitudes que tienen respecto a la educación, así como sus recursos y necesidades familiares educativas.

### Actitudes y valores a promover:

Escucha, autocrítica, esperanza, apertura a nuevos conocimientos y compromiso.

### Ideas clave:

- ◆ La escuela siempre es importante.
- ◆ Todos y todas tenemos oportunidad de asistir a la escuela.
- ◆ ¿Qué hacemos para aprovechar al máximo nuestras oportunidades educativas?
- ◆ Aprendemos a lo largo de toda la vida, nunca dejamos de aprender.



 Duración total: 90 minutos.

## Desarrollo de la sesión.

### 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 10 minutos.

#### Cuento colectivo.

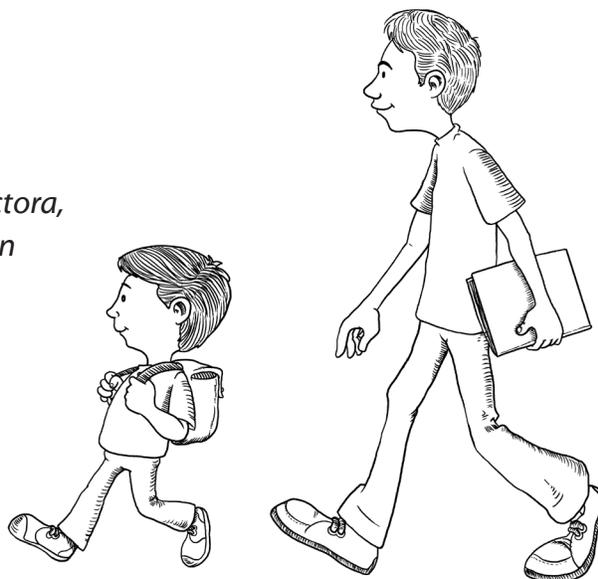
La actividad consiste en que el grupo recuerde la sesión anterior inventando un cuento.

#### Instrucciones:

- ◆ El o la instructora inicia la reunión, invitando a los y las asistentes a recordar la sesión anterior y les pide que entre todos y todas vayan contando un cuento.
- ◆ El o la instructora inicia con la frase: **HABÍA UNA VEZ...**
- ◆ Después guarda silencio permitiendo que alguno o alguna de quienes participan continúe el cuento con frases cortas. Es importante que todos y todas participen.
- ◆ Concluye el cuento con la palabra **FIN**.

#### \*RECOMENDACIONES:

- \* *Pedir a quienes participan que digan frases cortas para que todos y todas puedan participar.*
- \* *En caso de que falte algo importante el o la instructora, siempre siguiendo la idea del cuento, lo incluye con algunas frases antes de concluirlo.*
- \* *Cuidar que todos y todas participen.*



## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

¿Vamos a la escuela?

- ◆ Cada participante contesta en su cuadernillo de trabajo la encuesta: ¿Vamos a la escuela? Tener cuidado que la contesten considerando a todos y todas los y las que viven en la misma casa. Si asisten varias personas de una misma familia, se puede contestar como familia.

Nombre del integrante de la familia.	¿Sabe leer y escribir?	¿Asiste o asistió a la escuela?	¿Hasta qué año?	¿Le gusta o le gustaba estudiar?	¿Quiere seguir estudiando?	Si ya no estudia, ¿por qué dejó de estudiar?

Al concluir se comparten brevemente las respuestas.

### \*RECOMENDACIONES:

Se recomienda que el o la instructora lleve en una hoja de rotafolio dibujado el esquema para que le sea más fácil explicar cómo contestarlo.

## 2. Segunda parte: Reflexión.

- ◆ Para esta segunda parte se divide al grupo en cuatro equipos, se les entrega por escrito una de las siguientes preguntas y se les invita a que la discutan y lleguen a una conclusión:

- ◆ 1. ¿Qué es más importante para nuestra comunidad y nuestras familias, el trabajo o la escuela?, ¿por qué?
- ◆ 2. Dicen que todos y todas deben ir a la escuela, tanto los niños como las niñas. En nuestra comunidad y en nuestras familias, ¿quiénes pueden asistir más fácilmente a la escuela, las niñas o los niños?, ¿por qué?
- ◆ 3. A los adultos de nuestra comunidad:
  - a. ¿Nos interesa asistir a la escuela?
  - b. ¿Podemos hacerlo?
  - c. ¿Qué dificultades tenemos?
- ◆ 4. ¿Para qué sirve la escuela?



- 
- ◆ Al concluir, un o una representante de cada equipo dará a conocer las conclusiones.
  - ◆ Es importante que el o la instructora vaya retomando las ideas principales para que al final realice una síntesis de las aportaciones.

### 3. Tercera parte: Actuar.

Se invita a todos a realizar una lluvia de ideas sobre las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Cómo podemos aprovechar más la escuela?
- ◆ ¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos e hijas siempre puedan asistir a la escuela?
- ◆ Los y las que somos adultos, ¿a qué nos gustaría asistir a la escuela?

### 4. Cierre

- ◆ Se pide a quienes participan que piensen en un compromiso que puedan hacer en relación a la escuela y que puedan empezar de manera inmediata.
- ◆ Cuidando que no falte nadie, se les invita a que expresen en voz alta su compromiso. Se pide que lo escriban en su cuadernillo de trabajo.
- ◆ Se concluye mencionando que la próxima sesión se reflexionará sobre la salud en la comunidad y la familia.

## Escenarios familiares alternativos: Salud familiar.

### Presentación:

¿Qué es la salud?, ¿es la ausencia de enfermedad? De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.” (OMS, 2013). La definición entró en vigor el 7 de abril de 1948 y no ha sido modificada desde entonces.

En otras palabras, no basta con el hecho de no enfermar. Es necesario promover las condiciones que permitan una mejor condición de salud para quienes conformamos una familia o comunidad.

