



JÓVENES: HÉROES DE LA VIDA COTIDIANA



INDICADORES DE LOGROS:

- Lee textos paraliterarios de manera comprensiva y analítica.
- Argumenta sus propias ideas en forma clara y acertada.
- Comprende algunas de sus emociones y sentimientos (**COMPETENCIA PERSONAL**).
- Reconoce sus factores motivantes.
- Manifiesta en forma apropiada sus sentimientos y emociones.
- Identifica que cambios debe hacer en su comportamiento y actitud personal.
- Asume la adversidad y sus errores como una oportunidad de aprendizaje.
- Integra sus expectativas, vivencias y realidades a su proyecto de vida.



Con mis compañeros leemos y comentamos brevemente el siguiente contenido.

En los momentos actuales las personas estamos enfrentando un mundo acelerado en donde queda poco tiempo para compartir y conocer los sentimientos de los demás y los propios mismos. Esto no significa que debamos olvidar e ignorar que a pesar de las inmensas ocupaciones debemos incorporar a nuestra vida la comprensión de nuestros sentimientos y deseos.

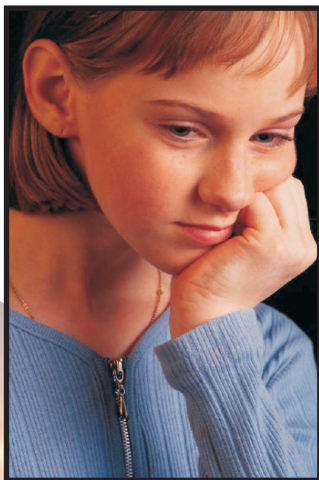
La **competencia personal** nos ayuda a retomar nuestra vida en el campo relacional, para con ello valorarnos y valorar más a quienes me rodean.

A través de las historias que encontraremos en las guías, estaremos en capacidad de percibir las diferentes emociones de los seres humanos a la vez que saber comprender las interrelaciones de una comunidad determinada, pero para llegar a esto es muy importante hacer una valoración personal, hecho que incidirá directamente en la sociedad en la cual interactuamos permanentemente.



Me reúno con mis compañeros de subgrupo y leemos la siguiente historia de la vida real. A través de este testimonio podremos comprender nuestras emociones y sentimientos frente a hechos cotidianos que enfrentamos los jóvenes. Por ello, es importante dar a conocer lo que sentimos y pensamos.

UN DÍA CON CAROLINA



Carolina era una joven muy inteligente, leía todos los libros que llegaban a sus manos, escribía poemas y cuentos, sin embargo, la joven era solitaria y tenía pocos amigos. Cuando se sentía sola recurría a hundirse en el vicio para evitar pensar en su soledad. A pesar de su inteligencia, su rendimiento escolar no era bueno, y su madre pensó en retirarla del colegio, ya que no estaba aprovechando el tiempo.

Un día una amiga suya le preguntó que leía y ella contestó que estaba leyendo LAS MIL Y UNA NOCHES, la amiga sorprendida, indagó si se trataba de una tarea escolar, Carolina




contestó que no, que simplemente ella dedicaba mucho tiempo a leer. Su amiga la miró con admiración y reconoció en ella muchas cualidades, le dijo que ella era una joven, inteligente, interesante, dedicada, que era diferente de los otros jóvenes que sólo pensaban en diversión.

Carolina al oír esto se hecho a reír y le dijo a su amiga, “Yo soy todo lo opuesto, a lo que me dices”, dijo sobre sí misma que era poco inteligente porque llevaba el año escolar perdido, que no era interesante porque tenía pocos amigos, y que en su casa su mamá nunca le había reconocido ninguna cualidad y que por el contrario la tildaba de bruta e incapaz. Y éstas eran las razones por las cuales a ella no le interesaba salir adelante, ni a luchar por su propio bienestar.

