

# puravida

MEN'S CIRCLE



CONTENIDO DEL PROGRAMA

# EL PODER DE LA EXPRESIÓN.

**7 SESIONES**

1.5 HORAS POR REUNIÓN

[WWW.SER-PURAVIDA.COM](http://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.

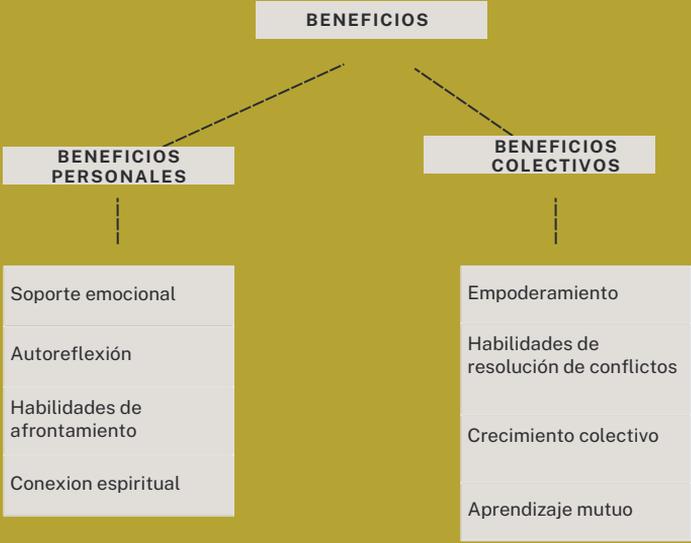
**Despedida y Reflexiones Finales:** Palabras de clausura para concluir esta última sesión. Espacio para reflexiones finales y expresiones sobre cómo la experiencia ha impactado a cada integrante.

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](http://WWW.SER-PURAVIDA.COM)