

TEMA 01 MI IDENTIDAD

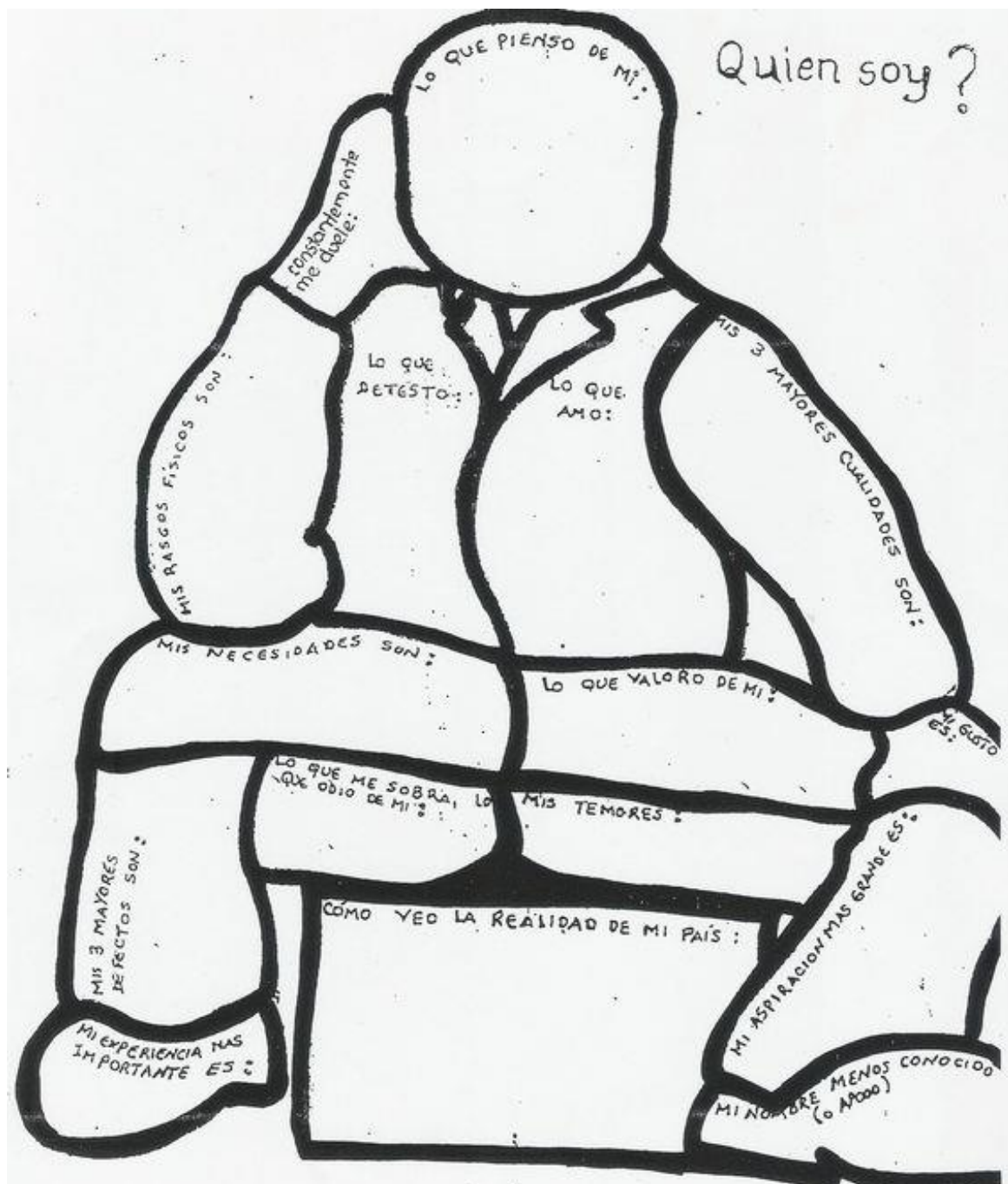
Objetivo

Reconocemos nuestra identidad personal para valorarnos con nuestras fortalezas y debilidades.

VER

Vamos a iniciar un camino formativo de los animadores salesianos, el cual está comprendido por cuatro etapas siendo una de ellas y la primera IDENTIDAD HUMANA, será importante que te empeñes en esta formación.

- Completa en la siguiente figura:



JUZGAR

“¿Quién soy yo?”; es una de esas preguntas existenciales que, si no sabemos responder, pueden llegar a convertirse en un obstáculo a la hora de ser felices. Saber quién es uno mismo y hacia dónde queremos ir es una de las bases para encontrar bienestar no en los grandes proyectos, sino en todos los detalles de la vida diaria.

Pero no poder responder a esta pregunta en un momento no quiere decir que todo esté perdido. Actualmente no hay nada que nos haga suponer que la capacidad para plantearse adecuadamente y responder con éxito la pregunta “¿quién soy yo?” sea en sí misma una capacidad innata, algo inamovible e independiente de nuestras elecciones y el ambiente en el que elegimos vivir. En ocasiones, es necesario hacernos esta pregunta para poder seguir creciendo, pues es un indicador de si estamos en el camino correcto.

La identidad se va forjando a lo largo de la vida, pero hay una etapa o periodo crítico en que tiene especial relevancia: la adolescencia. Ya lo resaltaba el psicólogo Erik Erikson en su Teoría del Desarrollo Psicosocial. Erikson afirmó que el mayor obstáculo que debe enfrentar el desarrollo de los adolescentes es el establecimiento de una identidad. Para el autor, la construcción de la identidad no se puede entender sin la interacción con los demás.

Los adolescentes suelen ir en busca de ese “¿quién soy yo?”, porque la adolescencia es una etapa de descubrimiento. En esta etapa se pasa por un periodo de autoconocimiento, y se empieza a hacer grupos de amigos, a relacionarse con el sexo opuesto o a pensar en sus opciones de futuro. Pero además de este autoconocimiento, ¿Quién soy yo, de dónde vengo, qué quiero ser?; el “¿quién soy yo?” también afecta y se ve afectado por la autoestima: ¿Me quiero mucho o poco o nada? ¿Soy lo que quiero ser? ¿Soy capaz de ir a dónde quiero ir? ¿Soy capaz de ser lo que quiero ser?

Por tanto, saber quién eres te hace más fuerte y, a pesar de las adversidades que puedan presentarse en tu vida, te ayuda a superar las dificultades.

ACTUAR

ACTIVIDAD (Realiza todas las actividades en archivo adjunto y cuélgalo en la plataforma)

- Escribe brevemente la historia de tu vida...

El objetivo de este ejercicio es transformar la historia que arrastras inconscientemente desde hace algunos años en una historia de la que te sientas orgulloso/a.

Comienza por un resumen de fechas y sucesos importantes de tu vida.

- Nací el día... del año...
- Nos mudamos en el año ...
- Empecé la escuela cuando tenía...

Luego, date un tiempo para repasar lo escrito y responde a lo siguiente:

- ¿Cómo te has sentido escribiendo la Historia de tu vida?



- Mira el siguiente video y responde a lo siguiente:

<https://youtu.be/6A-jThsuEtA>

- ¿Qué fortalezas y debilidades descubriste luego de escribir tu propia historia? (Completa según el cuadro)

FORTALEZAS	DEBILIDADES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

- **Para el foro de participación...**

1. ¿Quién soy yo? (Has una breve descripción)
2. En el mundo de hoy ¿Cómo vives tu etapa de vida desde lo que eres?

TEMA 02

COMO APRENDO A VALORARME

Objetivo

Reconocemos en nuestras capacidades personales la base para construir una adecuada autoestima.

VER

Cuando somos pequeños y nuestros padres nos respetan y nos tratan con mucho cariño, vamos grabando valores de **autoestima**. Pero si no ha sido así, entonces lo tenemos que aprender por nuestra propia cuenta, aunque a veces dejamos que quede así. Y es aquí precisamente cuando no sabemos cómo nos queremos y por lo tanto tampoco nos valoramos.

- ¿Cómo me puedo valorar?

Puedes comenzar por hacerte respetar, y para eso primero tienes que respetarte a ti mismo/a cuidando tu cuerpo sea:

- Practicando algún deporte
- Comer adecuadamente y con moderación
- Cuidar tus pensamientos, siendo siempre positivo
- Vivir siempre aprendiendo, porque la ignorancia es causa de muchos males
- Tener buenas amistades, que te respeten

Piensa que eres único/a e inigualable, nadie en el mundo tiene tu capacidad intelectual, ni física, el mejor regalo que nos ofrece la vida es la diferencia entre una y otra persona, poder conocer gente que te sorprenda y atraiga, tú eres una de ellas que puedes regalar mucho a los demás, buenos momentos, sonrisas, un brazo del cual se apoyen; alégrate de vivir, créete que eres apto para dar felicidad y disfruta de esa aptitud. Se feliz viviendo segundo a segundo.

Yo ideal

Imagen de sí mismo

Autoestima

Confianza en uno mismo

Concepto de sí mismo



- ¿Dirás qué es todo eso?

Aclaremos con unas breves definiciones:

1. **YO IDEAL:** Lo que la persona desearía ser.
2. **IMAGEN DE SI MISMO:** Lo que la persona percibe de sí mismo.

3. **AUTOESTIMA:** Es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos personales, de la riqueza de su vida afectiva. El éxito de uno o de varios de estos ámbitos no garantiza la autoestima, sino que ésta es el resultado de un equilibrio entre diferentes aspectos. La autoestima es un valor frágil y mutable, que aumenta cuando vivimos respetando nuestros valores y que disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.



4. **CONFIANZA EN UNO MISMO:** Se da en el interior de una persona que hace una predicción realista y puntual de que se tienen los recursos necesarios para hacer frente a una situación concreta.

5. **CONCEPTO DE SÍ MISMO:** La visión global: Imagen de sí mismo, yo ideal y autoestima.



Algunos autores han condensado en dos grandes puntos lo que es la Autoestima:

- La percepción de una aptitud personal
- La convicción íntima de tener valor como personas

Esta Autoestima permite que uno pueda:

- Aceptarse a sí mismo/a tal y cómo es
- Controlar sus emociones
- Negociar con los otros
- Enfrentar el conflicto
- Aceptar la realidad
- Confiar en sí mismo





JUZGAR

Te propongo la siguiente encuesta

Indicaciones: Lee y responde con honestidad, marcando una sola alternativa.

¿Qué nivel de Autoestima tienes?

1. ¿Me acepto como persona?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

2. ¿Tengo confianza en mí mismo?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

3. ¿Me siento seguro/a?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

4. La mayoría de las personas me quiere

Nunca A veces Muchas veces Siempre

5. Me expreso fácilmente en un grupo

Nunca A veces Muchas veces Siempre

6. Merezco ser feliz

Nunca A veces Muchas veces Siempre

7. Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.

Nunca A veces Muchas veces Siempre

8. “Es humano cometer un error” ¿Te dices esta frase cuando te equivocas?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

9. ¿Te es fácil escuchar una crítica que se te haga?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

10. ¿Eres capaz de decirle a otro joven que no aceptas su comportamiento?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

11. Cuando una relación se hace insoportable, ¿eres capaz de dejarla?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

12. ¿Tienes capacidad de decir “no” cuando es necesario?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

Calificación

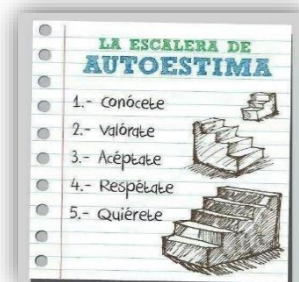
- Por cada “siempre” has de contar 3 puntos (36 puntos en total)
- Por cada “muchas veces”: 2 puntos
- Por cada “a veces”: 1 punto
- Por cada “nunca” ningún punto: 0

Resultados

- De 0 a 15 puntos: Hay obstáculos que has de vencer
- De 16 a 25 puntos: Estás en camino
- De 26 a 36 puntos: Tienes una Autoestima “respetable” pero aun así hay que seguir trabajando

6. COMO CONSTRUIR TU AUTOESTIMA

Se construye en el contacto con las personas: los padres en primer lugar, la familia, los amigos, los profesores... todos a su manera tienen una influencia sobre la percepción que el individuo tiene de sí mismo.

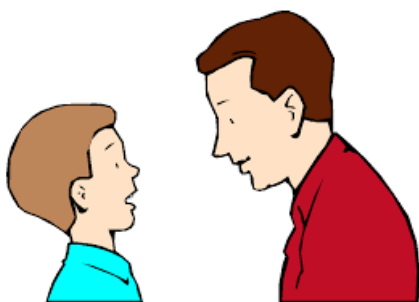


ACTUAR

En la madurez, tu entorno adquiere un papel importante que se suma a las influencias experimentadas durante la infancia, (por eso es tan importante saber cómo se ha construido tu etapa inicial de vida) con los éxitos, errores o fracasos.

- ¿QUIÉNES HAN PARTICIPADO EN LA CONSTRUCCIÓN DE TU AUTOESTIMA?

Menciona las personas significativas que te han transmitido mensajes positivos de los que te acuerdes. Trata de escribir sus mensajes debajo de cada dibujo. Por ejemplo: Mi madre siempre me ha dicho: “Decir siempre la verdad” El tío Pablo me decía “Si perseveras triunfarás”



Mi padre siempre me ha dicho:.....



Mi madre siempre me ha dicho: ...





Mi tío, siempre me ha dicho: ...

