

puravida

MEN'S CIRCLE



CONTENIDO DEL PROGRAMA

EL PODER DE LA EXPRESIÓN.

7 SESIONES

1.5 HORAS POR REUNIÓN

WWW.SER-PURAVIDA.COM

CONTENIDO

7 Sesiones

<u>Introducción (reunión uno a uno con el facilitador)</u>	1
<u>1era Sesión: Establecimiento de conexiones personales</u>	2
<u>2da Sesión: Explorando el ámbito social</u>	3
<u>3era Sesión: Explorando la dinámica familiar</u>	5
<u>4ta Sesión: Explorando la dinámica de las relaciones románticas</u>	7
<u>5ta Sesión: Explorando la dinámica de la amistad</u>	9
<u>6ta Sesión: Comprender la dinámica del lugar de trabajo</u>	11
<u>7ma Sesión - Reflexiones finales y Foro Abierto</u>	13
<u>Beneficios de un círculo de hombres</u>	15
<u>Detalles del Encuentro (calendario y disponibilidad)</u>	16

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a un **nuevo comienzo**, a un espacio que va más allá de lo común, donde nos reunimos con el propósito de **explorar la autenticidad**, nutrir el crecimiento personal y forjar **conexiones genuinas**. Esta no es sólo una reunión; es **el comienzo de un viaje** significativo en nuestro nuevo programa de círculo de hombres.

En este círculo, cada uno de nosotros es un pilar esencial y aporta **una historia única** que enriquecerá nuestro viaje colectivo. Nuestros caminos nos han llevado a este punto y ahora estamos aquí, listos para desentrañar las complejidades de nuestras experiencias compartidas.

Este espacio no es solo un punto de encuentro; es **un santuario** donde celebramos la **honestidad y la vulnerabilidad**. A lo largo de las próximas sesiones, nos sumergiremos en **diálogos profundos** que desafíen nuestro crecimiento, participaremos en actividades que **fortalezcan nuestros vínculos** y permitiremos momentos de reflexión para explorar la autenticidad de **nuestra esencia**.

Hoy, juntos, damos el **primer paso** en un viaje compartido de **autodescubrimiento y hermandad**. Cada uno de nosotros aporta un elemento único a esta comunidad y estoy ansioso por presenciar cómo **nuestras historias se entrelazarán**, creando una narrativa colectiva inspiradora.

Desplázate hacia abajo para obtener una visión más detallada de las emocionantes experiencias que nos esperan en las próximas semanas.

¿PREGUNTAS? Reserva una reunión individual con el facilitador.

Una vez que hayas **terminado de leer el programa**, no dudes en **reservar una reunión individual con el facilitador**. Haz clic **[en este enlace](#)** para seleccionar un horario que se ajuste a tu horario. Usaremos esos **15 minutos** para aclarar cualquier pregunta o **incertidumbre que puedas tener**.

1 SESIÓN: ESTABLECIMIENTO DE CONEXIONES PERSONALES



En esta **primera reunión**, hablaremos de por qué tenemos un círculo de hombres y los **valores** en los que **nos basamos**. Una gran cosa es que realmente **respetamos** el **espacio** que creamos y a las personas que lo habitan.

También hablamos de la **importancia de mantener todo en privado**, lo que aquí se dice, aquí se queda. Esta **confianza** es súper importante para que el **grupo funcione bien** y que cada **persona crezca**.

Vamos a echar un vistazo a las **directrices, normas y acuerdos** para un círculo de **hombres sanos**.

La **reunión** es bastante **relajada**. Todos nos presentamos y nos escuchamos. **Hablamos** de todo tipo de cosas, desde **cosas cotidianas** hasta **cosas personales**. Como es la primera vez que nos reunimos, es una **oportunidad** para **compartir** nuestros pensamientos, sentimientos, luchas y alegrías.

2 SESIÓN: EXPLORANDO EL ÁMBITO SOCIAL



Explorar el **ámbito social** en un círculo de hombres implica profundizar en varios aspectos de **cómo percibimos** e interactuamos con **el mundo social** que nos rodea. Esta exploración suele tener lugar en un entorno de debate abierto y de apoyo, donde **podemos compartir nuestros pensamientos**, experiencias y reflexiones sobre **nuestras vidas y relaciones sociales**.

A continuación se presentan algunos **elementos clave** que podemos abordar al explorar el ámbito social en nuestro círculo:

Interacciones sociales: Podemos discutir nuestras experiencias en entornos sociales, incluyendo nuestras **interacciones** con **amigos, familiares, colegas** y conocidos. Esto puede involucrar conversaciones sobre **estilos de comunicación**, dinámicas sociales y los **desafíos** que **enfrentamos** en diferentes contextos sociales.

Presión de grupo: Podemos hablar sobre la influencia de la presión de grupo y las **expectativas sociales** en nuestro comportamiento y **toma de decisiones**. Podríamos **compartir** casos en los que nos hemos **sentido presionados** a ajustarnos a ciertas **normas o expectativas sociales**.

2 SESIÓN: EXPLORANDO EL ÁMBITO SOCIAL

Identidad y autoexpresión: En nuestro círculo, exploramos cómo expresamos **nuestras identidades** en el **contexto social**. Hablamos sobre **roles de género**, identidades culturales y la **libertad de expresarnos auténticamente**.

Relaciones: La dinámica de diversas relaciones, como amistades, parejas románticas y relaciones familiares, es un tema central. **Discutimos** cómo las **influencias sociales** impactan estas relaciones y **nuestro bienestar general**.

Cuestiones sociales: Ampliamos nuestras discusiones a temas sociales más grandes, como la **justicia social**, la desigualdad y el **rol que los hombres** tienen para abordar estos desafíos. Reflexionamos sobre nuestras responsabilidades y posibles **contribuciones al cambio social positivo**.

Redes de apoyo: Enfocamos la importancia de **construir una comunidad** de apoyo. Exploramos cómo mejorar nuestras redes de apoyo y **brindar asistencia** a otros en nuestros **círculos sociales**.

El **objetivo** de explorar el ámbito social dentro de nuestro círculo es **fomentar** la **autoconciencia**, la **empatía** y el crecimiento personal. Al hablar abiertamente sobre nuestras experiencias y desafíos sociales, **obtenemos conocimientos**, nos brindamos apoyo mutuo y **desarrollamos estrategias** para **afrentar** situaciones sociales de manera más **efectiva**.

Estas discusiones también pueden ayudar a **romper con los estereotipos** y promover interacciones sociales **más saludables y satisfactorias**.

Durante este encuentro, **profundizamos** en el **impacto de los juicios** y percepciones externas sobre la **autoestima y la autoimagen**. Exploramos la dinámica de la autopercepción en presencia de otros, examinando los **factores** que pueden **obstaculizar** el crecimiento y la realización personal.

Hablaremos sobre cómo nos sentimos **cuando la gente nos juzga**, cómo desarrollar la confianza en nosotros mismos y cómo nos vemos en el contexto más amplio de la sociedad.

3 SESIÓN: EXPLORANDO LA DINÁMICA FAMILIAR



Explorar la dinámica familiar dentro de nuestro círculo **implica profundizar** en las complejidades de nuestras relaciones y **experiencias familiares**. Nos reunimos para **compartir** pensamientos, emociones y experiencias relacionadas con nuestras familias, con el **objetivo** de comprender y procesar mejor estos aspectos de nuestras vidas.

Los **temas** que podríamos explorar incluyen:

Emociones hacia la familia: Hablamos de **nuestros sentimientos** y opiniones hacia los **miembros de nuestra familia**, ya sean positivos o negativos. Reflexionamos sobre cómo la dinámica familiar **impacta nuestro bienestar emocional**.

Aspiraciones para la familia: Compartimos nuestras esperanzas y metas para nuestras familias, discutiendo lo que **deseamos mejorar o fortalecer** en nuestras relaciones familiares.

Proximidad y distancia: Conversamos sobre cómo nos sentimos cuando estamos **físicamente cerca o lejos de nuestras familias**, y cómo esto afecta nuestro estado emocional.

3 SESIÓN: EXPLORANDO LA DINÁMICA FAMILIAR

Desafíos de comunicación: Hablamos sobre las dificultades o **barreras** que enfrentamos al comunicarnos con los **miembros de nuestra familia** y exploramos **estrategias** para **mejorar** la comunicación.

Sistemas de apoyo familiar: También profundizamos en el concepto de apoyo dentro de nuestras familias, discutiendo el **papel que juega la familia** en nuestras vidas y cómo esos vínculos impactan nuestro bienestar. En general, exploramos la dinámica familiar.