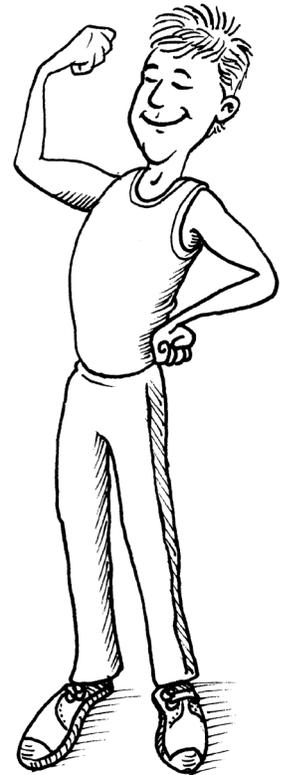
Al respecto, en 2009 la Secretaría de Desarrollo Social y Humano del Estado de Guanajuato estableció una serie de condiciones mínimas de calidad de vida (Cortez Vázquez, 2011), las cuales se enumeran a continuación:

Salud:

1. Que las familias intervenidas tengan acceso al paquete básico de salud.
2. Que las familias intervenidas se integren al seguro popular.
3. Que las familias intervenidas reciban información para la prevención de las enfermedades y el autocuidado de su salud.
4. Que las personas que requieran lentes para trabajar o estudiar cuenten con ellos.



5. Que los integrantes de la familia con alguna discapacidad reciban los apoyos que demanda su condición.
6. Que los miembros de la familia reciban atención odontológica preventiva o rehabilitatoria al menos una vez por año.
7. Que las y los integrantes que lo requieran reciban asesoría psicológica.
8. Que las personas que integran la familia y que lo requieran, cuenten con un control de enfermedades crónicas.
9. Que las personas de 60 años y más reciban atención del Centro Gerontológico.



Las anteriores condiciones si bien no se abordan en la presente sesión, es necesario que se tomen en cuenta por el o la instructora, para en su caso, canalizar a quienes requieran una atención más profesional.

En esta sesión se revisarán algunos elementos que pueden promover la salud y que en la mayoría de los casos no requieren una inversión económica.

Nos referimos entre otros a:

- Organizar el espacio de convivencia familiar.
- Limpieza, orden en casa.
- Cuidado de las niñas, niños, y adultos mayores.
- Comer en familia.



### Objetivo de la sesión:

Identificar los elementos que les permitan construir un ambiente más saludable en casa y en la comunidad.

### Actitudes y valores a promover:

Respeto, escucha, solidaridad, autocrítica, trabajo en equipo, amor (cuidado del otro), orden, limpieza y convivencia.

### Ideas clave:

- ◆ Puedo vivir en una casa organizada y limpia.
- ◆ Todos y todas tenemos derecho a un lugar especial y nuestro dentro de casa.
- ◆ Todos y todas somos responsables de cuidarnos, de cuidar a las y los más pequeños, así como adultos mayores.
- ◆ La convivencia cordial en la familia nos ayuda a ser más felices y tener buena salud.



 Duración total: 90 minutos.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 10 minutos.

### Cuento colectivo.

La actividad consiste en que entre todos y todas recuerden la sesión anterior comentando las acciones que han emprendido respecto a sus compromisos en educación.

#### Instrucciones:

- ◆ El o la instructora inicia la reunión, invitando a los y las asistentes a compartir con el grupo si han comenzado alguna acción.
- ◆ Se motiva a todos y todas a que sigan el ejemplo y piensen cuando pueden comenzar sus compromisos.

## 1. Primera parte: Experiencia.

### Ejercicio:

¿Cómo vivimos?

#### Instrucciones:

- ◆ Primer paso: Se les pide a quienes participan que en su cuaderno de trabajo hagan un dibujo sobre cómo es su casa. Lo que más importa es lo que quisieron expresar y no tanto lo bonito del dibujo.
- ◆ Segundo paso: En pequeños equipos (de 4 a 6 integrantes, según el número) van comentando cada uno de quienes participan su dibujo, describiendo cómo es su casa y cómo viven en su familia.
- ◆ Tercer paso: Trabajo en grupo. Si el grupo es muy pequeño se puede omitir el paso dos y trabajarlo directamente con todo el grupo.
- ◆ Para concluir el o la instructora con la ayuda de algunos y algunas de los y las asistentes realiza una síntesis identificando lo que les pareció más importante y lo más común de las participaciones.



## 2. Segunda parte: Reflexión.

### Ejercicio: ¿Cómo vivimos?

Primer paso: En su cuadernillo de trabajo quienes participan completan el siguiente cuadro:

<b>¿Cómo somos en mi familia respecto a cada uno de los siguientes aspectos?</b>		
<b>Aspectos.</b>	<b>¿Cómo somos?</b>	<b>¿Cómo me gustaría que fuera?</b>
Organización.		
Limpieza.		
Espacio personal de cada integrante.		
¿Cómo cuidamos a las y los niños?		
¿Cómo cuidamos a las y los adultos mayores?		
¿En que momento conviven todos los miembros de la familia?		
¿Cómo son la mayoría de las comidas en casa?, ¿comen juntos y juntas o cada quien come cuándo puede?		
¿Qué pensamos en casa de las vacunas?		
¿El aseo personal cómo lo describes?		
¿Qué piensas sobre las respuestas que has escrito?		

Segundo paso: El o la instructora pide a algunos voluntarios o algunas voluntarias que comenten sus respuestas ante el grupo.

Tercer paso: Se les pide a quienes participan que ubiquen en su cuadernillo de trabajo la hoja con las ideas para recordar, y se discute entre todos y todas la importancia que tienen para vivir con mejor salud.

### 3. Tercera parte: Actuar.

En esta ocasión el actuar será una tarea que deben realizar en familia. Consiste en llenar entre todas y todos los integrantes el siguiente cuadro y poner en práctica lo que acuerden lo más pronto posible.