Mi abuelita siempre me ha dicho: ...

- **¿COMO SE ADQUIERE UNA MALA AUTOESTIMA?**

Entre los elementos que perturban la construcción de la autoestima, debemos citar:

- La sobreprotección de los padres, abuelos, y hermanos
- Las palabras que hieren
- El dejar hacer
- Las críticas constantes
- El desánimo y el abandono ante las dificultades
- El fracaso escolar

De los elementos perturbadores en la construcción de la autoestima ¿Reconoces si algunos de ellos han estado presente en tu infancia? ¿Cuáles? ¿De qué manera?

Actualmente, ¿cómo estás manejando esas situaciones?

○ ***Para el foro de participación...***

1. Conversa con tu tutor/a acerca del resultado de tu encuesta.
2. ¿Qué cualidades reconocen tus amigos/as en ti?
3. Si tuvieras que darle un consejo a los jóvenes de hoy para que mejoren su autoestima, ¿qué les dirías?

TEMA 03

QUIEN SOY HACIA DONDE VOY

Objetivo

Reflexionamos sobre el sentido de nuestras vidas, para replantear nuestra existencia.

VER

Algún día, esta pregunta acerca del sentido viene en nuestra vida, nos incita a detenernos un instante y a tomar conciencia de quiénes somos, de nuestros valores profundos, de lo que hacemos y de a dónde queremos ir.

Pero, antes de encontrar nuestro camino, de descubrir aquello por lo cual estamos aquí, es importante examinar la definición de la palabra “sentido”

Definición

Sentido: (lat) *sensus*, de *sentire*, que significa sentir. Idea inteligible a la cual puede remitirse un pensamiento que sirve para explicar, para justificar.

Sinónimo: designación, expresión, razón de ser.

Contr: absurdidad, sinrazón, sinsentido.

(at) *si no*, que significa dirección. Orientación, vía que se debe seguir para llegar a un lugar, dirección que toma una cosa.

JUZGAR

DAR SENTIDO A LA VIDA PASA POR 5 ETAPAS:

1. HACER FRUCTIFICAR NUESTROS TALENTOS

Todos poseemos un talento particular, sea en el ámbito profesional, deportivo, artístico, social o intelectual...Desplegar nuestras capacidades, innatas o adquiridas, desarrollar nuestras cualidades y nuestras competencias, realizar lo que mejor se nos da, son excelentes formas de procurar un sentido a nuestras vidas.

2. SEGUIR NUESTRAS ASPIRACIONES

Nuestras ideas, nuestros gustos, nuestros deseos, nuestros sueños, son la expresión misma de lo que somos, de nuestra identidad. Escuchar nuestra pequeña voz interior, dejarnos guiar por lo que sentimos, expresar plenamente nuestra personalidad o ir hacia lo que nos atrae, contribuye igualmente a dar sentido a nuestras vidas.

3. AMAR

Impulso dinámico orientado hacia los demás y hacia el mundo, el amor se revela como la “esencia” de nuestra existencia. Sin amor, la vida no tiene sentido. Nuestra individualidad adquiere precisamente todo su sentido a través de la mirada de los otros, de los vínculos que tejemos y de los sentimientos que nos unen.

4. IR A LO ESENCIAL

Concentrarse en lo principal, liberarse de lo superfluo, de lo que nos pasa, de lo que nos impide avanzar y dirigir nuestra atención hacia lo importante o verdaderamente útil, que es indispensable para dar sentido a lo que vivimos y lo que somos.

5. DESARROLLAR NUESTRO ESPIRITU

Si permanecemos aislados del mundo, de los demás, de la realidad, no podemos existir. El sentido de la vida está íntimamente ligado a la consciencia que tenemos de nosotros mismos y de la vida en general. Desarrollar la propia vida espiritual, aprender, ser curioso, disfrutar, alegrarse, compartir, abrirse al mundo, es dar forma y sentido a la "realidad".

ACTUAR

Ver el video en el siguiente enlace

<https://youtu.be/8kRcLO5oor0>



- **Para el foro de participación...**

1. ¿CUÁL SERÍA TU DEFINICIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA?
2. ¿QUÉ DIRECCIÓN DESEAS DARLE A TU VIDA?
3. HOY EN DÍA, ¿QUÉ SENTIDO TIENE TU VIDA?

TEMA 04 YO Y MIS EMOCIONES

Objetivo

Reconocemos en las emociones la necesidad de aprender a manejarlos adecuadamente integrándolos a la personalidad.

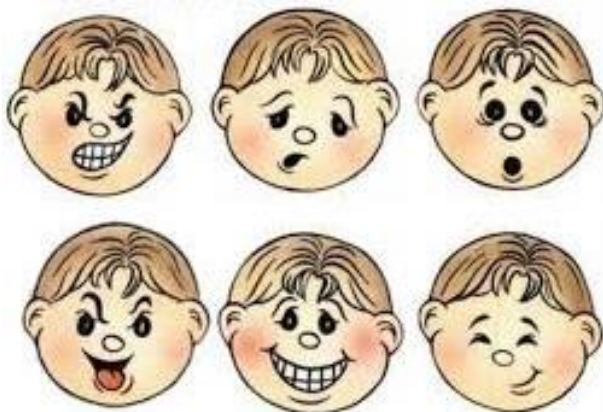
VER

1. QUE SON LAS EMOCIONES

Del latín emotio, la emoción es la variación profunda del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa. Por otra parte, tal como señala la Real Academia Española (RAE) en su diccionario, constituye un interés repleto de expectativa con que se participa en algo que está sucediendo.

Según lo han demostrado diversos estudios, las emociones juegan un papel fundamental en los procesos de salud de una persona. Tal es así que en muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia que genera una emoción particular, tal es el caso de las fobias o de los trastornos mentales. También hay casos de epilepsia donde las emociones son una causa imperante.

Las emociones le permiten a la persona establecer su posición respecto al entorno que lo rodea, siendo impulsada hacia otras personas, objetos, acciones o ideas. Las emociones funcionan también como una especie de depósito de influencias innatas y aprendidas.



- Escribe debajo de cada carita la Emoción que crees está sintiendo el niño y por qué.

1. El niño se siente porque.....

2. El niño se siente porque.....

Como en todo periodo de cambios, en la adolescencia se experimentan emociones nuevas lo que para alguien puede ser difícil de manejar. Debido a las características personales de cada uno y al tipo de apoyo que recibe de su medio ambiente (padres, amigos, hermanos, profesores y de la comunidad en su conjunto), los jóvenes viven su adolescencia de maneras distintas. Mientras que para unos se trata de un periodo de

tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias; para otros, puede ser un periodo turbulento de cambios constantes, emociones muy intensas y vulnerabilidad.

JUZGAR

Realiza la siguiente actividad:

- Para que te des cuenta de que existen diferentes formas de expresar las emociones, menciona alguna vivencia que hayas tenido de manera personal y cuenta cómo has reaccionado y de qué otra manera hubieras podido reaccionar. Ejemplo: Te esforzaste mucho es hacer un trabajo para el colegio u academia o universidad y obtuviste una calificación media, no esperada, por lo tanto, te sientes: triste y reaccionas llorando o evitas hablar del tema con las personas o te vas a dormir sin cenar, etc...
- Para que descubras que las emociones son posibles de ser controladas, describe una situación en donde recuerdes haber controlado adecuadamente tus emociones. El ejemplo anterior, pero esta vez tu reacción es: revisar a fondo por qué fue una calificación no esperada, o aceptar la calificación, estar contento con tu esfuerzo, pero para la próxima tener otra estrategia de trabajo.

- MIRA EL VIDEO 9 EMOCIONES BASICAS

<https://youtu.be/9k3JZHlc5rc>



ACTUAR

2. COMO INTEGRAR LAS EMOCIONES EN TU VIDA Y APRENDER A MANEJARLAS

Para ser efectivo en la identificación y el manejo de tus propias emociones, es necesario desarrollar estas cinco capacidades:

- Autoconciencia:** Es la capacidad de reconocer y entenderse a uno mismo, con sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos.
- Autorregulación emocional:** Es la capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos y de pensar antes de actuar.
- Automotivación:** Es la capacidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, sin desanimarse.
- Empatía:** Es la capacidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, es estar en los "zapatos de la otra persona", es decir ponerse en el lugar del otro.

- e. **Habilidades sociales:** Es la capacidad de manejar adecuadamente las relaciones con los demás, es decir, saber persuadir positivamente a los otros, expresar nuestras propias ideas y sentimientos, pedir las cosas que necesitamos y saber conducir una conversación de manera adecuada.



- **Para el foro de participación...**
 1. ¿En tu actuar diario que usas más: la razón o la emotividad?
 2. ¿Te es fácil o difícil expresar tus emociones delante de los demás? ¿Por qué?
 3. Qué opinas de la expresión popular: “Los niños no deben llorar “
 4. Comenta con la persona que te acompaña en este momento alguna experiencia de vida en que hayas experimentado alguna situación donde pudiste expresar alguna emoción y otra donde no pudiste expresar tu emoción. ¿En cuál de las dos te sentiste más cómodo/a? ¿Por qué?

TEMA 05

ENFRENTANDO MI TIMIDEZ

Objetivo

Identificamos en la timidez una oportunidad para superarla y crecer como personas sociales.

VER

Posiblemente todos sepamos lo que es el miedo por propia experiencia. El miedo puede ser a lo desconocido o a lo conocido. Suele entremezclarse y el primero genera mucha incertidumbre que a su vez genera más sufrimiento. En general cuanto más clara sea la amenaza mejor se le puede hacer frente. El miedo es una emoción, ya en el capítulo anterior hemos aprendido lo que son las emociones. Sentir miedo por algo, es natural; pero algo que te sorprenderá, es que el miedo no siempre es negativo, visto positivamente es un mecanismo de seguridad, permite tomar precauciones en situaciones de amenaza. La cuestión es cómo reaccionamos ante él. No podemos permitir que nuestra manera de actuar esté condicionada por el temor o que nos paralice hasta el punto de que nuestras decisiones y actitudes queden supeditas a él.

El primer paso para vencer nuestro miedo es detectarlo: ¿A qué sentimos miedo? ¿Qué sensaciones me está provocando el miedo? Lo primero es aceptar que tenemos miedo. Sabemos que todos y todas lo padecemos y no es un síntoma de debilidad reconocerlo. En segundo lugar hay que identificarlo. A veces no es fácil reconocerlo. Debemos ir aprendiendo tomar consciencia de cómo reaccionamos ante situaciones nuevas que nos provocan inseguridad. La mayoría de las personas somos tímidos en mayor o menor medida frente a situaciones nuevas o diferentes e las que estamos acostumbrados. Por ejemplo una persona puede no ser tímida para hablar frente a mucha gente, pero podría serlo para decirle a una persona su sentimiento más profundo.

Es importante saber que la timidez es algo superable en la vida. Para ello es necesario conocernos a nosotros mismos y atrevernos a enfrentar las situaciones que nos asustan.

JUZGAR

Vamos a profundizar más el tema a través del siguiente trabajo personal:

- Describe 5 o más situaciones que te produzcan timidez y completa el cuadro con las dos reacciones que tengas.

Situaciones que me producen timidez	Actitudes que no me ayudan a superarla	Actitudes que sí me ayudan a superarla
<u>Ejemplo:</u> - Hablar con alguna persona de autoridad.	<u>Ejemplo:</u> - Evitar a la persona, esconderme...	<u>Ejemplo:</u> - Tomar la decisión y enfrentar la situación.



ACTUAR

- **Cómo afrontar el miedo**

Es muy importante tener en cuenta las siguientes preguntas para el afrontamiento:

¿A qué siento miedo? ¿Qué sensaciones me está provocando el miedo?

Sabemos que todos y todas lo padecemos y no es un síntoma de debilidad reconocerlo.

Otro paso para identificarlo es reconocer las señales físicas que el miedo me provoca, y pensando en aquello que nos provoca miedo; intentaremos revivir esa emoción, observando nuestro cuerpo y fijándonos en nuestras sensaciones físicas.

¿Dónde localizo el miedo en mi cuerpo? ¿Qué siento en esa parte del cuerpo?

- Mantener una postura activa, para evitar el consumo de energía vital que genera angustia y te domina, afrontando las consecuencias o intentando mantener el control y evitando comportamientos impulsivos (relajarse, pensar repitiéndote que puedes mantener el control...)
- Trabajar los miedos, tratándolos al menos desde cuatro puntos: reconocerlos (el paso inicial para afrontarlos es ser consciente de ellos), analizarlos (para evaluar su base real), socializarlos (para hacerlos conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de uno mismo por sentir miedo)
- Evitar posturas rígidas. Con frecuencia los miedos se niegan (para no sentirse mal), se ocultan (para no preocupar al resto o no ser mal considerados) y se hace como si no existieran, evitándolos o rehuendo temas o situaciones que los provoquen ("mejor no hablar", "no tiene importancia", "lo dejaremos para otra ocasión ahora no tenemos tiempo",...)
- Compartir los sentimientos. Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones que no pueden ser calificados de negativos sólo por no atenerse a razones "lógicas". Negativizarlos no resuelve nada, al revés, genera prejuicios y complica aún más la situación de quienes los sufren. Compartir a un nivel más emocional con alguien de confianza, nos alivia y fortalece.

- **Para el foro de participación...**

- Mira éste video:

<https://youtu.be/2MuY7qjbm3Y>

Comparte con la persona que te acompaña las siguientes preguntas:

1. ¿Qué opinas del joven de la historia?
2. ¿Qué le hubieras dicho a ése joven?
3. Y tú, ¿cómo afrontas tus miedos?

TEMA 06

CRECIMIENTO PERSONAL DESDE MI PARTICIPACION GRUPAL

Objetivo

Confrontamos nuestra participación social como parte del desarrollo personal.

VER

La participación social de los jóvenes es vital tanto para la propia sociedad en la que viven como para su propio desarrollo personal.

Para un joven, es vital el proceso de autonomía y socialización con las personas, tener y mantener una vida social. En las entidades juveniles, los jóvenes que participan fomentan la autonomía, el liderazgo, la adaptación y flexibilidad.



El sentido de pertenencia es un sentimiento de vinculación. Se manifiesta por una simpatía y una inclinación recíproca entre los individuos que integran una comunidad. Este sentido de pertenencia se basa en la necesidad social. El ser humano necesita sentir que pertenece a un grupo, sentirse parte de ese grupo: su país, su familia, grupo de trabajo, partido político o club.



Al pertenecer a un grupo, siente por sus miembros simpatía (u otro sentimiento más fuerte) así, no sólo desea participar, sino que se compromete a hacerlo, para mejorar el grupo al que pertenece.

Es bueno recordar que el ambiente que rodea a una persona influye en su forma de pensar, sentir y actuar.

Muchas personas no se sienten felices de **pertenecer** a una sociedad determinada, y por ello no se sienten comprometidas a participar, olvidan que su inacción es un elemento importante que impide el cambio, el progreso en su comunidad.



- **Participar es:** Ser, tener, estar y tomar parte, en todas las cuestiones relevantes que tiene que ver con el bienestar del grupo y la comunidad siendo la persona tal como es.
- **Para la comunidad:** Contribuye a elaborar proyectos desde la perspectiva de los propios jóvenes. Implica que los jóvenes participen en forma efectiva con los otros actores en el desarrollo de la comunidad. Genera espacios donde los jóvenes y adultos convergen, discuten, negocian, deciden y ejecutan sus estrategias de cambio. Estimula la consolidación de grupos que se comprometen con su comunidad y con las necesidades de su gente. Promueve la solidaridad y ayuda mutua.
- **Para los jóvenes:** Adquiere habilidades para la vida. Desarrolla posturas críticas y éticas frente al mundo y al grupo, a partir de habilidades del pensamiento que permiten aprender e interpretar la realidad. Fomenta estilos de vida que permiten el desarrollo saludable de los jóvenes y la satisfacción de sus necesidades. Asume un protagonismo en el desarrollo de la comunidad, constituyéndose en agente de cambio. Construye una nueva forma de democracia, al crear capacidades para convivir con las otras personas que piensan y sienten diferente.

Cuando un joven se siente parte de una sociedad, se involucra, desea participar. Esto genera proyectos donde lo más importante es la participación social y comunitaria para lograr objetivos comunes, vivenciando valores.

La participación de los jóvenes en el desarrollo de su comunidad, que se basa en el desarrollo de valores, actitudes y práctica que se comparten, puede lograr una mejor calidad de vida, con justicia y equidad.

JUZGAR

Luego de esta introducción, te invito a que realices el siguiente ejercicio:

- Recuerda una experiencia en la que hayas participado de una actividad y el resultado haya sido especialmente grata; porque ha significado un crecimiento importante para ti. Revive esa experiencia ...y responde:

¿Dónde fue?.....

¿Cuándo?.....

¿Con quiénes la realizaste?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué fue lo más significativo de esta experiencia?.....

¿Qué descubriste de ti mismo/a?

¿Qué descubriste de otros?.....



ACTUAR

Ahora, usa tu imaginación y elije un símbolo que te ayude a describir tu experiencia además completa anotando por qué elegiste ése símbolo.

- **Para el foro de participación...**
- Mira este video en el siguiente enlace: <https://youtu.be/Jn4pE4mkLQU>
- Comparte con tu acompañante las siguientes preguntas:
 1. ¿Te sientes parte de un grupo?
 2. ¿En qué aportas a tu grupo y qué te aporta el grupo?
 3. Se dice que “un joven dentro de un grupo pierde identidad porque “copia” a los demás y se deja llevar” ¿Qué dices respecto a eso?

TEMA 07

REALIZARSE EN LA VIDA

Objetivo

Reflexionamos sobre la importancia de la realización humana para ser felices.

VER

*"El camino de un **hombre** destinado a realizarse como **persona**, debe implicar su realización individual y social en un marco de **valores** y **principios** que den forma a su **acción** y sentido a su vida".*
(Díaz, 1996)

Según esta definición, todos estamos llamados a realizarnos como personas, todos debemos descubrir nuestro camino de realización humana. Por ello, debemos reflexionar sobre la propia vocación y los medios más aptos para realizarlo.

La realización personal es el esfuerzo permanente por fundamentar los valores del ser individual y por abrirse una auténtica proyección comunitaria. Es necesario que toda persona especialmente el joven vaya afirmando su Yo, su individualidad, aquello que lo hace ser una persona diferente de los demás. Pero esta afirmación no se consigue en un momento cronológico determinado, sino que se da de forma progresiva, durante todas las etapas del desarrollo de cada ser humano.

Cuáles son los pasos que constituyen este proceso:

- **Conocerse,**
- **Aceptarse,**
- **Enriquecerse**
- **Hacerse cargo del propio destino,**
- **Valorarse,**
- **Responsabilizarse.**

Estos pasos no son secuenciales, sino que se dan simultáneamente. Por eso no podemos esperar a conocernos para luego responsabilizarnos: Ha medida que nos conocemos nos responsabilizamos de sí mismos.

JUZGAR

Te invito a plasmar de acuerdo a **tu criterio** las características de las “personas realizadas” y “personas no realizadas”, en el siguiente esquema:

Características de personas realizadas	Características de personas no realizadas
Ejemplo: - Culminan sus metas - Buena aceptación de sí mismo, incluyendo sus errores. - Son positivos ante las adversidades	Ejemplo: - Piensan en el fracaso antes de poner en marcha sus planes. - Se sienten perdedoras cuando la experiencia es negativa.

- Puedes seguir este ejemplo que presenta la imagen...



Ahora; responde lo siguiente:

1. ¿Qué experiencias de vida hacen que las personas desarrollen actitudes positivas y favorezca su realización personal?
2. ¿Qué otras experiencias de vida hacen que las personas desarrollen actitudes que limitan su realización personal y las hacen estar insatisfechas con su vida?

ACTUAR

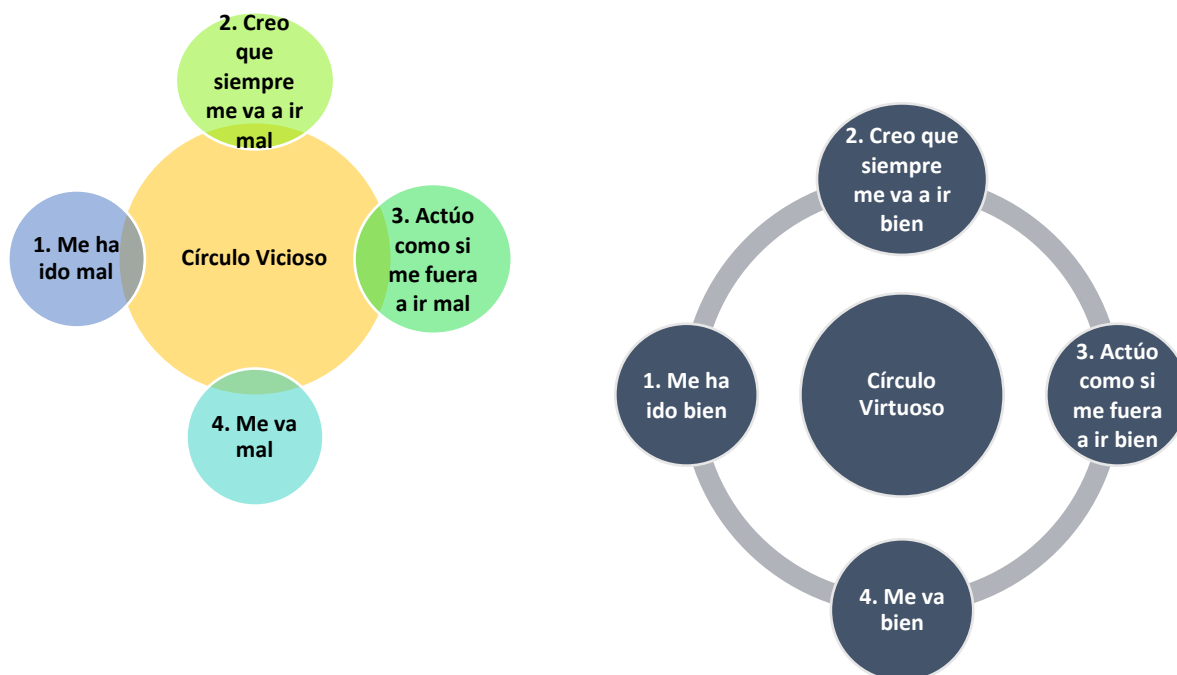
Hemos reflexionado acerca de las características de las personas que se sienten contentas con su vida y de las personas que están insatisfechas. También hemos profundizado en las experiencias de vida que llevan a la persona a desarrollar estos sentimientos.

En esto suelen haber círculos viciosos y círculos virtuosos, pero cómo se da esto: Las personas que han tenido experiencias dolorosas en la vida, suelen desarrollar un cierto pesimismo y piensan que siempre les va a ir mal; cómo piensan esto, actúan sintiendo que les va a ir mal, y finalmente les va mal. Por el contrario, las personas que han tenido buenas

experiencias en la vida, desarrollan un sentimiento optimista y frente a nuevos desafíos tienden a pensar que les va a ir bien y actúan de ese modo y finalmente les va bien.

Por esto es importante darse cuenta de los sentimientos que uno va desarrollando frente a la vida, para superar el temor que provocan los fracasos anteriores y que estos no empañen las futuras experiencias y miren la vida de frente; este es el aprendizaje que todos podemos hacer para no ponernos trampas a nosotros mismos.

- Observa los esquemas visuales que te presento...



- **Nuevamente, responde...**

1. ¿En cuál de los dos círculos anteriores te ubicas y por qué?
2. ¿Crees que te falta poco o mucho para llegar a ser parte del círculo virtuoso? ¿Qué cosas?

- **Para el foro de participación...**

1. ¿Qué crees que necesitamos para sentirnos “vivos” y ser felices?
2. ¿Qué personas podrías nombrar que hoy, entre nosotros los peruanos, son consideradas personas realizadas en su vida?
3. Tomando como referente éstas personas, ¿qué características tienen? ¿Qué actitudes demuestran ante la vida? ¿Qué es lo que valoran en la vida?
4. En tus aspiraciones personales, ¿qué te gustaría alcanzar de la vida para sentirte realizado?



TEMA 08

MANEJO DE CONFLICTOS

Objetivo

Reconocemos en el manejo de conflictos una oportunidad de crecimiento personal.

VER

El conflicto es inevitable, es parte inherente en las relaciones interpersonales, representa un continuo ajuste de la realidad interna y externa dado que todo está en movimiento, tanto a nivel individual como grupal, a nivel familiar o laboral. Todos los espacios que llenamos como personas fluyen y se desarrollan incesantemente obligándonos a realizar ajustes cada cierto tiempo y esos ajustes son los conflictos.

“Comprender lo que siente el otro no significa estar de acuerdo con él. Pero anular la empatía para asumir una posición de dureza puede conducir a posturas polarizadas y a callejones sin salida “(Goleman)

Al aceptar y entender que los conflictos están siempre vinculados a nosotros, lo importante es establecer una estrategia para abordarlos y cómo manejarlos. Nuestra actividad cotidiana no está exenta de situaciones conflictivas, por ende; se requiere desarrollar habilidades para enfrentarlas con un enfoque distinto, controlando adecuadamente las emociones negativas y resolviendo los conflictos a través de estrategias y tácticas apropiadas.

Los nuevos enfoques se basan en el concepto de que el conflicto es inevitable, es parte integral del proceso de cambio. De hecho, es útil que exista cierto grado de conflicto. El conflicto es parte natural de cualquier relación de comunicación.

- Responde a las siguientes preguntas:
 1. ¿Cuál es tu reacción ante un conflicto?
 2. ¿Cómo te sientes cuando abor das un conflicto?
 3. ¿En qué crees que debes mejorar para manejar un conflicto?

JUZGAR

1. Elementos básicos del conflicto

- Los problemas o causas que constituyen el conflicto
- Las circunstancias que precipitan el conflicto
- Los actos de los protagonistas
- Las consecuencias

2. Naturaleza del conflicto

Los conflictos son:

- a. **CÍCLICOS:** Se dan por períodos.

b. **DINÁMICOS:** Cambian entre uno y otro.

En los conflictos hay:

- o **ESCALAMIENTO:** Tendencia a volverse cada vez más conflictivo.
- o **DESCENSO:** Tendencia a la disminución.
- o **PROBLEMAS SUSTANTIVOS Y EMOCIONALES:** En una situación de conflicto los problemas pueden ser:

Problemas sustantivos: (cognitivos)

Se trata de desacuerdos sobre, concepciones, prácticas, políticas. Requiere negociación y solución de problemas.

