



**NOMBRE DEL DOCENTE:** Arturo Marín

**ÁREA O ASIGNATURA:** Ética y Valores **GRADO** 7° **GRUPO (S):** 1, 2, 3

**TEMA(S):** Los acontecimientos más importantes de mi vida

**Semana 10**

**INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:**

Reconoce la importancia de hacer una lectura de su historia personal.

**1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS**

Los acontecimientos más importantes de mi vida

Autoaceptación:

“La autoaceptación surge de enfrentar los retos de la vida con energía. No te insensibilices ante las experiencias difíciles y las dificultades, ni construyas una muralla mental que excluya el dolor. Encontrarás la paz, no a través de escapar de tus problemas, sino enfrentándolos valerosamente. Encontrarás la paz, no en la negación, sino en la victoria”.

Esta es una frase del filósofo, J. Donald Walters, que bien define la autoaceptación en hombres y mujeres. Un concepto durante el desarrollo que puede fomentar las bases de la vida futura de la persona.

La psicóloga, Luisa Vásquez, advierte que las personas manejan un concepto equivocado de lo que significa aceptarse. Algunos lo identifican con resaltar solo actitudes positivas y no es así, aclara.

“Aceptarse implica reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados, a pesar de no ser perfectos”.

Por ello, la autoaceptación conlleva también a reconocer al resto de las personas y el entorno que nos rodea, invariablemente si son de nuestro agrado o no; algo que no debe confundirse con tomar una actitud pasiva y fatalista ante las circunstancias.

Autoaceptación y la adolescencia

Aunque la identidad se forja con los años, hay una etapa con especial relevancia: la adolescencia, afirmó, Erik Erikson.

El psicólogo estableció en su Teoría del Desarrollo Psicosocial 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 la pregunta “¿quién soy yo?”, porque es una etapa de descubrimiento.

Los jóvenes pasan por un período de autoconocimiento. Comienzan a hacer grupos de amigos, a relacionarse con el sexo opuesto o a pensar en sus opciones de futuro. Además del conocimiento de uno mismo, el quién soy yo incide y es afectado por la autoestima y la autoeficacia.

El quién soy yo es una pregunta existencial que requiere de una actitud de afrontar activamente los problemas, apunta Vásquez.

“Las soluciones no llegan solas. Solo a través de una correcta autorreflexión, es decir, a través del conocimiento realista de uno mismo y de la interacción con lo que nos rodea, además de unos hábitos que nos permitan seguir creciendo, esto será posible”.

El problema de no hallar respuesta

No poder responder a esa pregunta no significa que no exista autoaceptación en la persona. Sencillamente, explica la especialista, puede estar pasando por situaciones que agreguen nuevas perspectivas a su visión personal.

La identidad se desarrolla en interacción con otros y es un fenómeno subjetivo con fuerte componente emocional. Uno que otorga una definición socialmente construida del ser.

No hallar respuestas a asuntos de identidad podría representar un problema. Condición que se conoce como, crisis de identidad o existencial, que puede demandar ayuda psicológica, para ser superada.

Por eso es importante detectar hasta qué punto ciertas sensaciones de malestar pueden tener su foco en dudas acerca del significado de la propia existencia y la propia identidad, destaca Luisa Vásquez.

El camino hacia la resolución de problemas de identidad suele solucionarse con la autorreflexión realista. Practicarla es un aspecto muy importante en el desarrollo de una persona, y aunque sea simple, no es fácil.



**2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA**

Puedes ampliar este tema en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=4loLSwBhVUw>

**3. EJERCICIOS DE REPASO**

Responde el siguiente taller:

1. Realiza mínimo tres dibujos, coloreados y explicados de tres momentos importantes de tu vida.
2. Escribir una experiencia que haya marcado tu vida, explicando qué pasó, cómo pasó y por qué marcó tu vida.
3. De la lectura anterior, que aparece en el punto 1 realiza un resumen en tu cuaderno y luego escribe tres conclusiones argumentadas sobre lo que aprendiste de esta lectura.
4. ¿Por qué es importante la autoaceptación para el crecimiento personal?
5. Observa el video que aparece en el enlace que está registrado en el punto 2 y luego escribe tres enseñanzas.
6. ¿Qué enseñanza o reflexión puedes relacionar entre este tema de la autoaceptación y la crisis de pandemia del COVID-19 que estamos viviendo a nivel global?