<b>Cosas que podemos cambiar para tener mejor salud.</b>		
<b>Aspectos.</b>	<b>¿Qué podemos mejorar? Es importante describir con detalle lo que queremos cambiar y sobre todo que lo podamos hacer con lo que tenemos o bien con cosas que fácilmente podamos conseguir.</b>	<b>¿Cuándo lo vamos a realizar?</b>
¿Cómo es la organización de la casa?, ¿podemos mejorarla para que se vea mejor y más ordenada?		
¿En qué aspectos podemos mejorar la limpieza de nuestra casa?		
¿Podemos distribuir de alguna manera los espacios para que cada quien tenga en casa un espacio personal?		
¿Qué cosas podemos usar para que nos sirvan como divisiones y nos den un poco de privacidad?		
Los espacios que deben de cuidar son: Lugar para dormir (mamá y papá, hijas e hijos por separado), lugar para comer y lugar para estudiar.		
¿Cómo podemos ayudar todos y todas a cuidar y atender mejor a nuestros niños y niñas?		
¿Cómo podemos ayudar todos y todas a cuidar y atender mejor a las y los adultos mayores?		
¿Podemos proponernos tener más momentos de convivencia como familia?, ¿cuáles?		
¿Cómo podemos organizarnos para comer en familia?		
¿Todos y todas tenemos las vacunas?, ¿a quién le faltan?, ¿qué podemos hacer para completarlas?		
¿Cómo podemos mejorar nuestro aseo personal?		

Después de una o dos semanas, ¿hemos podido hacer algo?,  
¿cómo nos sentimos con esos cambios?



### Para aprender más...

En esta ocasión te invitamos a ti, instructor o instructora, a que leas con cuidado el siguiente artículo que puedes encontrar en internet en la siguiente dirección:

<http://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/nutricion-infantil/item/689-la-comida-en-familia-algo-m%C3%A1s-que-comer-juntos#.UpKvOoGFBD8>

En este artículo los doctores Moreno y Galiano, nos explican cómo el hecho sencillo de comer en familia puede ayudarnos no sólo a nutrarnos mejor sino, incluso, a mejorar nuestras relaciones familiares y nuestra salud en general. Después de leerlo tal vez estés de acuerdo que comer juntos casi no cuesta y sí ayuda mucho para que seamos mejores personas y más felices.

A continuación te ofrecemos un resumen del artículo:

### **La comida en familia: Algo más que comer juntos (Moreno & Galiano Segovia, 2006).**

Resumen:

La familia puede ejercer una gran influencia en la dieta de los niños y el desarrollo de sus hábitos alimentarios. Esto, a su vez, puede modificar su ganancia ponderal.

Desde el principio de los tiempos, sentarse a la mesa a comer ha sido un motivo de interacción familiar. El mero hecho de compartir la comida fortalece la identidad y los vínculos familiares a través de la transmisión de una serie de patrones de conducta. Los adolescentes constituyen un grupo de especial interés.

Los investigadores han demostrado que la comida en familia se asocia con un consumo mayor de frutas, verduras, cereales y productos ricos en calcio, y un menor consumo de alimentos fritos y refrescos.

Además, contribuye al desarrollo de los hábitos alimentarios y a la mejora del lenguaje y de las habilidades de comunicación.

Pero es que, además, se ha observado una disminución de los hábitos de riesgo, como fumar, beber alcohol o consumir drogas en los chicos de familias en que se comparte la mesa con más frecuencia, así como un mejor rendimiento escolar.



Por todos los beneficios anteriormente expuestos, promover la comida en familia es una herramienta potente de salud pública que ayudaría a mejorar la calidad de la dieta de nuestros niños y adolescentes, contribuiría a reducir el sobrepeso y potenciaría los resultados académicos y sociales.

#### Bibliografía:

Cortez Vázquez, F. (2011). *Análisis de la operación de la estrategia "Contigo Vamos por Más"*. Guanajuato.

Moreno, V. J., & Galiano Segovia, M. (2006). *La comida en familia: algo más que comer juntos*. *Acta Pediátrica*, 64(11), 554-558.

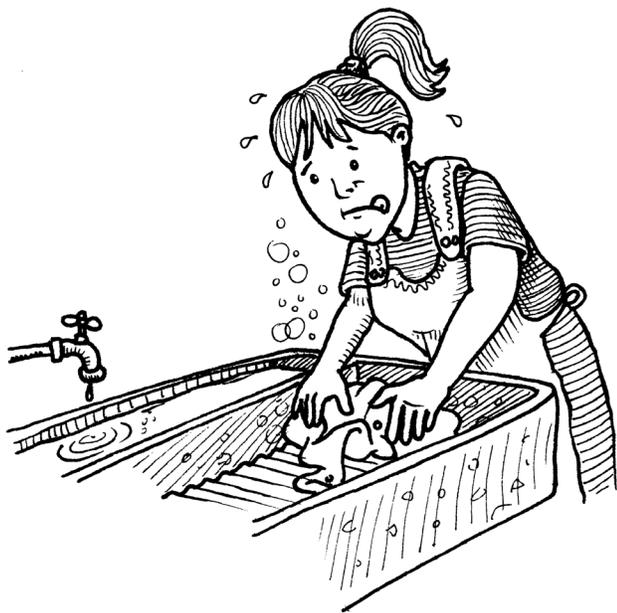
Organización Mundial de la Salud. (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 19 de noviembre de 2013, de <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf>

## Escenarios familiares alternativos: Trabajo y familia.

### Presentación:

En muchos espacios de nuestra sociedad el trabajo se ve únicamente como el medio de obtener los insumos necesarios para la subsistencia. Por tal motivo, es frecuente que muchas personas sólo vean el trabajar como una fuente de ingresos, y en consecuencia se desvalorice todo aquel trabajo que no produzca directamente dinero, por ejemplo el trabajo realizado en casa; o bien que se considere el

“tener cualquier trabajo” como lo más importante, aunque no se disfrute.