Problemas emocionales

Se trata de problemas relacionados con la ira, desconfianza, desprecio, temor.

Requiere reestructuración de percepciones, examen y tratamiento de sentimientos.



3. Ventajas y desventajas del conflicto

- a. **Ventajas:** El conflicto es supuesto para el cambio. El conflicto libera energía y actividad. El conflicto promueve interés. Promueve la cohesión grupal interna. Puede llevar a una reducción de las tensiones.
- b. **Desventajas:** El conflicto extremo puede llevar a la inestabilidad. El conflicto rompe el flujo de las acciones modifica a la organización. El conflicto extremo reduce la confianza en la razón y promueve el comportamiento organizacional.

c. Errores para manejar el conflicto

- Ser demasiado directo/a y/o reservado/a
- Buscar al culpable o asignar culpas
- Atacar a la persona, no al problema
- Sarcasmo
- Actuar como víctima



- Estallar sin pensar en lo que se dice
- Manejar el conflicto en forma emocional
- Luchar por imponer su punto de vista

4. Estrategias para manejar el conflicto

- Evitación:** Se trata de evitar el conflicto, reprimiendo las reacciones emocionales. Aunque tiene valor en algunos casos, suele dejar una sensación personal de insatisfacción.
- Dilación:** Son utilizadas para “enfriar” una situación. La dilación es útil cuando la postergación del conflicto es deseable.
- Confrontación:** Implica el enfrentamiento de los temas conflictivos o de las personas.

Puede ser subdividida en:

- **Competencia:** Implica el deseo de satisfacer las necesidades propias sin importar la otra persona. El competidor usa para esto la persuasión o la coerción. (Ganar - perder)
- **Compromiso:** Refleja el deseo de hallar una solución que parcialmente satisfará las necesidades de los otros. La persona que utiliza esta táctica espera un resultado mutuamente aceptable, pero sabe que tiene que perder “algo”. (Perder – perder)
- **Negociación:** Busca satisfacer las necesidades de todas las personas involucradas en un conflicto. Con esta estrategia todos pueden ganar. El negociador trabaja para que las necesidades de todos puedan ser reconocidas como importantes. Dado su énfasis en GANAR – GANAR, la negociación tiene el potencial de que ambos lados quedan satisfechos, nadie pierde.

Recomendaciones: Buscar la solución ganar – ganar. Póngase en el lugar de la otra persona Asuma su parte del conflicto Hable de sus sentimientos Establezca meta en común. Persista en buscar soluciones satisfactorias.

ACTUAR

- Mira el siguiente video:

<https://youtu.be/PFszvFwYghA>

- **Para el foro de participación...**
 - En base al video, responde...
 - 1. Para que en un conflicto no hayan perdedores, la mejor estrategia es que ambos ganen, es decir; que no hayan perdedores, ¿qué ejemplo pondrías?



2. Cómo resolverías éste conflicto:
Es domingo y quieres ir al cine con tu mejor amigo o amiga, y es último día de la película de zombies que te fascina, llamas por celular a tu amigo/a, y aceptas la idea. Cuando te encuentras con él o ella, te dice que mejor le parece comprar una película de terror y verla en su casa. ¿Cómo resolverías esta situación?
3. Según tu parecer, ¿por qué crees que hay conflictos que no llegan a resolverse de la mejor manera?

(Comparte con tu acompañante estas preguntas...)

TEMA 09

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

Objetivo

Reflexionamos sobre nuestros actos y actitudes para aprender a vivir libre y responsablemente.

VER

Significado de la Libertad Humana

Es la capacidad de hacer lo que queramos y en el momento en que lo deseamos, todos tenemos derecho a la libertad (de pensar, opinar, de reunirse con quien quiera, etc.)

La libertad puede entenderse como la capacidad de tomar decisiones sin estar obligados por agentes externos. Para algunos la libertad es una ilusión, pues sostienen que el ser humano está determinado por innumerables factores y situaciones.

Pero la libertad está vinculado con la responsabilidad, ¿Qué significa ser responsables?

La responsabilidad es una forma de actuar que hace referencia a la madurez y al compromiso con uno mismo y con los demás. Porque implica asumir y cumplir obligaciones, así como asumir las consecuencias de los propios actos. La persona responsable será capaz de mostrarse sincero, sincera aunque sea difícil, de ser valiente para defender los propios principios, de cumplir con su deber y de respetarse.

JUZGAR

- Mira el siguiente video acerca de la Libertad y la Responsabilidad y responde a las siguientes preguntas: <https://youtu.be/0YeI4Rrt2Hq>
- **Responde...**
 1. ¿Qué entienden los jóvenes de hoy respecto a la libertad?
 2. ¿Cómo crees que se adquiere la responsabilidad?
 3. ¿Quiénes serían en el mundo de hoy los “ausentes” de libertad?

ACTUAR

- Lee con atención ésta reflexión y responde:

PORQUE LA RESPONSABILIDAD ES IMPORTANTE

A Dios se le ocurrió poner una tienda en la cual los seres humanos pudieran comprar lo que necesitaban. Uno confundido se presentó muy temprano y con cierto temor pidió si le podían vender la verdad.

La vendedora, por cierto un ángel, cordialmente le cuestionó que si estaba seguro de lo que pedía, pues era un pedido muy ambicioso el querer adquirir la verdad absoluta. El hombre estuvo insistiendo, y por fin el ángel accedió a surtir su pedido, sin dejar de advertirle que el costo sería muy alto. El cliente, sin dudarlo, echó la mano a la chequera, dispuesto a pagar cualquier cantidad por la verdad.

Sin embargo, el ángel le advirtió, que la verdad no tenía precio alguno, sólo el costo de la responsabilidad de asumir el conocimiento de la verdad. El cliente titubeó un instante, y finalmente aceptó correr el riesgo sin importar las consecuencias. El ángel lo pasó a una sala especial, reservada para los clientes verdaderamente importantes, cuya ambición los había llevado a solicitar lo más costoso.

El lugar estaba extraordinariamente decorado, con un gusto exquisito. Le sirvieron una deliciosa bebida, pues el pedido lo merecía; plácidamente, la persona se instaló y vio sorprendido cómo, de una gaveta tallada en madera preciosa, el ángel sacó una bella caja de cristal cortado; con perfecto cuidado la depositó en una fina mesa.

El ángel le pidió que la abriera y se enterara de la verdad. El hombre titubeó un instante, pero, decidido al fin, se atrevió a abrirla. Para su asombro, únicamente encontró unas letras que decían: “Nadie es responsable de tu vida, sólo tú mismo; no culpes a ningún otro ser de lo que tú no has podido lograr, pues tu felicidad, tu realización y tu mediocridad, solamente tienen un autor: Tú.”

Reflexiona...

1. ¿Qué te llama más la atención de esta historia presentada?
2. ¿La responsabilidad es un valor? Sí, no ¿Por qué?
3. Cuando te equivocas en tus decisiones, ¿sabes rectificarte? ¿Cómo lo haces?
4. ¿Es una de las opciones más importantes de tu vida buscar el bien y actuar con la verdad? Sí, no ¿Por qué?

• Para el foro de participación...

- Qué piensas de la siguiente declaración:

1. “A medida que crecemos, naturalmente deseamos más libertad. Junto con esa libertad viene mayor responsabilidad. Sin embargo, mucha gente quiere libertad sin responsabilidad”.
2. Elabora tres columnas y coloca tres ejemplos de cada uno:



¿Qué decisiones responsables recuerdas haber tomado últimamente en tu vida?	¿Cuáles son las responsabilidades que tienes contigo mismo/a, empezando con la frase: Soy responsable de...?	Crees que la mejor etapa de la vida es la adolescencia ¿Por qué? Si es afirmativa da tus razones, si es negativa sustenta tus razones.
Ej: 1. Alimentarme sanamente para cuidar mi salud.	Ej: 1. Soy responsable de mis estudios para llegar a cumplir con mi meta de ser un buen profesional.	SI: Porque estamos en proceso de formación y aprendizaje. NO: Porque somos dependientes.

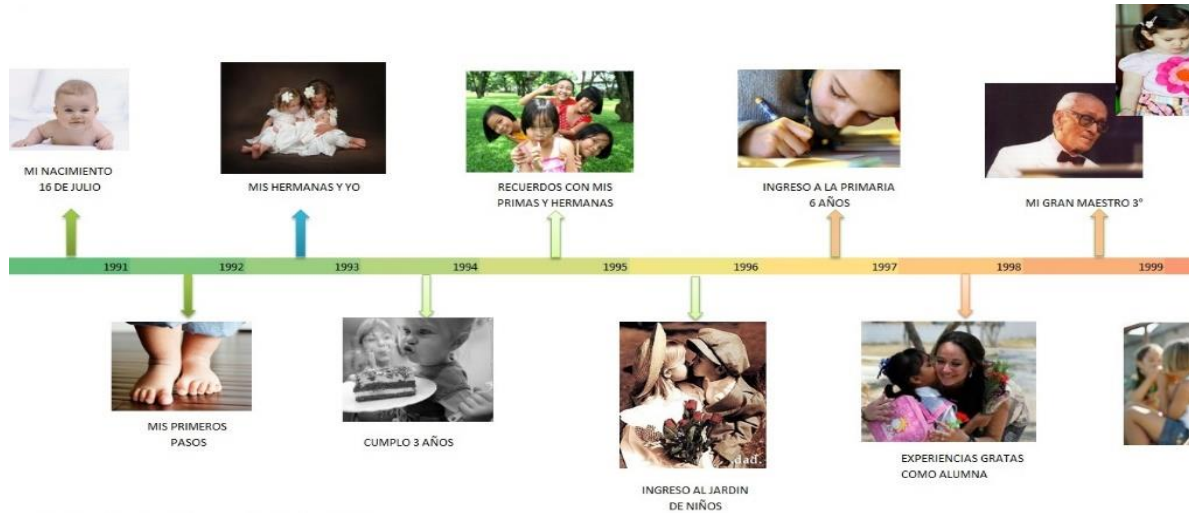
3. ¿Crees que el internet y las nuevas tecnologías han transformado el concepto de lo que significa la libertad y la responsabilidad? ¿Por qué?

- Comparte las respuestas con tu acompañante...

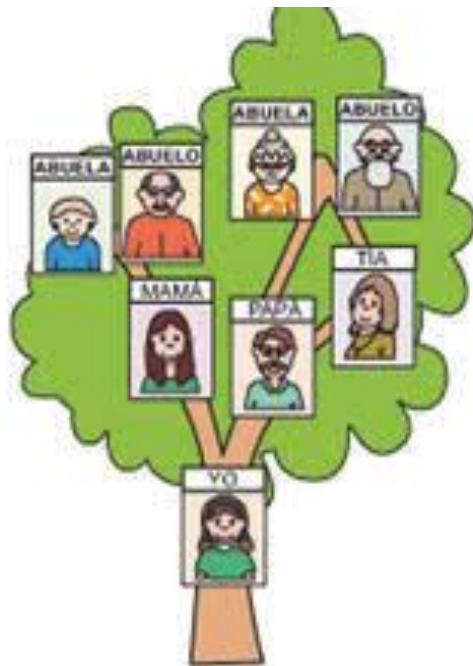
ELABORACIÓN DE SU HISTORIA PERSONAL

Hay varias maneras de hacer tu historia personal, te doy dos pautas para que elijas la que más te acomode o tal vez tengas una manera propia de hacerlo que también será válido:

Ejemplo 1



Ejemplo 2:



Ambos ejemplos deben ser descriptivos. Puede ayudarte el recoger información de tus antepasados (abuelos, abuelas, etc.)

- **Tu historia personal tiene que tener estos pasos...**

Una historia de vida también se conoce como una autobiografía, si se trata de ti mismo/a. Si estás tratando de crear una historia de vida acerca de ti, los puntos que necesitas para escribir o considerar serán los mismos. La mejor manera de escribir tu biografía, es que encuentres una figura interesante que tengas acceso a hacerle preguntas. Una buena figura puede ser un pariente.

Pregunta a alguien cercano/a, acerca del tema de la historia de tu vida. Consigue que te informen, tus padres u otros miembros de tu familia sobre tu nacimiento, infancia, y educación, etc. algún evento histórico importante que viviste a través de grandes temas o acontecimientos importantes en tu vida.

En esta elaboración de tu historial personal has de considerar los siguientes aspectos...



1. **¿Quién soy yo?** Datos básicos como el nombre, la dirección y el teléfono.

2. **Mi infancia.** Desde datos como la fecha de nacimiento, lugar, y el nombre de los padres, hasta juegos y juguetes, amistades, escuela, colegio, hermanos, etc.

3. **Mi adolescencia y juventud.** Mis estudios o la secundaria, pre-universitarios u otros estudios, mi primer trabajo, amistades, ocio, enamoramiento, etc.

4. **Mi madurez.** matrimonio, hijos/as, trabajo, auto, vivienda, hobbies, vacaciones.



5. **Así soy ahora.** Últimos años de actividad a la que te dedicas, estado actual de la familia, entorno actual.



6. **El día a día.** Qué hago en un día o semana normal.

7. **Mis cosas.** Hobbies actuales, películas de interés, qué tipo de juego me gusta, libros, cine, tv, etc.

Una vez concluido todo, compartirás puntos importantes con tu tutor/a acompañante...

Escribe lo que no te queda claro del tema en general y/o la lectura, para que lo converses con el tutor o la tutora...