



I.E. CHAMPAGNAT

REFLEXIONES

¿Quién soy?

¿Qué pretendo?



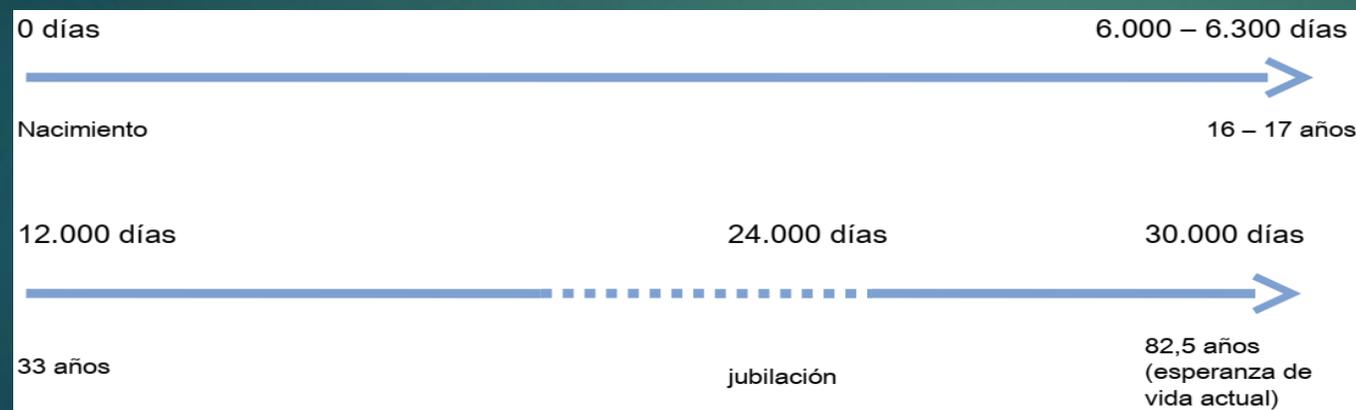
Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Empecemos...

Hasta ahora quizás no te hayas planteado cómo has ido evolucionando desde tu nacimiento. Ni siquiera te conoces realmente. Esta presentación pretende que reflexiones sobre cómo has llegado hasta aquí, ahora que tienes 16 o 17 años (es decir, que has vivido hasta ahora unos 6.000 o 6.300 días). Y, sobre todo, qué quieres hacer a partir de ahora.



Según esta línea del tiempo,



has vivido una quinta parte de tu vida...

Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Entonces...

Quizás sea el momento, si no lo has hecho ya, de hacerte las siguientes preguntas, porque pueden marcar tus próximos años como persona, como ciudadano, como estudiante:

1. ¿Cómo he llegado hasta aquí?
2. ¿Cómo soy, conozco mis posibilidades y limitaciones, sé hasta donde puedo llegar?
3. ¿He fracasado, he triunfado, estoy satisfecho conmigo mismo?
4. ¿Qué objetivos tengo en la vida, cuáles son mis prioridades?



Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

“Yo soy YO y mi CIRCUNSTANCIA”

entendiendo por circunstancia todo lo que me rodea: lo inmediato, lo remoto, lo actual, lo pasado...

1. Cómo he llegado hasta aquí:

Además de tus características genéticas (alto o bajo, rubio o moreno, fuerte o débil, con buena salud o con problemas o defectos) que condicionan tu **temperamento**, tu **carácter o personalidad** están influidos por otros aspectos:

- 1 Depende de la familia donde hayas crecido: no es lo mismo una familia unida o distanciada, con pocos o muchos miembros, más rígida o más flexible, con padres con estudios o sin estudios, con mayor o menor nivel de vida...
- 2 También depende del entorno: rural o urbano, zona rica o zona pobre, sociedad abierta o cerrada, dictadura o democracia, etc.
- 3 Otro aspecto importante son los amigos que has tenido o con los que te juntas habitualmente: pueden ejercer una gran influencia, sobre todo en esta edades de la adolescencia.
- 4 Otros aspectos que te condicionan: la economía del país o de la comunidad, la cultura que te rodea, los hábitos que has ido adquiriendo, la educación...



Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

¿Me conozco?

2. ¿Cómo soy, conozco mis posibilidades y limitaciones, sé hasta donde puedo llegar?

Conocerse a uno mismo es complicado, entre otras razones porque no nos detenemos a reflexionar sobre ello. Pero sí puedes darte cuenta de si eres tímido, si te enfadas con facilidad, si eres nervioso, pesimista, caprichoso, egoísta... o bien si eres alegre, optimista, tranquilo, tolerante, generoso, etc. De todas formas, nunca llega a conocerse uno de forma total. Es más una aspiración que una realidad.

Te aconsejo que:



- Reflexiones sobre tus propios sentimientos y emociones.
- Observes cómo te comportas o cómo actúas en determinadas situaciones.
- Analices las críticas que hacen los demás sobre ti y sé sincero contigo mismo: ¿tienen razón?
- Observes el comportamiento de otros y compáralo con el tuyo propio.
- Aprendas a cambiar cuando llegues a la conclusión de que tu comportamiento no es el adecuado.

