

**Instrumento de evaluación: SÍNTESIS DE LECTURA**

**Alumno: ARELYS ARCOS LÓPEZ**

**Docente: Mtra. DULCE DE LOS ANGELES LÓPEZ**

**Licenciatura: LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, 6TO CUATRIMESTRE.**

**Asignatura: DESARROLLO HUMANO**

## SÍNTESIS DE LECTURA: EN CONTACTO ÍNTIMO DE VIRGINIA SATIR

En el libro contacto íntimo se reflejan explicaciones y tareas bien ejecutadas para resolver los problemas que se presentan en la vida, se presentan para ayudar a alguien más a mejorar. Algo muy importante de este libro es que se busca como acercarse a un diálogo correcto y asertivo con los demás, pero primero con uno mismo, es así como la autora Virginia Satir desarrolla este libro.

Comienza con pautas para comprender el propósito de acercarse a los demás, mencionando así que se busca de primera mano comportarse honestamente, compartir éxitos y problemas humanamente; en esta primera parte dando un acercamiento al diálogo interno y expone un poema que resulta como lo que se desea y en qué forma a que grado se desea sin herir a la otra persona. Con esto se da un ejemplo muy claro y universal de una pareja en disgusto donde el hombre pregunta que tiene a la mujer y la mujer responde nada; es aquí donde se centra la tensión que si bien hay un diálogo exterior también hay algo que se dice en el interior que nadie más logra escuchar solo nosotros.

Es por ello que la honestidad es la mejor arma, por supuesto sin dañar la autoestima del otro. Como resultado se puede bajar la tensión visualizando a la misma pareja desarrollando un diálogo diferente, un diálogo cara a cara expresando lo que hay en el interior.

Ese mismo diálogo interior lleva a reflejar la autoestima de una persona. La autora a través de un poema muestra su amor y aceptación, así como su comprensión hacia ella misma, dando a entender que con todas sus cualidades y aspectos físicos se acepta, pero también está dispuesta modificar algunas actitudes que con el tiempo no fluyan más para su correcto funcionamiento de ella misma. Y es aquí donde ella muestra un dilema, el dilema del cambio, de las cosas nuevas, de modificar resulta ser incómodo, pero resulta también favorecedor.

Cabe destacar que en libro se hace énfasis en la congruencia interna de lo que uno es, no usando engaños emocionales, sino expresando, diciendo, y sacando sentimientos reales que están ahí, no intentando poner otros que “deberían” ser.

También va desarrollando la parte personal con la interpersonal exhibiendo un poder que es el poder de tomar decisiones responsables, de ser claros y ser humanos responsables. Esto nos lleva al punto más importante del libro, el hecho ser responsables de lo que sale de nosotros y hacer a los demás responsables de ello es hacer un verdadero contacto.

Uniéndolo todas estas partes nos lleva a tomar ese poder de ser nosotros responsabilizándonos y no darle ese poder a los demás para después culparlos.

En pocas palabras nuestra autoestima será reflejada en nuestra comunicación con los demás, en nuestro acercamiento, en que tanto queremos agradar a los demás y queremos desagradarlos o simplemente queremos ser congruentes en la aceptación que nos tenemos y somos responsables de lo que sale de nosotros.

## Bibliografía

SATIR, V. (1976). *EN CONTACTO ÍNTIMO*. MÉXICO: CONCEPTO, S.A.

1.- ¿Cómo me siento con respecto a mí misma?

Me siento bien, siento que eh crecido internamente, para decir a ciertas cosas no y a otras sí, siento que eh avanzado en la madurez, no concluido, pero si he dado pasos.

2.- ¿Cómo me doy a entender con los demás?

Con gestos, palabras, pláticas, miradas, explicaciones, ejemplos.

3.- ¿Qué es lo que hago con mis sentimientos?

Ambas partes, algunos me pertenecen y otros los pongo en alguien, es decir por lo que alguien hiso por mi o contra mí.

Actuó conforme a los sentimientos que tengo, pocas ocasiones actuó como si tuviera otros sentimientos para disimular o por adecuación al ambiente o espacio en donde sea que me encuentre.

4.- ¿Cómo reacciono al hacer cosas que son nuevas y diferentes?

Con muchas sentimientos y emociones. En el caso de correr riesgos es como la adrenalina, una ola de emociones dentro de esas es la curiosidad el querer ver todo, saber todo, experimentar todo., la incertidumbre, pero también reacciono esperando cosas buenas.