Estas sesiones **ofrecen un espacio seguro** y de apoyo para que los hombres **compartamos** nuestras **experiencias familiares**, buscando comprensión y posiblemente **encontrando soluciones** o **estrategias** para enfrentar cualquier **desafío** que podamos **enfrentar** dentro de nuestras relaciones familiares.

Estas discusiones pueden **contribuir** al crecimiento personal, **la curación emocional** y al fortalecimiento de los vínculos entre los participantes del círculo de hombres.

4 SESIÓN: EXPLORANDO LA DINÁMICA DE LAS RELACIONES ROMÁNTICAS



Explorar la dinámica de las **relaciones románticas** dentro de nuestro círculo implica una discusión donde profundizamos en varios aspectos de nuestras relaciones íntimas y románticas.

El objetivo es **fomentar el diálogo abierto** y el apoyo mutuo entre nosotros mientras navegamos por las **complejidades** de nuestras relaciones románticas.

Algunos **aspectos clave** que solemos tratar al explorar la dinámica de las relaciones románticas son:

Comunicación efectiva: Hablamos sobre cómo nos comunicamos con nuestras parejas, incluyendo nuestra **capacidad para expresar emociones** y **manejar conflictos**. Compartimos ideas sobre lo que funciona y los desafíos que enfrentamos al comunicarnos con nuestros seres queridos.

Manejo de conflictos: Exploramos **estrategias** para **manejar desacuerdos** y malentendidos dentro de nuestras relaciones románticas. Compartimos experiencias de **resolución de conflictos** con nuestras parejas y buscamos consejos o **perspectivas de otros miembros del círculo**.

4 SESIÓN: EXPLORANDO LA DINÁMICA DE LAS RELACIONES ROMÁNTICAS

Expresión emocional: Hablamos sobre nuestra capacidad para expresar emociones dentro de nuestras relaciones. Incluimos temas como la **vulnerabilidad, intimidad emocional** y los desafíos que enfrentamos al abrirnos a nuestras parejas.

Atracción y compatibilidad: Reflexionamos sobre lo que **nos atrae** de nuestras parejas y cómo percibimos la **compatibilidad** en nuestras relaciones románticas. Esto genera discusiones sobre nuestras preferencias personales y la dinámica de la atracción.

Amor propio y cuidado personal: Exploramos el concepto de amor propio y su relación con nuestras parejas románticas. Discutimos si **somos capaces** de brindarnos el mismo amor que damos a nuestras parejas.

Crecimiento de la relación: Centramos la conversación en el crecimiento personal dentro de las relaciones románticas. **Visualizamos** nuestras relaciones **hoy y en el futuro**, compartiendo **aspiraciones** y los pasos que tomamos para fomentarlas.

El objetivo de explorar la dinámica de las relaciones románticas en nuestro círculo es **crear un entorno seguro** y de apoyo donde podamos compartir experiencias, buscar consejos y **obtener conocimientos unos de otros**.

Al discutir las complejidades de las relaciones románticas, obtenemos una **comprensión más profunda** de nosotros mismos y de nuestras parejas, lo que conduce a **conexiones más satisfactorias** y significativas.

Este proceso contribuye al crecimiento personal y **mejora la dinámica** de nuestras relaciones.

5 SESIÓN: EXPLORANDO LA DINAMICA DE LA AMISTAD



Explorar la dinámica de la amistad en nuestro círculo implica sumergirnos en varios aspectos de cómo nos relacionamos y experimentamos las amistades en nuestras vidas. Esta exploración suele tener lugar en un entorno grupal de apoyo y **sin prejuicios**, permitiéndonos **compartir pensamientos**, experiencias y reflexiones sobre el tema.

Algunos **elementos clave** que a menudo abordamos al explorar la dinámica de la amistad son:

Definición de amistad: Discutimos nuestras definiciones personales de amistad y las **calidades que valoramos en un amigo**. Esto nos lleva a conversar sobre la confianza, la lealtad y los diferentes roles que desempeñan los amigos en nuestras vidas.

Obligaciones y expectativas: Exploramos si sentimos algún **sentido de obligación hacia nuestros amigos** y las expectativas que tenemos de ellos. Nuestras discusiones se centran en el **equilibrio entre dar y recibir** apoyo dentro de nuestras amistades.

5 SESIÓN: EXPLORANDO LA DINAMICA DE LA AMISTAD

Cualidades y defectos: Compartimos abiertamente nuestros pensamientos sobre las cualidades y defectos que percibimos en nuestros amigos. Esto nos lleva a discutir la importancia de aceptar a nuestros amigos tal como son y el papel de la retroalimentación constructiva en las amistades.

Soledad y aislamiento social: Abordamos los sentimientos de soledad y aislamiento cuando nos faltan amistades cercanas. Compartimos nuestras experiencias al atravesar períodos sin amigos cercanos y cómo esto impacta nuestro bienestar.

Amistad versus cordialidad: Exploramos la diferencia entre amistades genuinas y relaciones más informales y cordiales. Discutimos los diferentes niveles de cercanía y conexión emocional que tenemos con diferentes personas en nuestras vidas.

Reciprocidad en las amistades: Reflexionamos sobre cómo a menudo recibimos de nuestros amigos lo que damos. Hablamos sobre la importancia de ser solidarios y estar presentes en la vida de nuestros amigos.

El **objetivo** de explorar la dinámica de la amistad en nuestro círculo es **fomentar la autorreflexión**, la empatía y el desarrollo de **amistades más sanas y significativas**.

Al compartir estas experiencias, **mejoramos nuestra comprensión** de las cualidades que hacen que las amistades sean sólidas y aprendemos de las experiencias y perspectivas de los demás.

Estas discusiones contribuyen al **crecimiento personal** y al cultivo de conexiones sociales más satisfactorias.

6 SESIÓN: COMPRENDER LA DINÁMICA DEL LUGAR DE TRABAJO



Comprender la dinámica del **lugar de trabajo** en nuestro círculo implica sumergirnos en varios aspectos de **cómo percibimos**, experimentamos y navegamos en nuestros entornos y **carreras profesionales**. Esta exploración se facilita en un entorno de grupo de apoyo, permitiéndonos compartir abiertamente nuestros pensamientos, experiencias y reflexiones relacionadas con nuestra vida laboral.

Algunos **elementos clave** que a menudo abordamos son:

Relaciones en el lugar de trabajo: Discutimos nuestras interacciones con colegas, supervisores y subordinados. Compartimos experiencias de colaboración, conflictos y cómo estas relaciones laborales impactan en nuestro bienestar general.

Equilibrio entre la vida personal y laboral: Conversamos sobre los desafíos de equilibrar las responsabilidades laborales con la vida personal. Compartimos estrategias para manejar el estrés, establecer límites y encontrar satisfacción fuera del trabajo.

6 SESIÓN: COMPRENDER LA DINÁMICA DEL LUGAR DE TRABAJO

Metas y aspiraciones profesionales: Exploramos nuestras metas y aspiraciones en nuestras carreras, reflexionando sobre nuestras trayectorias y cómo nos vemos en el futuro. Esto conduce a discusiones sobre el crecimiento y desarrollo personal.

Resolución de conflictos: Hablamos sobre estrategias efectivas para resolver conflictos en el trabajo, incluyendo habilidades de comunicación y gestión de conflictos. Compartimos historias de cómo afrontar con éxito situaciones laborales desafiantes.

Satisfacción laboral: Abordamos la satisfacción en el trabajo y los factores que contribuyen a ella. Reflexionamos sobre lo que nos brinda satisfacción en nuestro trabajo y cómo buscar carreras significativas.

Cultura del lugar de trabajo: Discutimos la cultura laboral, incluyendo diversidad, inclusión, ética laboral y alineación de valores con nuestros empleadores.

Transiciones profesionales: Compartimos experiencias sobre transiciones profesionales, ya sea considerando cambios de trabajo, buscando nuevas oportunidades o enfrentando incertidumbre en nuestras vidas profesionales.

El objetivo de comprender la dinámica del lugar de trabajo en nuestro círculo es **fomentar la autoconciencia**, brindar apoyo mutuo y **desarrollar estrategias** para navegar las complejidades profesionales.

Al compartir experiencias y conocimientos, obtenemos una **comprensión más profunda** de nuestras trayectorias, aprendemos de los éxitos y desafíos de los demás y encontramos formas de prosperar en nuestros campos.

Estas discusiones contribuyen al crecimiento personal y a **una mayor satisfacción laboral**.

7 SESIÓN - REFLEXIONES FINALES Y FORO ABIERTO



¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos hoy? ¿Y hacia dónde vamos?

Es nuestra última reunión en el círculo de apoyo masculino. Nos reunimos hoy para **reflexionar sobre el viaje que hemos compartido**, explorar las **lecciones aprendidas**, los desafíos superados y las oportunidades que nos aguardan.

Apertura y reflexiones iniciales:

Brindamos una breve bienvenida y **agradecemos el compromiso continuo** de todos. Invitamos a los miembros a compartir brevemente sus sentimientos mientras nos acercamos al cierre de esta sesión final.

Lecciones aprendidas:

Exploramos las **lecciones individuales y colectivas obtenidas** a lo largo de nuestras reuniones. Destacamos los **momentos clave que han tenido un impacto positivo en el grupo**.

7 SESIÓN – REFLEXIONES FINALES Y FORO ABIERTO

Desafíos superados: Cada miembro comparte cómo ha enfrentado y superado desafíos personales durante su tiempo en el círculo. Reflexionamos sobre estrategias y apoyos efectivos.

Crecimiento personal y grupal: Identificamos áreas de crecimiento personal experimentadas por cada miembro. Discutimos cómo el grupo ha evolucionado y fortalecido a lo largo de las sesiones.

Oportunidades futuras: Dialogamos sobre los desafíos que podemos enfrentar individual y colectivamente en el futuro. Exploramos oportunidades potenciales para seguir creciendo como individuos y como comunidad.

Clausura y Celebración: Reconocemos y celebramos logros personales y grupales. Expresamos gratitud por la contribución de cada miembro al grupo.

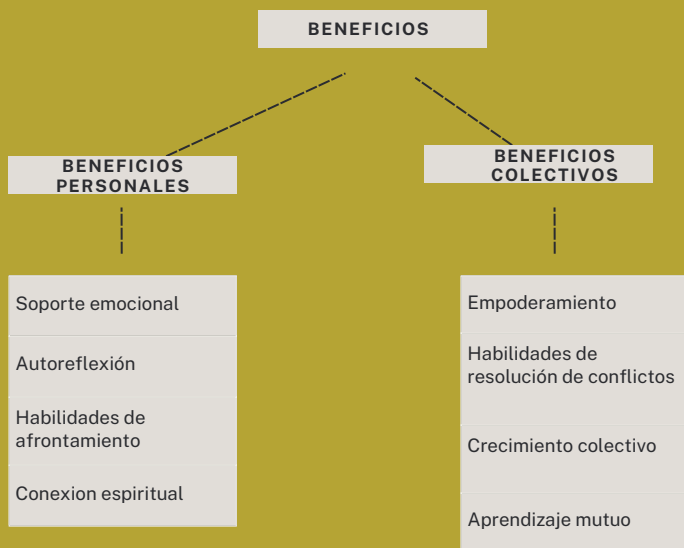
Despedida y Reflexiones Finales: Palabras de clausura para concluir esta última sesión. Espacio para reflexiones finales y expresiones sobre cómo la experiencia ha impactado a cada integrante.

Esta sesión final ofrece la oportunidad de **honrar nuestros logros**, reconocer el crecimiento personal y colectivo, y mirar hacia el **futuro con esperanza** y determinación.

Agradecemos a cada uno de ustedes por **su valiosa contribución** a este círculo de apoyo para hombres. ¡Que esta última sesión sea un cierre significativo para todos nosotros!

BENEFICIOS DE UN CIRCULO DE HOMBRES

Participar en un círculo de hombres puede ofrecer una **variedad de beneficios**, proporcionando un espacio de apoyo y crecimiento para las personas. A continuación, se enumeran algunas de las ventajas potenciales:



DETALLES DE LA REUNIÓN...

Idioma: Español.

Metodología: Reuniones Online.

Duración: 8 semanas, una vez por semana, 1,5 horas por reunión (1 semana de descanso).

Capacidad: min 4, max 6 incluido el facilitador.

Durante la reunion:

-Enfoque de la conversación introductoria: 5-10 min.

-Meditación guiada: 5-10 min.

-Tiempo de intervención de los participantes: 10-12 min cada uno.

COSTO Y DISPONIBILIDAD DE LOS PROXIMOS CIRCULOS (ESPAÑOL)

Si quieres unirme, al hacer clic en [**este enlace**](#) serás redirigido a nuestra pagina web donde verás el calendario de las próximas fechas de apertura tanto para los circulos en Español y en Inglés.

“Somos nuestra propia medicina”



WWW.SER-PURAVIDA.COM