

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN MEDELLÍN

PROYECTO DE VIDA COMO LA MEJOR PREVENCIÓN DE LA DROGADICCIÓN 2010 - 2020

Nombre de la institución: Institución Educativa La Presentación

Dirección: Calle 7 # 56-08

Teléfono: 255 54 81

Email: www.ie.lapresentacion.gov.co

Municipio: Medellín **Barrio:** Campoamor **Comuna:** 15

Número de docentes: 28

Número de estudiantes: 1003

Núcleo: 933

Nombre de los docentes del proyecto:

Hna. María Ligia Piedrahíta R

Marta Silvia Díaz Gómez

1. ANTECEDENTES

La Institución Educativa La presentación, se encuentra ubicada en el Barrio Campo Amor en la ciudad de Medellín. Este sector, es habitado por familias de clase media trabajadora, las cuales conforman la mayoría del personal del colegio. Debido al sector en que la Institución se encuentra ubicada, también hacen parte de la población estudiantil, alumnas de sectores un poco más deprimidos, como Guayabal La Raya, Cristo Rey, Santa fe y Barrio Antioquia. Esta diversidad de procedencia de las alumnas, hace que su situación socio – cultural sea bastante particular: familias de clase media baja que hacen a las alumnas vulnerables a caer en el uso de las sustancias Psicoactivas.

2. JUSTIFICACION

Se han presentado intentos del uso de la marihuana y otras sustancias Psicoactivas dentro de la Institución y al conocer las situaciones personales, familiares y el medio en que viven algunas estudiantes, vemos la necesidad de elaborar un proyecto de vida integral que trate los aspectos que las pone en riesgo de caer en la drogadicción.

Con la elaboración de este proyecto se pretende trabajar todos los aspectos por los cuales nuestras alumnas pueden llegar a caer en el uso de las drogas Psicoactivas.

3. OBJETIVO GENERAL

Identificar características personales que nos ayuden a utilizar las diferentes herramientas para la elaboración de un Proyecto de Vida integral como la mejor prevención de la drogadicción.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Lograr independencia y autonomía personal.
- ❖ Fortalecer su propia filosofía de vida.
- ❖ Tener un adecuado conocimiento de sí mismo.
- ❖ Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en su vida.
- ❖ Desarrollar habilidades innatas y otras.
- ❖ Lograr la autodisciplina y el autoaprendizaje.
- ❖ Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social.
- ❖ Mantener una renovación constante y logro de nuevos objetivos.
- ❖ Mantener un espíritu de superación.
- ❖ Lograr una auto-imagen integral y equilibrada de la persona y sus diversos roles.

5. AUTOESTIMA

Objetivo : Valorar adecuadamente la Autoestima personal en la elaboración del Proyecto de Vida.

Temas:

Control emocional
Actitud mental positiva
Depresión
Stress
Fármacodependencia

5.1. COMPONENTES

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”. La “autoestima” es la **valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.**, el amor que sentimos hacia nosotros mismos , donde reconocemos que somos únicos e irrepetibles, la autoestima se refiere a la actitud de quererme, amarme y respetarme tal y como soy, reconociendo que tengo unas fortalezas, como unos aspectos a mejorar Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos. Ejemplos:

- Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.
- Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

5.2. ¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

- El concepto de uno mismo va desarrollándose **poco a poco a lo largo de la vida**, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño

puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

- **Durante la adolescencia**, el joven incorpora a su vida un prototipo de modelo a elegir que se ajusta a sus necesidades particulares y además es ambivalente al aceptar su figura o su comportamiento debido a que su edad cronológica le genera este síntoma y por lo tanto lo más importante para él es su grupo de pares (amigos) que con estos se identifica y logra establecer una relación de empatía o exclusión según su entorno. una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

- La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que es realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr. La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

- **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Que torpe (soy)!
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!
- **Lectura del pensamiento:** supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

• **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos , sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente

5.3. FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Convierte lo negativo en positivo: | Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución: | |
| | Pensamientos negativos "No hables" "¡No puedo hacer nada!" "No esperes demasiado" "No soy suficientemente bueno" | Pensamientos alternativos "Tengo cosas importantes que decir" "Tengo éxito cuando me lo propongo" "Haré realidad mis sueños" "¡Soy bueno!" |
| 2. No generalizar | Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido dificultades en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos". | |
| 3. Centrarnos en lo positivo | En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos. | |
| 4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos | Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígalos que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro. | |
| 5. No compararse | Todas las personas somos diferentes; todos tenemos fortalezascualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas situaciones cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas. | |
| 6. Confiar en nosotros mismos | Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás. | |
| 7. Aceptarnos a nosotros mismos | Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y aspectos a mejorar defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas. | |
| 8. Esforzarnos para mejorar | Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos | |

| | |
|--|---|
| | aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios. |
|--|---|

Elaborar proyectos de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

Pasos para conseguir lo que se desea:

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Veamos brevemente cada uno de estos pasos:

Plantearse una meta clara y concreta.

Una “meta” puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir.

La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- SINCERA, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
- REALISTA, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas). o en meses o año
- DIVISIBLE, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

Ejemplos:

- Obtener una buena nota en una asignatura
 - Ser más popular
 - Llevarse bien con los hermanos
 - Hacer deporte
 - Ahorrar dinero
- Ser puntual
- Ser organizado
- Aprender a tomar decisiones
- Aprender a decir si y no, no quiero y quiero esto, me gusta, no me gusta, Etc

Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, pídeles que piensen en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te propongas has de hacer pequeños esfuerzos.

Póngales como ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a España. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj). además entrenar y tener buena disposición y actitud positiva.

Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo. Teniendo prioridad la más urgente

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar pida que las ordenen. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuencia temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas. Se inicia de lo particular a lo general

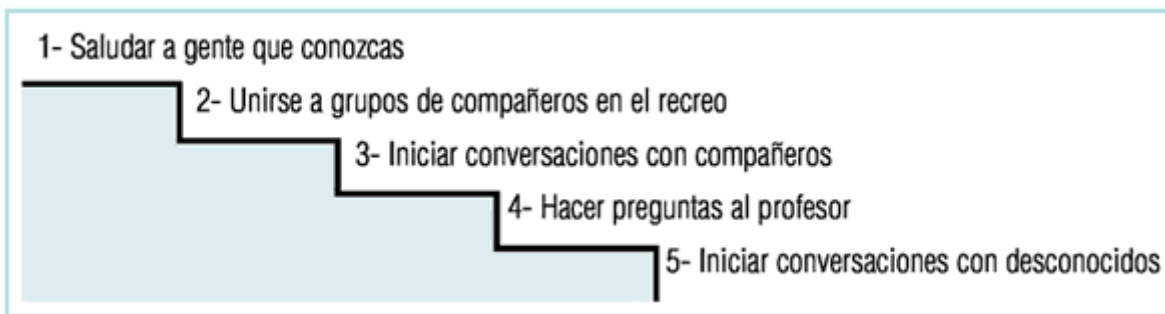
Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan adquiriendo .

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

Vamos a ver un ejemplo en el que una persona elabora un proyecto de superación personal con el fin de superar la timidez:

Ejemplo de Proyecto Personales

1. Meta: Superar la timidez.
2. Tareas para conseguirlo:
 - Saludar a gente que conozcas
 - Unirse a grupos de compañeros en el recreo
 - Iniciar conversaciones con compañeros
 - Iniciar conversaciones con desconocidos
 - Hacer preguntas al profesor
3. Organización de las tareas (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles)



CONTROL EMOCIONAL

El ser humano nunca está satisfecho, su vida en ocasiones se torna compleja y es rico en cualidades. Su nivel de desarrollo y evolución a lo largo de los siglos le ha dotado de sistemas que no poseen otras especies animales y de capacidades avanzadas que le permiten acciones tan prodigiosas como escribir poesía, fabricar y mandar al espacio satélites, hablar varias lenguas o componer música, por citar sólo algunos ejemplos.

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN NUESTRA FORMA DE SER Y DE COMPORTARNOS?

Aparte de que a veces interpretemos los acontecimientos de forma poco asertiva contrastada o irracional, existen hechos o situaciones que directamente pueden dar lugar a que experimentemos emociones negativas (los malos modos o enfados de otros hacia nosotros, algo que nos ha salido mal, una pérdida importante, un incidente que nos provoca frustración, etc.).

Como no podemos entrar en los acontecimientos, lo que sí podemos hacer es tratar de dominar esas emociones negativas que se desencadenan, para reducir su influencia negativa sobre nuestro comportamiento.

Si no controlamos la ansiedad o la ira que nos ha producido algo, ambas emociones pueden impedirnos que estemos serenos y pongamos en juego una respuesta efectiva para afrontar el problema que las ha originado, aumentando aún más el problema inicial.

¿POR QUÉ SE RELACIONA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL CON LA PREVENCIÓN? De que

Muchas investigaciones hacen referencia de un autor. Ej según Aaron Beck o Vivente Caballo han demostrado que en la adolescencia, la presencia repetida de estados de ansiedad, inestabilidad emocional o ciertos sentimientos negativos que experimentan los adolescentes ante acontecimientos que a los adultos nos parecen poco importantes, pero para ellos lo son, en esta etapa de vida (inquietud, inseguridad, miedo a no ser aceptado y valorado, incertidumbre hacia su futuro, miedo al fracaso, etc.) representan situaciones de riesgo para que el joven se inicie en el uso de drogas.

El autocontrol emocional permite en las personas manifestar sus destrezas y capacidades, el control de sus impulsos y emociones, límites y normas, reglas por las que rige su vida y el desarrollo de su personalidad. Manejarse mejor en su vida diaria y vaya incorporando elementos de maduración a su desarrollo personal.

Ejercicio practico en el manual del Beneficiario.

ACTITUD MENTAL POSITIVA

¿Qué es?

La Actitud Mental Positiva, es el principio más importante de la ciencia del éxito. No obtendrás el máximo beneficio de lo que te propongas hacer, de lo que te propongas lograr, sin entender y emplear la A.M.P. Dependerás de ella en todo momento.

¿Por qué es tan necesaria?

Seguramente has oído el dicho que dice:"El éxito atrae éxito, y el fracaso atrae fracaso". Esto es totalmente cierto. Céntrate en buscar y alcanzar el éxito, y esto te ayudará y preparará mejor para lograrlo. Quedarte inmóvil y no hacer nada, aceptando el fracaso, sólo te dirigirá directamente a obtener más fracasos en la vida.

Si dedicas tu mente a trabajar con una actitud mental positiva y pensar que el éxito es tu derecho, te estarás dirigiendo inequívocamente hacia cualquiera que sea tu definición de éxito. Si adoptas una actitud mental negativa y llenas tu mente con pensamientos de miedo y frustración, tu mente sólo atraerá esas mismas cosas. Aquí esta el Poder de la Actitud Mental. Debes hacer que la tuya sea una Actitud Mental Positiva.

¿Cómo Adquirirla?

Te vamos a dar algunas recomendaciones consejos prácticos, que deberás grabar en tu mente, en tu corazón, en tu piel, para que logres desarrollar una Actitud Mental Positiva, y logres conseguir que la vida te dé Beneficios en función de aquello que quieres lograr. Y Recuerda sin una A.M.P., nunca se ha conseguido algo grande.

1.- Reconoce que tu actitud mental es lo único sobre lo que tú y sólo tú tienes control total, nadie más. Ejercita ese control y encamínalo usando una Actitud Mental Positiva. Elimina de tu mente y de tu corazón, los pensamientos negativos, de ira, miedo, frustración, solo permítete pensamientos de amor, felicidad, éxito, paz, seguridad.

2.- Entiende que toda derrota, adversidad, haya sido provocada o no por nosotros mismos, contiene la semilla de un beneficio equivalente. No te desanimes ante la adversidad y entiende que algo positivo de ella puedes aprender. Todo Dolor o Derrota, contiene la semilla de un beneficio equivalente, que tu puedes alimentar hasta convertir en una bendición.

3.- Aprende a cerrar las puertas de tu mente a todos los fracasos del pasado. Despeja la mente de cualquier influencia que no sustente una actitud mental positiva. Lo que pasó, ya pasó, es pasado y no lo puedes cambiar, lo que sí puedes hacer ahora, en el presente es trabajar en lograr tus metas. Saluda a cada nuevo día con la seguridad de que alcanzarás el éxito y eso lograrás.

4.- Descubre, investiga dentro de ti, que es lo que más deseas en la vida, cual es la actividad que más disfrutas hacer y ve tras ello, no te desvíes. Hazlo ya, ahora mismo.

5.- Determina que recursos necesitas para lograr tus metas, y establece un Plan para alcanzarlas. Haz un Plan, con la idea de no excederte ni quedarte corto. Piensa a lo grande.

6.- Hazte el habito de pensar y hablar siempre en positivo, evita las críticas, los prejuicios malos comentarios que generaría en ti energía negativa para continuar un proyecto de vida. el prejuizar a las personas, abstente de los chismes, este tipo de práctica, solo daña la actitud de una sola persona, *la tuya*. Si no tienes algo positivo que decir de algo o de alguien, por tu bien, mejor no digas nada. Práctica este consejo en todo momento. Grábatelo a fuego en tu mente y corazón.

7.- Mantén tu mente siempre ocupada. Averigua que es lo que más te gusta hacer, y realízalos, con un esfuerzo de amor, con el alma y corazón. Quizás sea un pasatiempo, perfecto. Solo recuerda que una mente ociosa, se convierte rápidamente en una mente negativa.

8.- Oblígate a comprender que lo que te hierde no es la derrota, sino la actitud que tienes hacia ella. Práctica el arte de buscar la semilla del beneficio equivalente que hay en todas las decepciones a las que te enfrentas.

9.- Rompe con los hábitos negativos. Evita Abstente de los vicios de uno en uno durante hazte que te demuestres Quien Manda. Si necesitas ayuda de algún profesional consejero o un grupo de apoyo, consíguela. No dejes que el orgullo te domine.

10.- Comprende que nadie puede herirte, encolerizarte sin tu propio y pleno consentimiento. Cierra la puerta de tu mente a cualquiera que desee ejercer una influencia destructiva.

No permitas que te hagan daño, tu vida esta por encima de todo, y eres tu la que puede responder por tus actos, poniendo al que te destruye en su lugar.

11.- Desecha cualquier deseo ardiente de controlar a los demás. Retírala antes que te destruya. Canaliza esa energía hacia un mejor control de ti mismo.

12.- Ejercita tu cuerpo, con el propósito de mantenerlo en forma. Las enfermedades mentales pueden surgir con facilidad de las físicas, y tu cuerpo y mente deben permanecer activo para ser positivo.

13.- Fortalece los hábitos de amor, tolerancia, seguridad, paz. Mantenga su Mantén una mente abierta a todas las cosas y todas las personas sin excluir importar su genero raza religión, politica etc. credo. Aprende a aceptar a las personas tal y como son, en vez de exigir que sea como quieras que sean.

14.- Confía en que puedes encontrar soluciones adecuadas para todos los problemas, y acepta el hecho de que las soluciones, tal vez no siempre sean las que quieras

15.- Estudia y aprende de los ejemplos de otros para recordar que se puede superar cualquier desventaja. Thomas Edison solo tuvo tres meses de enseñanza escolar formal, sin embargo, fue el más grande inventor de todos los tiempos. Un Objetivo preciso principal es más fuerte que cualquier limitación.

16.- Da la bienvenida a una crítica amistosa en vez de reaccionar negativamente. Aprovecha cualquier oportunidad para aprender como te ven lo demás, y empléala para hacer un inventario de ti mismo y buscar cosas que necesites mejorar. No le temas a la crítica. Foméntala.

17. - Viva con un estilo de vida que encaje con tus necesidades físicas y espirituales, y no pierdas tiempo insistiendo en estar a la altura de los González.

18.- Sé tu mismo en todo momento. Nadie confía en los fraudes.

19. - Forma una alianza creativa con otras personas dedicadas a los principios del éxito, del logro. Discute tus progresos y percepciones y obtén el beneficio de un abanico amplio de experiencia. Mantén esas reuniones siempre en un plano positivo.

20. - