



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





PSICOPEDAGOGÍA

VÍCTIMA VS RESPONSABLE

DIRIGIDO A ALUMNOS DEL NIVEL
SECUNDARIA



¿Qué voy a aprender?

Cuando las cosas te salen mal, con frecuencia buscas a quien echarle la culpa, como una forma de eludir tu responsabilidad. Y tú, (responde con honestidad) ¿de qué eres responsable? ¿Qué has hecho o dejado de hacer para tener los resultados que tienes?

Aprenderás a reconocer, que siempre tienes algo de responsabilidad de aquello que te quejas.

Como dejar la victimización y hacerte cargo de manera responsable de tu plan de vida.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

1. Cultivar un sentido de autocrítica
2. Revisar con cuidado tus patrones de comportamiento y creencias que te llevan al fracaso

Materiales:

- ✓ 1. Lecturas
- ✓ 2. Hojas de papel.
- ✓ 3. Pluma y/o lápiz

¡Manos a la obra!



Actividad: ¿Soy una víctima?

Inicio: Haz un listado sobre tu forma de reaccionar en las siguientes situaciones: Cuando repruebas una materia, caes en una adicción a una droga, fracasas en un proyecto, te enfermas; has sufrido una pérdida; has sufrido un accidente, haz sufrido un desprecio, etc.

Desarrollo.

Revisa las características de una víctima:

LAS VÍCTIMAS.

Muchas personas, buscan atención, cariño, aprobación y reconocimiento, tomando el rol de víctimas. Sus características son:

- **Son seres pasivos; esperan que los demás sean los que los rescate y les resuelvan sus problemas.**
- **Culpan, se quejan y se lamentan de las situaciones difíciles, pero no hacen nada para arreglarlas. Creen firmemente en su mala suerte.**
- **Aguantan estoicamente los ataques y agravios de los demás, pero no son capaces de marcarles límites firmes y defender su dignidad.**
- **Tienen una idea muy pobre de sí mismas. Solo se PONEN LA MANO DERECHA EN SU FRENTE, DIRIGEN SU VISTA AL CIELO Y DICEN PARA JUSTIFICAR SU COBARDÍA: “ES MI CRUZ, DIOS ME LA MANDÓ Y TENGO QUE CARGARLA CON ALEGRÍA”**

- **Su tema favorito de conversación son sus achaques, las traiciones de que han sido objeto, “lo malos” que son los demás con ellos.**
- **Viven enganchados al pasado.**
- **Se enferman constantemente.**
- **Padecen trastornos psicosomáticos, o se inventan enfermedades.**
- **Se deprimen frecuentemente.**
- **Son mentirosos, manipuladores, chantajistas.**
- **Nunca tienen dinero, a todo el mundo le piden prestado.**
- **No saben decir NO; carecen de una comunicación asertiva.**
- **Están llenos de envidia, no toleran ver crecer a los demás.**
- **Padecen trastornos del sueño: insomnio o duermen en exceso.**
- **Buscan la compasión de los demás y se compadecen de sí mismos.**

- **No practican la autocrítica en sus vidas, no reconocen sus fallas, sus limitaciones.**
- **Sus actitudes enferman, intoxican a los demás, roban energía.**
- **Su estilo de pensamiento es negativista, son pesimistas en exceso.**
- **Les encantan los horóscopos, creen ciegamente en que su destino ya está escrito, predeterminado, pues son incapaces de construir para sí mismos un destino.**
- **Creen que los demás hablan a sus espaldas, se consideran boicoteados por los otros, creen que el mundo está en contra de ellos. Deforman la realidad.**
- **Son co dependientes, se sienten morir si las personas con las que se relacionan se alejan de sus vidas.**

Las personas responsables, al contrario de las víctimas, reconocen que algo han hecho o dejado de hacer para tener los resultados que tienen. Reconocen la parte que les toca de todo aquello de lo que se quejan.

Aceptan la realidad, no la niegan, ni pretenden que la realidad se ajuste a sus deseos y/o necesidades.

Se ubican en el presente. Significan los hechos traumáticos como fuente de aprendizaje. Saben que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Encaminan sus vidas poniendo su capacidad de crear por delante.

Las victimización recurrente, genera repudio, repugnancia.



Actividad: COMPARA ESTAS DOS HISTORIAS.

1. Historia de víctima

Yo tuve un padre alcohólico, no trabajaba. Mi madre, prostituta, nos sacaba a la calle para encerrarse en casa y trabajar con sus clientes. Estando en la calle, llegaban mis amigos y me invitaban a vagar. Yo no quería ir pero me deprimía tener una madre prostituta y un padre alcohólico, así que accedía a ir con mis amigos. Ya estando en la calle, mis amigos me invitaban a comer basura y a drogarme con pegamento. Yo no quería, pero sentía frío, hambre; así que acepté.

Mis amigos traían ropa y calzado de marca, mi madre, una mujer egoísta, no me compraba lo que yo necesitaba. Tuve que prostituirme con mujeres y con hombres para poderlos comprar. Fueron pasando los años. Se acercó a mí una mujer coqueta, vulgar, se me ofreció para tener relaciones sexuales y se embarazó para atraparme. Me obligó a casarme con ella. Ya estando casado.

Llegaban mis amigos y me invitaban a prostíbulos, a cantinas, yo no quería ir. Pero si no lo hacía se burlaban de mi, me humillaban diciéndome mandilón. Cuando llegaba a la casa tarde, con hambre, despertaba a mi esposa para que me diera de cenar, era su obligación. Ella se enojaba porque llegaba pintarrajeado, alcoholizado, me retaba y provocaba para golpearla: “Anda pégame si eres tan hombre” me decía, yo no quería hacerlo, pero no me dejaba otra opción. Hubo muchas mujeres ofrecidas. Yo no quería tener relaciones sexuales con ellas, pero tampoco quería que me dijeran maricón. Tuve una amante. En una ocasión iba con ella, mi hija nos vió, me humilló, me gritó delante de la gente, golpeó a mi amante. No le basto eso. Fue con mi esposa y se lo dijo. Mi esposa y mis hijos me humillaron, me gritaron, me corrieron de la casa. Este desprecio solo lo podía soportar llenando mi cuerpo de alcohol y drogas. Caí en lo más bajo. “Dios mío pero ¿Porqué me has mandado esto?, ¿Porqué me has dañado de esta manera?... ¿Qué te he hecho yo?”

HISTORIA RESPONSABLE

Sí, es cierto, yo tuve un padre alcohólico. Por su enfermedad no trabajaba, se la pasaba pegado a la botella; yo me hacía la víctima, por tener estos padres. Mi madre nos sacaba a la calle para trabajar con sus clientes. Qué bueno que lo hacía, porque pudo haberlo hecho delante de nosotros, pero ella nos respetaba. Estando en la calle, me invitaban a vagar mis amigos. Bien pude haberme quedado a cuidar a mis hermanos. Pero yo decidí ir con ellos, de eso yo soy responsable. Sentía frío, hambre, mis amigos me invitaban a comer basura, a drogarme con pegamento.

Bien pude comer antes de salir, ponerme suéter. Yo decidí hacerlo, de eso soy responsable. Mis amigos traían calzado y ropa de marca. Mi madre no me podía comprar esas prendas, pues ganaba poco. Yo decidí prostituirme con hombres, con mujeres, para comprarme eso. Es mi responsabilidad, lo acepto. Tuve una novia. Yo decidí tener relaciones sexuales sin protección, la embaracé y yo decidí casarme con ella, para que mi hijo naciera dentro de una familia. Yo soy responsable de ello. Estando casado llegaban mis amigos y me invitaban a cantinas, prostíbulos, bien pude haberles dicho... ¡NO! El dinero que gano es para mi esposa y mis hijos. Pero yo decidí irme con ellos arriesgando la salud de mi esposa.

No me conformaba con ello, sino además llegaba tarde a casa. Despertaba a mi esposa con el pretexto de que me diera de cenar. Bien pude buscar yo mismo o prepararme algo

para comer. Yo realmente quería tener un pretexto para golpearla. Sí, es cierto, lo acepto, yo soy responsable de ello. Hubo muchas mujeres que se acercaron a mí para tener relaciones sexuales, pude haberles dicho: “No, yo soy un hombre íntegro, que se respeta así mismo y respeta a su familia”. Pero lo más cómodo fue acostarme con quien se me atravesara. Fue mi decisión. Yo soy responsable de ello.

Tuve una amante y no me conforme con ello, me exhibí con ella. Me vio mi hija. Ella me insultó, me grito delante de la gente, yo la había lastimado; golpeó a mi amante, la humilló. Se lo dijo a mi esposa y a mis otros hijos. Ellos me gritaron, me humillaron, me corrieron de la casa. Con justa razón. Yo no había sido ni el padre, ni el esposo que ellos se merecían. Lo acepto, de ello, yo soy responsable.

Caí en el alcoholismo, las drogas, evadiendo como lo hacen las víctimas. Caí en lo más bajo hasta que toqué fondo. Eso me hizo darme cuenta de lo que hice. Deje el alcohol, las drogas; pagué el precio para recuperar a mi familia y ahora, en este momento, yo apoyo a las personas que hoy están en el lugar en el que yo estuve. Gracias a la vida por todo lo que me ha dado, por todo lo que he aprendido.

¿Qué sientes al escuchar hablar a una persona que se hace responsable de su vida?

SALIR DE LA VICTIMIZACIÓN

Paso 1.-Describe detalladamente, cinco situaciones de tu vida, en las que hayas sufrido maltrato, abuso, ataques de otros, humillaciones, malos tratos, etc. que te hayan llevado a llorar, sentirte desdichado, infeliz, víctima de las circunstancias.

Paso 2. Vuelve ahora a escribir las mismas historias pero de manera responsable, respondiendo a las preguntas:

¿Qué pude haber hecho de otra manera?

¿De qué fui responsable, para que pasaran las cosas de esa manera:

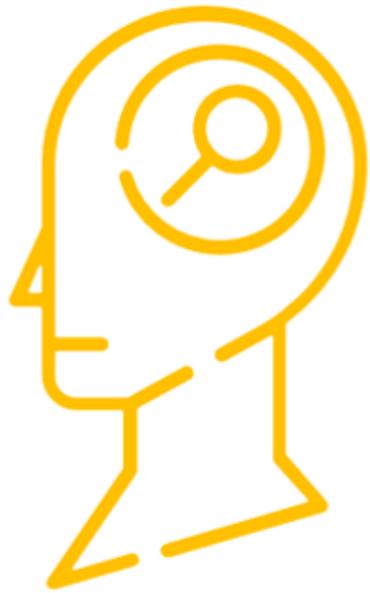
¿Alejarte? ¿Denunciar? ¿Pedir ayuda?

Actividad:

Escucha la canción “Deja” de Napoleón.

https://www.youtube.com/results?search_query=deja+napole%C3%B3n

¿Qué aprendí?



- Haz un contrato sobre los atributos positivos que consideres apropiado agregarle a tu propia persona
- Ej. “Yo soy una persona feliz, responsable, alegre, que sabe perdonar”
- Escríbela en una hoja de un cuaderno por 4 semanas.
- Responde las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí, cómo me sentí, qué se me dificultó?

**Para aprender
más...**



- **Edith Eger (2017) (La bailarina de Auschwitz)**
- **Editorial Planeta, S. A., 2018 Av. Barcelona www.editorial.planeta.es https://librosgratisparaleer.com/wp-content/uploads/2022/03/La-bailarina-de-Auschwitz-Una-inspiradora-historia-de-valentia-y-supervivencia-by-Edith-Eger-Eger-Edith-z-lib.org_.pdf**
- **Ochoa M. (2018) Editorial Umbral Guadalajara Jal. México.**
- **<https://psicopedia.org/8126/victimismo/>**

Apartado:

- Dirigido a padres de familia o tutores.
- Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