En muchas ocasiones nos resulta difícil ver el trabajo como un medio para lograr nuestra felicidad, nuestra plenitud como seres humanos, nuestra autorrealización.

En esta sesión trabajaremos sobre la idea de que el trabajo puede ser además de una fuente honesta de ingresos, una fuente de energía vital que nos ayude a ser más felices, plenos y autorrealizados.

También se discutirá sobre el valor intrínseco que tiene el trabajo doméstico aunque no sea “pagado con dinero” y se revisarán los roles que frecuentemente vinculamos con el trabajo.

### Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre el valor del trabajo reconociendo el mismo como un medio para lograr la autorrealización personal, y el crecimiento familiar y comunitario.

### Actitudes y valores a promover:

Humildad, respeto, aceptación, agradecimiento, observación de sí mismo y de los demás. Valorar el trabajo propio y ajeno. Responsabilidad, compromiso, solidaridad, felicidad y motivación.

### Ideas clave:

- ◆ El trabajo honesto siempre es digno de respeto.
- ◆ Todo trabajo merece ser reconocido.
- ◆ Tiene tanto valor el trabajo que “se paga”, como el trabajo doméstico que “no se paga”.
- ◆ El trabajo puede y debería ser una fuente de alegría, felicidad y autorrealización.
- ◆ El trabajo realizado en casa es responsabilidad de todos y todas los que vivimos en ella.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

### Revisando la tarea:

#### “Cosas que podemos cambiar y así tener mejor salud”

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas:

Recordaremos la sesión anterior, revisando cómo nos fue en la tarea.

- ◆ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ◆ ¿Qué pensamos o hicimos en relación con la tarea?
- ◆ ¿Qué dificultades encontraron?
- ◆ ¿Qué cosas sí funcionaron?

Estas preguntas se realizan a todo el grupo y se permite la libre participación.

## 1. Primera parte: Experiencia.



### Cuestionario:

Vida y trabajo.

### Para empezar:

Contesta de manera personal las siguientes preguntas:

- ◆ ¿En qué trabajo?
- ◆ ¿Por qué elegí trabajar en eso?
- ◆ ¿Qué me agrada de mi trabajo?
- ◆ ¿Qué me desagrada de mi trabajo?
- ◆ ¿Qué me gustaría cambiar de mi trabajo, por qué?
- ◆ ¿Qué puedo cambiar en mi trabajo?
- ◆ ¿Cómo me ayuda mi trabajo a ser una persona más feliz?

En equipos de 3 personas se comparten las respuestas. Posteriormente, dependiendo del tiempo, se pide a quienes participan que compartan su experiencia y digan qué aprenden de ella.

## Continuación:

Se completa de manera individual el siguiente cuadro:

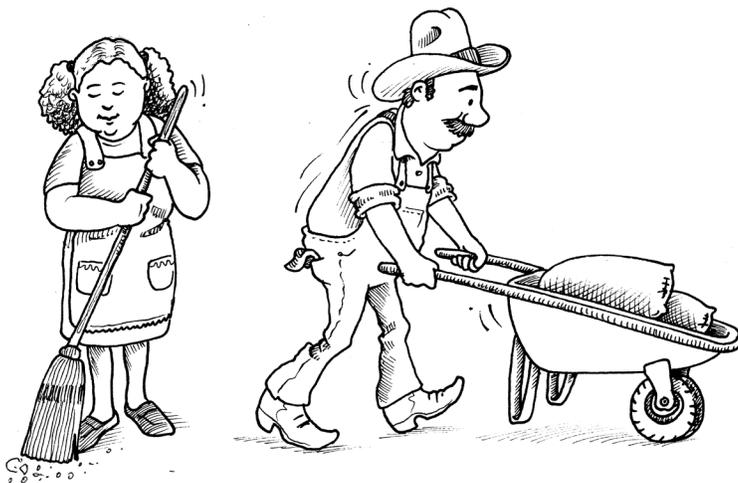
Integrante de la familia. (Utilizar un renglón para cada uno).	¿En qué trabaja?	¿Qué pienso de su trabajo?

## 2. Segunda parte: Reflexión.

- ◆ Se divide el grupo en equipos pequeños y se les pide compartir sus respuestas para obtener una conclusión como equipo que compartirán con el resto del grupo.
- ◆ Cuando el o la instructora lo considere más adecuado y dependiendo de las aportaciones de los equipos, debe introducir las siguientes preguntas y pedir que expliquen sus respuestas:

- ◆ ¿Incluyeron las labores domésticas como un trabajo? Expliquen sus respuestas.
- ◆ ¿Incluyeron a todos los miembros de la familia o faltó alguno?

Tomando como referencia lo que se expone en la sección “para aprender más”, acompañar la reflexión del grupo.



## 3. Tercera parte: Actuar.

Solidaridad en familia:

Se les deja de tarea el realizar en familia el siguiente ejercicio de redistribución de tareas en el hogar. Se incluirán a todos los miembros de la familia, incluyendo a niños, niñas y adultos mayores, tomando en cuenta sus capacidades de acuerdo a su edad, condición de salud y gustos. Pero es importante respetar la siguiente regla: **“Todos y todas debemos colaborar”**.

Se les invita a que una vez que hagan la tarea, la pongan en práctica ya que se revisará en la próxima sesión.

<b>Integrante de la familia.</b> (Usar un renglón por cada uno).	<b>Tarea.</b> Describirla con precisión.	<b>Después de una semana,</b> ¿se cumplió la nueva tarea?, ¿qué piensa de haber colaborado?, ¿cómo se siente?, ¿seguirá colaborando?

Para terminar se les recuerda cuándo será la siguiente sesión y se les informa que en ella hablaremos sobre la economía en nuestras familias.

### Para aprender más...

#### **El trabajo y la autorrealización personal:**

El sentido de logro, vitalidad y trabajo.

