



**Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.
Licenciatura en Ciencias de la Educación**

Título

“Análisis de lectura del *libro en contacto intimo de Virginia Satir*”

Alumno: Francisco Antonio Gómez Sánchez.

Maestro: Dulce de los Ángeles López Vásquez.

Materia: Desarrollo Humano.

6 de agosto de 2020

Análisis de lectura del *libro en contacto intimo de Virginia Satir*

(pp. 7-35)

El presente análisis tiene como objetivo reflexionar respecto a la auto-estimación y como ésta influye no solo en nosotros si no también en los que nos rodean. Presenta conceptos y definiciones basados en la experiencia de la autora así mismo la posibilidad de crear la autoreflexion de crecimiento y madures emocional.

En primer lugar la autoestima se nos presenta como el centro de todo nuestro ser y es indispensable para vivir libremente. Como menciona la autora hacer contacto en una forma más satisfactoria con uno mismo. Por lo tanto desde una perspectiva analítica nos dice que las personas que lesionan la auto-estimación de otro ser humano lo hacen sin darse cuenta e inconscientemente la mayoría de las veces es no intencional. Así mismo la autora mediante a poemas escritos por ella misma nos da una visión y panorama de lo que implica el que podamos crear la confianza de expresar lo que sentimos.

Ahora bien nos dice que la congruencia nos permite ser sinceros con nuestros sentimientos y si mismo nos permite correr riesgos. Nos habla del poder como una fuerza que nos impulsa al valor y determina la forma en la que se nos presenta por lo menos dos caminos principales por los que podemos ir. Uno es el hacer responsable a otra persona por la forma en que usamos nuestro poder y la otra es el hacernos responsables nosotros mismos.

De este modo Satir sitúa en este punto, que muchas personas le temen al poder porque para ellas significa fuerza. El poder es como la energía, algo que se puede usar, canalizar y dirigir hacia fines destructivos o constructivos. Y esto con lleva a mejorar nuestra comunicación, una de las partes clave para determinar qué clase de contacto se ha hecho. Una definición sencilla de comunicación es el sentido que se está dando y recibiendo entre dos personas

Finalmente podemos concluir en los aspectos de cuatro tipos de comunicación que siempre manifiestan las personas que tienen una pobre opinión de ellas mismas, quienes aun no han aprendido a vivir en libertad. Estos tipos de

comunicación tienen una influencia negativa en el cuerpo, por lo tanto afectan la salud física por eso llegan a ser personas destructivas, muertas, distantes y frustrantes. Ellos limitan el uso de los recursos individuales y la capacidad para construir con otras personas. Ellos frustran los sueños que uno tiene para sí mismo e incrementan la cantidad de miedo y dependencia la minusvalía, la agresividad, el súper razonable y el irrelevante.

Esto lo podemos apreciar claramente en el ejemplo visual ya que muestra las características de las personas y así mismo se considera estas formas de comunicación como los medios que aprendimos, durante nuestro crecimiento, para sobrevivir físicamente y emocionalmente.

Por lo tanto el manejo de nuestras emociones, así mismo de tener un autoestima que nos permita desarrollarnos como personas integra es importante de este modo podemos ser felices con nosotros mismos.

REFERENCIA:

Satir V. (1981). En Contacto Íntimo. pp. 7-36. México DF. EDITORIAL Concepto S.A.