Reflexiones para adolescentes

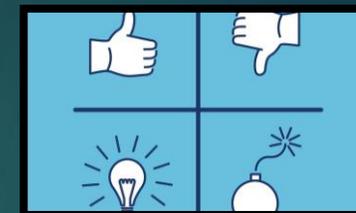


I.E. CHAMPAGNAT

Introspectiva...

¿Cómo soy, conozco mis posibilidades y limitaciones, sé hasta donde puedo llegar?

Una buena manera de conocernos es utilizar el análisis **DAFO** (**D**ebilidades, **A**menazas, **F**ortalezas, **O**portunidades). Fíjate en el siguiente ejemplo y elabora el tuyo propio.



DEBILIDADES	FORTALEZAS
Por ejemplo: inseguro, pocos hábitos de trabajo o de estudio, tímido, inconstante, nervioso, impulsivo... Sé realista y sincero con tus debilidades.	Por ejemplo: valiente, buen deportista, hábil manualmente, alegre, curioso, creativo... Piensa, sobre todo, en cómo te comportas habitualmente y cómo te comportarías en determinadas situaciones.
AMENAZAS	OPORTUNIDADES
Paro, escaso control sobre tu futuro, falta de oportunidades por falta de titulación o de educación, baja autoestima...	Cuanta mayor capacidad de esfuerzo, mayores posibilidades en los estudios. A mayor titulación más oportunidades de trabajo.



Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Autodefinición

Lo que pensamos de nosotros mismos es lo que se denomina
AUTOCONCEPTO



Además del análisis DAFO, para conocerte y llegar al autoconcepto también puedes responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me encuentro en la familia?
- ¿Cómo me encuentro en el Instituto?
- ¿Cómo me relaciono con los demás?
- ¿Cómo considero que me ven los demás?
- ¿Qué es lo que más me molesta de mi mismo?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mi mismo?
- ¿Qué es lo que mejor sé hacer?



Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Respondo preguntas

¿He triunfado?

Aunque triunfo y fracaso son términos muy relativos, si has sido sincero en las respuestas a las preguntas de la diapositiva anterior seguro que llegarás a alguna conclusión.

¿He fracasado?

Si estás a gusto en tu casa, con tus amigos, con los estudios..., procura seguir igual o incluso mejorar.

¿Estoy satisfecho conmigo mismo?

Si no estás satisfecho con lo que has encontrado, analiza por qué has llegado a esta situación. Porque esto puede condicionar lo que vayas a ser a partir de ahora.

Y no te engañes, no le eches la culpa siempre a los demás, seguro que tú también eres responsable de tus éxitos y de tus fracasos.

tú también eres responsable de tus éxitos y de tus fracasos.

Y no te engañes, no le eches la culpa siempre a los demás, seguro que



“SI TE EQUIVOCAS, CORRIGE; SI ACIERTAS PERFECCIONA”

Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Finalmente...

¿Qué objetivos tengo en la vida, cuáles son mis prioridades?

Para responder bien a esta pregunta, tienes que haber respondido con sinceridad a las tres anteriores.

Pero antes de marcarte objetivos o prioridades, fíjate en la jerarquía de necesidades de Maslow.

Maslow decía que a medida que los individuos van satisfaciendo las necesidades más básicas, los individuos desarrollan necesidades y deseos más elevados. Es decir, no podrás alcanzar los deseos más elevados sin haber desarrollado los más básicos.



Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Prioriza

¿Qué objetivos tengo en la vida, cuáles son mis prioridades?

Cada uno tiene que buscar su propio camino, su propio destino, qué es lo que le gusta, para qué sirve. Tienes que marcarte objetivos y pensar cómo vas a alcanzarlos.

Para marcarte objetivos, recuerda la jerarquía de necesidades de Maslow y vete estableciendo los objetivos en relación con:



Necesidades fisiológicas, como por ejemplo comer mejor, dormir más, hacer ejercicio...

Necesidades de seguridad y protección: educación, empleo, dinero...

Necesidades sociales: en relación con tu familia, tus amigos, la aceptación social...

Necesidades de estima y reconocimiento: confianza en uno mismo, independencia, libertad, respeto y cariño de las demás personas, etc.

Necesidades de autorrealización: se consigue desarrollando el propio talento y las propias posibilidades al máximo.

Reflexiones para adolescentes



I.E. CHAMPAGNAT

Lo que queda...



Todavía te quedan muchos días, muchos años de vida. No los malgastes, el tiempo pasa muy rápido.

Winston Churchill

“el éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse.”

Henry Ford

“El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo, con más inteligencia

Sófocles

“El éxito es dependiente del esfuerzo”

LA VIDA ES CAMBIO.
EL CRECIMIENTO ES OPCIONAL.
ELIGE DE FORMA INTELIGENTE

KAREN KAISER CLARK



Revisa la tarea
encargada
Gracias

Prof. Pedro Salvatierra Portugal