Su amiga le sugirió que no desaprovechara sus cualidades y que las utilizara para salir adelante y para demostrarles a su mamá y a ella misma, que era una persona valiosa.

Después de haber leído el texto, respondamos las siguientes preguntas.

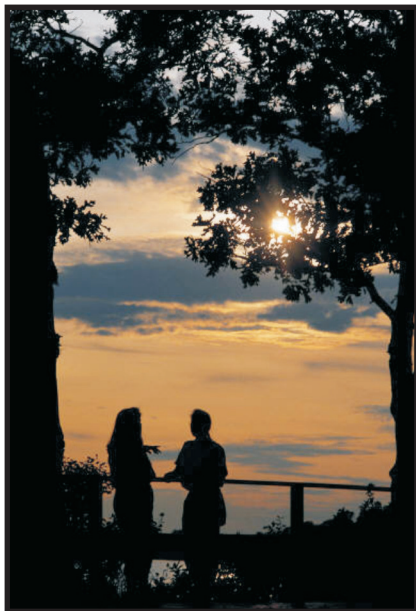
1. a. ¿Cómo describes a Carolina?
 - b. ¿Qué papel juega la familia en la vida de Carolina?
 - c. ¿Qué cualidades y limitaciones percibimos en Carolina?
 - d. ¿Has escuchado una historia parecida a la de Carolina?
 - e. ¿Qué harías si te encontraras con una persona con una historia similar a la de Carolina?
 - f. ¿Qué nivel de autoestima posee Carolina, justifica tu respuesta?
2. Teniendo en cuenta la vida de Carolina y nuestra propia experiencia definimos los siguiente conceptos:
 - a. Autoestima
 - b. Autoestima débil
 - c. Autoestima fuerte

- 
3. Realizo mi propia autoevaluación frente a las situaciones que motivan mis comportamientos, bien sea positivos o negativos. Es importante tener claro los factores que nos motivan a realizar determinados comportamientos, si esto lo tenemos claro, podremos buscar factores positivos que nos lleven a conseguir el éxito. Comparto mi autoevaluación con un compañero del subgrupo.



Con mis compañeros de grupo leo la siguiente información y escribo en mi cuaderno las ideas que más llamen mi atención.

La autoestima es una necesidad fundamental del ser humano



La autoestima es una opinión hacia sí mismo. La opinión acerca de ti implica la forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo. Es una disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos.

Esta valoración que cada persona hace de sí misma es lo que se conoce como autoestima. La autoestima es el sentimiento que surge de descubrirse, de auto disciplinarse y de aceptarse uno mismo. Indica la extensión en la que cada cual cree ser capaz, significativo, exitoso y digno. Es una dimensión humana que influye en casi todo el comportamiento y define límites de los seres capaces de hacer cosas positivas, de ser felices y disfrutar la salud.

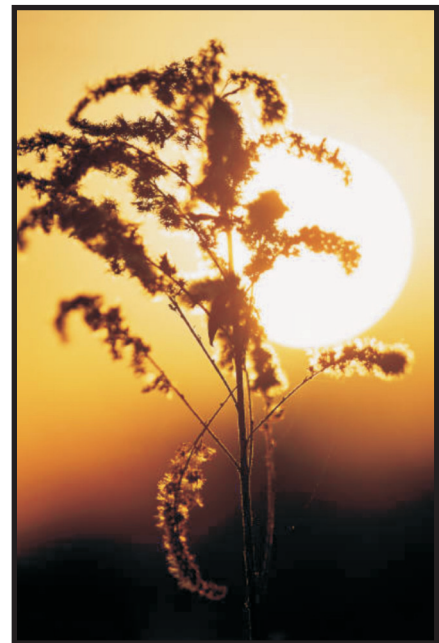
Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa sólo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida. Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, etc.), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.



El auto concepto deriva de la comparación subjetiva que hacemos de nuestra persona frente a los demás, así como de lo que éstos nos dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros. También los éxitos y los fracasos personales influyen en nuestra forma de valorarnos.

Una persona con autoestima débil suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí misma, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

Otro problema que ocasiona el tenernos infravalorados es la inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos. Si algo funciona mal en una relación de pareja o de amistad, la persona con falta de autoestima creerá que la culpa de esto es suya, malinterpretando en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos. Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante o pequeño fracaso.



Los adolescentes deben esforzarse en reforzar su autoestima. Tener una equilibrada autoestima es el recurso más valioso de que dispondrán para aprender y desarrollar con eficacia relaciones gratas. Para aprovechar las oportunidades que se presentan; para trabajar productivamente y para aprender a ser autosuficientes.

Cuando una persona posee una autoestima fuerte, presenta las siguientes características.



- Posee una visión de sí mismo y de sus capacidades realista y positiva.
- No necesita de la aprobación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
- Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.
- Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativo e innovador, le gusta desarrollar los proyectos y persevera en sus metas.

Para intentar aumentar nuestra autoestima debemos ante todo empezar por ser nuestros mejores amigos, saber que no hay nada ni nadie en este mundo más importante que nosotros mismos. Por eso hemos de aceptarnos tal y como somos, pensando que no existe nadie mejor ni peor, aunque todos seamos diferentes, pues en eso se basa la diversidad humana.

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

1. Nosotros somos quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto.
2. Acéptate tal y como eres, con tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
3. No des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás, todo está en nuestra imaginación.
4. Préstate más atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.





5. No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y a veces hay que ver la cara positiva de los fracasos, piensa que aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser incluso mejores.
6. Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya, ambas partes son responsables de su comportamiento. La verdad al final es que sólo hubo una incompatibilidad de caracteres.
7. Prémiate por tus logros, aunque estos sean pequeños o poco importantes, así te sentirás mejor.
8. Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para ti, dedicándote a ellos intensamente, sin miedo.



ACTIVIDADES PARA REAFIRMAR CONCEPTOS

En nuestros cuadernos realizamos los siguientes ejercicios:

Actividad uno:

- a. Comparamos las respuestas que dimos al comienzo de esta guía con los conceptos que ahora tenemos. Analizamos si teníamos un concepto claro sobre el tema o si por el contrario, estábamos equivocados.
- b. Realizamos un cuadro comparativo entre las características de una persona con alta autoestima y otra de baja autoestima.
- c. Si conocemos a alguien que necesita mejorar su autoestima como en el caso de Carolina ¿qué le recomendaríamos? Recordemos que debemos manifestar lo que pensamos de manera adecuada, evitando herir susceptibilidades, tratando de llegar de la manera más apropiada a quien o quienes nos escuchan.

REFLEXIONEMOS:

En el cotidiano transcurrir de nuestras vidas, nos damos cuenta que algunas de nuestras acciones; no siempre son acertadas, pues cada acto de nuestra vida nos presenta diversas maneras de asumirlo y en muchas ocasiones escogemos la forma equivocada. Reconocer los cambios que debemos hacer en nuestro comportamiento y actitud personal nos ayuda a corregir y replantear actitudes que han afectado el normal desarrollo de nuestras vidas.

Actividad dos:

Vamos a mejorar nuestra autoestima...

Por subgrupos vamos a realizar diferentes carteles sobre la autoestima. Podemos utilizar elementos visuales, inventar frases, realizar talleres con películas entre otros, referentes al tema. Con la ayuda del presidente del aula, vamos a distribuirnos la ubicación de los diferentes carteles o actividades en el salón o en el colegio. Vamos a tener en cuenta los siguientes consejos.

A. Lenguaje

Elimina del lenguaje las comparaciones. Compararse no tiene objeto y facilita sentirse mal.

- Deja la muletilla “no sé”. Sustitúyela por voy a pensarlo. Date un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que has estructurado.
- Elimina la crítica. Recuerda que si criticas no podrás evitar criticarte y censurarte a ti.
- Si no puedes decir de ti nada agradable mejor calla. Con los demás igual.
- Aprende a preguntar de forma directa, sin rodeos. Espera a que te respondan.





- Cuando corrijas hazlo sobre actuaciones no sobre personas.

B. Oportunidades para mejorar

- Analiza tus equivocaciones para evitar la generalización.
- En la vida se aprende por ensayo-error. Intenta hacer siempre bien todas las cosas porque en la medida que te exijas podrás obtener resultados óptimos.
- Te puedes equivocar: analiza el error, reconócelo y aprende a cambiarlo.

C. Frases

- La próxima vez lo harás mejor.
- Se empieza por intentarlo.
- Es mejor intentar hacer algo que no hacer nada.
- Tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos. Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.
- Las cosas tienen una importancia relativa.
- Yo te ayudo.
- Si eres capaz.
- Puedes hacerlo.
- Confío en ti.
- Tú eres importante aunque no alcances todos los objetivos, luchaste por conseguirlos.

Por último utilizamos correo de Internet para enviar mensajes que ayuden a elevar la autoestima, ya sea a nuestros compañeros de aula, o de otras instituciones.



En forma individual realizamos las siguientes actividades:

Aplico las siguientes reglas en mi rutina diaria para mejorar mi autoestima: tengo en cuenta las siguientes tareas para incluirlas en mi proyecto de vida.

- **Detectar los pensamientos de autoevaluación**
Escribo en mi cuaderno dos frases positivas que me motiven a elevar mi autoestima y que pueda repetir cuando esté ante una situación de prueba, un examen, una entrevista, un trabajo difícil.
- **No generalizar los fracasos**
A partir de un hecho negativo,debo pensar que puedo aprender de él y mejorar porque tengo las capacidades suficientes para superarlos.
Escribo en mi cuaderno un hecho que no me ha salido bien últimamente. Escribo una frase donde me dé ánimo y deseo de superación.
- **Buen auto-trato**
Generalmente yo mismo me autocritico en forma destructiva utilizando palabras como “soy un tonto”, “soy una estúpida”. Escribo en mi cuaderno las palabras que debo decir y pensar de ahora en adelante para valorar positivamente mis cualidades. Por ejemplo “soy capaz, lo haré mejor la próxima vez”, etc.
- **Reconoce tus cualidades**
Reconocer que tenemos cualidades es importante para afianzar mi autoestima. Escribo una lista de mis cualidades, sean evidentes o no, y al frente escribo otra lista con mis limitantes, lo particular del ejercicio es que por cada limitante deben aparecer dos cualidades.





Actividad tres:

Confrontando nuestra autoestima:

Ahora yo pretendo ser el consejero de mí mismo. Voy a escribir una carta para mí mismo como si yo fuera otra persona, indicando allí, las fortalezas, las debilidades en lo referente a mi autoestima, me envío consejos para mejorarla, esto hará parte del plan de mejoramiento personal. Guardo esta carta, y la adicionó a mis CONFIDENCIAS y la volveré a leer en un mes, de esta manera podré darme cuenta si he mejorado en mi comportamiento y actitud personal. Debemos aprender de nuestras equivocaciones, no serviría de nada, si ante un error no asumimos una actitud de cambio. Quedarse en el error nos impide crecer y madurar, obstruyendo la construcción de un mejor futuro.



Comparto las actividades realizadas con mis compañeros de subgrupo, invitamos a nuestro profesor para que escuche las conclusiones.



Dependiendo de como nos valoremos, el éxito o el fracaso de nuestras empresas acabará de una manera u otra. Si no estás seguro de lo que quieres, cómo y cuando lo quieres, puede que los contratiempos de la vida te hagan más daño que a alguien que sea muy seguro de sí mismo.



ESTUDIO Y ADAPTACIÓN DE LA GUÍA