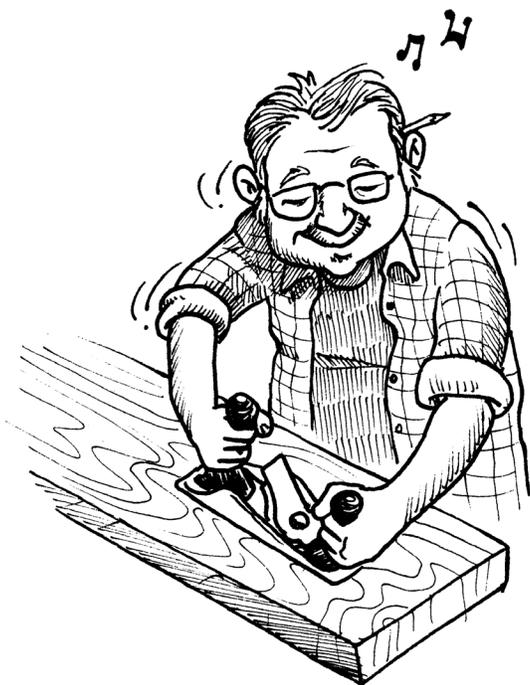
El sentido de logro y el trabajo mismo, son quizá los determinantes más importantes en la persona vital. Maslow, Rogers, McClelland y otros, han señalado al sentido del logro como uno de los motivadores más importantes que dirigen la energía física y emocional del ser humano hacia la consecución de objetivos y han señalado el tema como uno de los problemas actuales en relación sinérgica hombre-trabajo-organización. Aunque no el único, pero sí para la persona madura y adulta el trabajo es el fenómeno que más sentido y realidad de logro le brinda.

Queremos señalar aquellos aspectos del trabajo entendiéndolo más como un fenómeno liberador, actualizador y trascendente para el ser humano. Desde luego rechazamos todo sistema de trabajo enajenante que frustra y mata psicológicamente las capacidades y los talentos del hombre, así como su motivación, creatividad y responsabilidad.

En primer término, el trabajo es natural al hombre, es decir, es una forma natural de establecer contacto con la naturaleza, con el cosmos. Maslow dijo: "Trabajar no será para nosotros un escape de nosotros mismos, sino una expresión creativa de las fuerzas espontáneas de la persona que ha afirmado conscientemente su relación con el mundo y con sus semejantes"



Peter Drucker ha insistido que el hombre vital es aquel que imprime un sello personal a su trabajo, crea su propio puesto y le da un sentido original a su labor cotidiana, trátase de un carpintero, de un alto ejecutivo o de un artista. Hace suyo el trabajo y lo trasciende. El trabajo, no es contrario ni negativo para el hombre. Trabajar significa un desplazamiento y encauzamiento de nuestra energía vital, física, emocional y mental. Por lo tanto, trabajar es una forma sana de vivir y una condición de vitalidad.



El trabajo en nuestro orden de ideas es una forma de conocerme a mí mismo. El tipo de trabajo que realizo, la calidad y motivación que le imprimo son medios de saber quién soy, cómo soy, qué me dice a mí lo que hago, cómo lo hago, por qué lo hago, para qué lo hago, con quién lo hago. Además de lo anterior, el trabajo es un medio de sobrevivir y no sólo nos referimos al trabajo o tarea remunerada o asalariada, sino a todo tipo de labor estructurada y organizada en un ambiente socioeconómico. En este sentido el trabajo es también una forma de responder a nuestra naturaleza social, lo que quiere decir que a través de nuestras labores podemos ayudar solidariamente, cuando los resultados de nuestro trabajo beneficien a otros.

El trabajo es una forma de trascender y de ser un auténtico SER HUMANO. Por ello se concibió en un tiempo al hombre en una época clásica como el homo faber. Erich Fromm señala que el hombre tiene dos caminos de trascendencia: el trabajo y la relación de amor. El reto vital consiste en trascender creando, o trascender destruyendo. Por eso decimos que el hombre vital ejercita y desarrolla sus potencialidades en lugar de arrastrar su existencia destruyéndose." (Casares Arrangoiz & Siliceo Aguilar, 2013, págs. 24-25).

### **El propio puesto en la vida personal.**

El equilibrio entre la vida personal y trabajo es uno de los signos de autorrealización y salud mental. El trabajo y la creatividad en la transformación del mundo que nos rodea es una fuente profunda de satisfacción y plenitud, pero sin embargo no lo es todo. Aquellos que hacen de su vida de trabajo la totalidad, esto es, su única fuente de energía, atención y valorización, suelen desarrollar síntomas de neurosis y desadaptación. Este fenómeno es muy claro especialmente en personas que dedican la totalidad de su vida a una causa política, laboral o religiosa. Se enajenan a tal grado que fuera de su actividad profesional son incapaces de intercambios ideológicos afectivos o experienciales.

Politizan o matizan de religiosidad el arte, las ciencias y la vida misma en general. En otras palabras, están enajenados a partir de sí mismos; sólo saben hablar de sus ideas y preconcepciones como si fuera la única posibilidad de entender la vida. En estos casos se encuentran las deformaciones profesionales de aquellos que sólo perciben la vida desde modelos parciales: psicologizan, contabilizan, cientifizan, intelectualizan, entre otras.

Los estudios de Abraham Maslow sobre las personas autorrealizadas señalan que éstas encuentran grandes satisfacciones en sus relaciones familiares. Gozan y comparten el crecimiento de sus hijos. Aman las horas de retiro íntimo familiar. Saben compartir con los amigos; gozan la naturaleza, el arte, el estudio, etc. En la vida personal la relación amorosa con la pareja va cobrando nuevos y refrescantes matices a través de toda la vida. En la vida personal, familiar y social, también se encuentra el propio lugar óptimo de intercambio y crecimiento personal. Las personas que rígidamente se incrustan en ambientes culturales, sociales o personales que no son propios estarán en roce y desubicación continua. La historia personal, la educación y la autoformación; los intereses y cualidades propias; los gustos en la manera de descansar y de compartir afectivamente forman la base para encontrar el propio lugar personal.

El verdadero amor propio significa la capacidad que se tiene de darse a uno mismo lo mejor de la vida dentro de la propia realidad social y personal. El que se ama realmente, se proporciona así mismo los mejores amigos que se amolden a su forma de ser; se proporciona las mejores experiencias culturales según sus propias preferencias y valores.

Para encontrar el propio lugar se requiere la misma o mayor firmeza y valentía que para descubrir y crear el propio lugar en el trabajo. Es interesante notar que las personas autorrealizadas tienen una actitud demócrata hacia los demás, es decir, que no suelen hacer discriminaciones sociales por raza, religión, pensamiento político, o nacionalidad, son muy selectivos en sus amistades íntimas, con su propia pareja y con sus colaboradores cercanos en el trabajo.

Su selección se basa en cualidades y valores de personalidad y de compatibilidad mutua en el logro de relaciones creativas y gratificantes.

“El encuentro con el propio lugar en la vida personal es un proceso que se perfecciona a través de la experiencia y no en los libros y constituye el encontrar óptimamente el propio sentido de la vida.” (Casares Arrangoiz & Siliceo Aguilar, 2013, págs. 52-53).



#### Bibliografía:

Casares Arrangoiz, D., & Siliceo Aguilar, A. (2013). *Planeación de vida y carrera*. México: Limusa.

## Escenarios familiares alternativos: Algo más que dinero.

### Presentación:

La clave de nuestra economía personal y familiar está en cómo nos relacionamos con el dinero.

Es frecuente pensar que para estar mejor económicamente, lo que requerimos es “tener o ganar más dinero” y de esa forma tener más cosas. Lo anterior nos encierra en un círculo vicioso, del cual a veces es difícil salir.

En esta sesión revisaremos principalmente nuestra relación con el dinero ¿qué tanto afecto tenemos puesto en él?, ¿qué tanto hacemos depender nuestra felicidad del monto de nuestra cartera?

Para esta sesión reflexionaremos sobre unos cuentos, los cuales serán un buen pretexto para revisar nuestra relación con el dinero.



### Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre la relación del dinero con la propia felicidad y el bienestar.

### Actitudes y valores a promover:

Respeto, aceptación, autocrítica, valoración de la propia felicidad y de los otros, desapego.

### Ideas clave:

- ◆ El dinero no siempre es la felicidad.
- ◆ La relación que tengo con el dinero es más importante que el dinero mismo.

# Desarrollo de la sesión.

## 0. Ejercicio de recuperación:

 Duración total: 15 minutos.

### Revisando la tarea: "Solidaridad en familia"

El o la instructora invita al grupo a recordar la tarea y revisarla mediante las siguientes preguntas:

Recordaremos la sesión anterior, revisando cómo nos fue en la tarea.

- ▶ ¿Recuerdan cuál fue la tarea?
- ▶ ¿Qué pensamos o hicimos en relación con la tarea?
- ▶ ¿Pudieron hacer participar a toda la familia en la redistribución de las tareas del hogar?
- ▶ ¿Qué dificultades encontraron?
- ▶ ¿Qué cosas sí funcionaron?

Estas preguntas se realizan a todo el grupo y se permite la libre participación.

## 1. Primera parte: Experiencia.

Iniciamos la sesión con una pregunta que lanzamos a todo el grupo buscando la libre participación y la reflexión entre todos.

- ▶ ¿Qué significa para nosotros y nosotras el dinero?

Conforme van participando, se van anotando en una hoja de rotafolio las ideas principales para que el grupo las pueda revisar posteriormente.

Después de que la mayoría participó, se procede a la lectura pausada y con énfasis del siguiente cuento.



## Cuento:

### “El círculo del noventa y nueve”

(Bucay, 2005, págs. 148-154).

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente, que como todo sirviente de rey triste, era muy feliz.

Todas las mañanas llegaba a traer el desayuno y a despertar al rey cantando y tarareando alegres canciones de juglares. Una gran sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.

Un día, el rey lo mandó llamar:

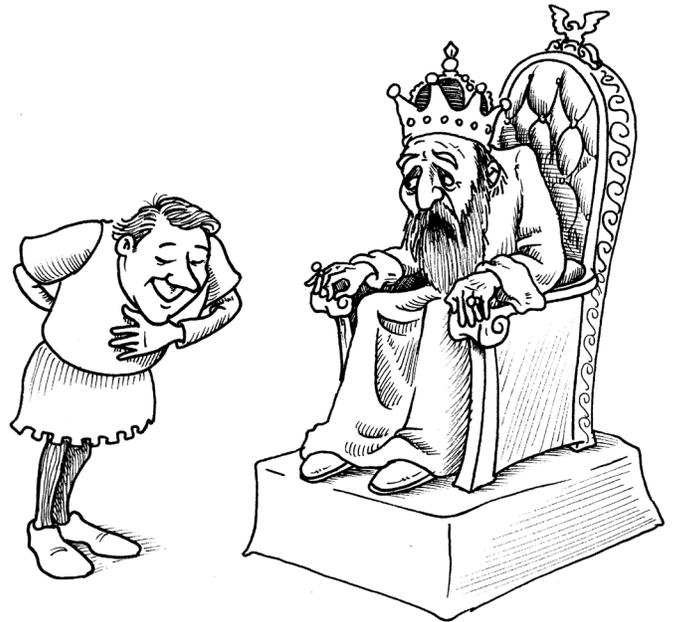
- Paje – le dijo- ¿cuál es el secreto?
- ¿Qué secreto, Majestad?
- ¿Cuál es el secreto de tu alegría?
- No hay ningún secreto, Alteza.
- No me mientas, paje. He mandado cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.
- No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.
- ¿Por qué estás siempre alegre y feliz?, ¿eh?, ¿por qué?
- Majestad, no tengo razones para estar triste. su Alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos gustos, ¿cómo no estar feliz?
- Si no me dices ahora mismo el secreto, te haré decapitar –dijo el rey- Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.
- Pero, Majestad, no hay secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...
- Vete. ¡Vete antes de que llame al verdugo!

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de sobras de los cortesanos.

Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó su conversación de la mañana.

- ¿Por qué él es feliz?
- Ah, Majestad, lo que sucede es que él está fuera del círculo.
- ¿Fuera del círculo?
- Así es.
- ¿Y eso es lo que lo hace feliz?
- No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.
- A ver si entiendo, estar en el círculo te hace infeliz.
- Así es.
- Y él no está.
- Así es.
- ¿Y cómo salió?
- ¿Qué círculo es ese?
- El círculo del noventa y nueve.
- Verdaderamente no entiendo nada.



- La única manera para que entendieras, sería mostrártelo con los hechos.
- ¿Cómo?
- Haciendo entrar a tu paje en el círculo.
- Eso, obliquémoslo a entrar.
- No, Alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo.
- Entonces habrá que engañarlo.
- No hace falta, su Majestad. Si le damos la oportunidad, él entrará solito, solito.
- ¿Pero él no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?
- Sí, se dará cuenta.
- Entonces no entrará.
- No lo podrá evitar.
- ¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos entrará en él y no podrá salir?
- Tal cual. Majestad, ¿estás dispuesto a perder un excelente sirviente para entender la estructura del círculo?
- Sí.
- Bien, esta noche te pasaré a buscar. Debes tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro, ni una más ni una menos. ¡Noventa y nueve!
- ¿Qué más? ¿Llevo los guardias por si acaso?
- Nada más que la bolsa de cuero Majestad, hasta la noche.
- Hasta la noche.

Así fue. Esa noche, el sabio pasó a buscar al rey.

Juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. Allí esperaron el alba.

Cuando dentro de la casa se encendió la primera vela, el hombre sabio agarró la bolsa y le puso un papel que decía:

**ESTE TESORO ES TUYO.  
ES EL PREMIO  
POR SER UN BUEN HOMBRE,  
DISFRÚTALO Y NO CUENTES A NADIE  
CÓMO LO ENCONTRASTE.**

Luego ató la bolsa con el papel en la puerta del sirviente, golpeó y volvió a esconderse.

Cuando el paje salió, el sabio y el rey espiaban desde atrás de unas mantas lo que sucedía.

El sirviente vio la bolsa, leyó el papel, agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció, apretó la bolsa contra el pecho, miró hacia todos lados y entró en su casa.



Desde afuera escucharon la tranca de la puerta, y se arrimaron a la ventana para ver la escena.

El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa y dejado sólo la vela. Se había sentado y había vaciado el contenido en la mesa.

Sus ojos no podían creer lo que veían.

¡Era una montaña de monedas de oro!

Él que nunca había tocado una de estas monedas, tenía hoy una montaña de ellas para él.

El paje las tocaba y amontonaba, las acariciaba y hacía brillar la luz de la vela sobre ellas. Las juntaba y desparramaba, hacía pilas de monedas.

Así jugando y jugando empezó a hacer pilas de diez monedas: una pila de diez, dos pilas de diez, tres pilas, cuatro, cinco, seis... , y mientras sumaba diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta..., hasta que formó la última pila: ¡nueve monedas!



Su mirada recorrió la mesa primero, buscando una moneda más. Luego el piso y finalmente la bolsa.

“No puede ser”, pensó. Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja.

-Me robaron –gritó-, ¡me robaron, malditos!

Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la mesa, en sus ropas, vació sus bolsillos, corrió los muebles, pero no encontró lo que buscaba.

Sobre la mesa, como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había noventa y nueve monedas de oro, “solo noventa y nueve”.

“Noventa y nueve monedas. Es mucho dinero”, pensó.

Pero me falta una moneda.

Noventa y nueve no es un número completo – pensaba.

Cien es un número completo, pero noventa y nueve no.

El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y los rasgos tiesos, los ojos se habían vuelto pequeños y arrugados y la boca mostraba un horrible rictus, por el que asomaban sus dientes.

El sirviente guardó las monedas en la bolsa y mirando para todos lados para ver si alguien de la casa lo veía, escondió la bolsa entre la leña. Luego tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos.

¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar el sirviente para comprar su moneda número cien?

Todo el tiempo se hablaba solo, en voz alta.

Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla.

Después quizá no necesitara trabajar más.

Con cien monedas de oro, un hombre puede dejar de trabajar.

Con cien monedas un hombre es rico.  
Con cien monedas se puede vivir tranquilo.

Sacó el cálculo. Si trabajaba y ahorraba su salario y algún dinero extra que recibía, en once o doce años juntaría lo necesario.

“Doce años es mucho tiempo”, pensó.

Quizá pudiera pedirle a su esposa que buscara trabajo en el pueblo por un tiempo. Y él mismo, después de todo, él terminaba su tarea en el palacio a las cinco de la tarde, podría trabajar hasta la noche y recibir alguna paga extra por ello.

Sacó las cuentas: sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa, en siete años reuniría el dinero.

¡Era demasiado tiempo!

Quizá pudiera llevar al pueblo lo que quedaba de comida todas las noches y venderlo por unas monedas.

De hecho, cuanto menos comieran, más comida habría para vender...

Vender...

Vender...

Estaba haciendo calor. ¿Para qué tanta ropa de invierno?

¿Para qué más de un par de zapatos?

Era un sacrificio, pero en cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio, volvieron al palacio.

### **El paje había entrado en el círculo del noventa y nueve...**

Durante los siguientes meses, el sirviente siguió sus planes tal como se le ocurrieron aquella noche.

Una mañana, el paje entró a la alcoba real golpeando las puertas, refunfuñando y de pocas pulgas.

- ¿Qué te pasa? –preguntó el rey de buen modo.

- Nada me pasa, nada me pasa.

- Antes, no hace mucho, reías y cantabas todo el

tiempo.

- Hago mi trabajo, ¿no?, ¿qué quisiera su Alteza, que sea su bufón y su juglar también?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente.

No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.



## 2. Segunda parte: Reflexión.

Se discute en el grupo, sobre las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué les pareció el cuento?
- ◆ ¿Qué opinan del mismo?
- ◆ ¿Será cierto lo del círculo del noventa y nueve?
- ◆ ¿Se les ocurren algunos ejemplos de cómo hemos caído en ese círculo?
- ◆ ¿Significa lo mismo aceptar que resignarse?
- ◆ ¿Cuál es la diferencia?

Es importante que el o la instructora vaya tomando nota de las principales ideas (puede hacerlo mentalmente o en un rotafolio), para que al concluir el ejercicio pueda hacer una síntesis.

El o la instructora puede añadir más preguntas para fomentar la reflexión. Al finalizar realiza una síntesis con la ayuda del grupo.



## 3. Tercera parte: Actuar.

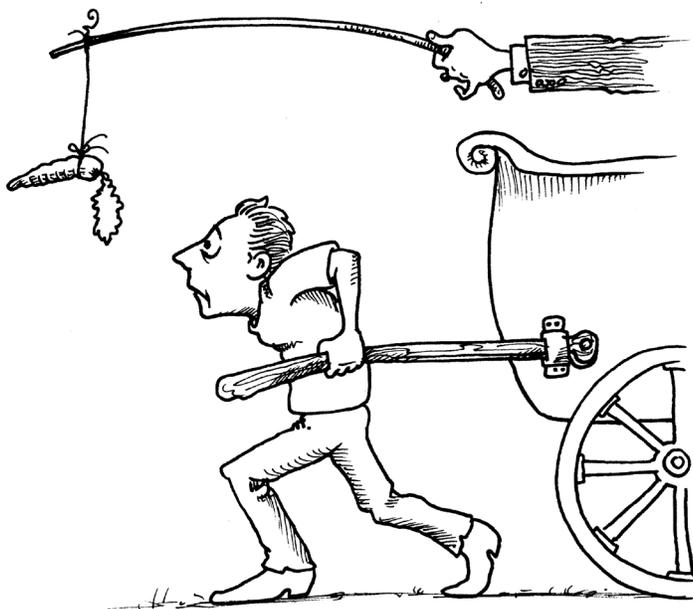
Se les invita a formar equipos de 5 ó 6 personas y en hojas de rotafolio realizarán una lista de tesoros que tienen como comunidad, “nuestras noventa y nueve monedas de oro”. Reflexionarán sobre cómo pueden aprovecharlas mejor y disfrutar más de ellas.

Comparten sus conclusiones con el grupo.

Como tarea se les invita a compartir y reflexionar en familia el cuento y realizar en su cuadernillo de trabajo el ejercicio de hacer una lista de todos los tesoros que tienen como familia, “nuestras noventa y nueve monedas de oro”, y reflexionarán sobre cómo pueden aprovecharlas mejor y disfrutar más de ellas.

Finalmente se les puede comentar o leer el siguiente texto:

Pero qué pasaría  
si la iluminación llegara a nuestras vidas  
y nos diéramos cuenta, así de golpe,  
que nuestras noventa y nueve monedas  
son ciento por ciento el tesoro,  
que no nos falta nada,  
que nadie se quedó con lo nuestro,  
que nada tiene de más redondo  
cien que noventa y nueve,  
que ésa es sólo una trampa,  
una zanahoria puesta frente a nosotros  
para que seamos estúpidos,  
para que jalemos del carro,  
cansados, malhumorados,  
infelices o resignados.



Una trampa para que nunca dejemos de empujar  
y que todo siga igual...  
¡Eternamente igual!

¡Cuántas cosas cambiarían  
si pudiésemos disfrutar de  
nuestros tesoros tal como están!

Pero ojo... Reconocer en noventa y nueve un tesoro no quiere decir abandonar los objetivos.  
No quiere decir conformarse con cualquier cosa.  
Porque aceptar es una cosa y resignarse es otra.  
(Bucay, 2005, pág. 155).

Para concluir la sesión se les invita a la próxima y se aprovecha para felicitar al grupo por haber llegado a la conclusión de éste segundo módulo.

**Espacio libre para tus reflexiones.**



**Espacio libre para tus reflexiones.**

**Espacio libre para tus reflexiones.**



**Colaboradores**

Ing. Luis Quiroz Echegaray

Profra. Alejandra Patricia Breseño Gómez

Alejandro Jimenez Ramírez

Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia

Coordinación General de Comunicación Social

**Presidentes Municipales de Guanajuato**

José de Jesús Maciel Quiroz  
**Director General Jurídico**

Fortino Hernández Becerra  
**Director de Desarrollo Humano y Comunitario**

Martha Daniela González Noriega  
**Asistente Vinculador**

Nancy Martínez Durán,  
Ana Patricia Díaz Almaraz,  
Ma. de Lourdes Ríos Mendez  
Raúl Caudillo López

**Contactos:**

Secretaría de Desarrollo Social y Humano  
Paseo de la Presa Número 99-101  
Guanajuato, Gto. C.P. 36000  
Teléfono (01-473) 7 35 35 00 Ext 3242



SedeshuGto

# MI IMPULSO



Este material fue impreso en:  
Impresora Marvel, S.A. de C.V.  
con tintas de prosedencia vegetal base soya, y papel reciclado.

Bld. La Merced No. 2209, Fracc. Portales de San Sebastián,  
Teléfonos (01 477) 470 85 22, 470 85 23  
León, Guanajuato, México. C.P. 37450  
www.impresoramaravel.com





Paseo de la Presa N° 103 Col. Centro  
Guanajuato, Gto.

[www.desarrollosocial.guanajuato.gob.mx](http://www.desarrollosocial.guanajuato.gob.mx)



<http://portalsocial.guanajuato.gob.mx>

**Gobierno del Estado de Guanajuato**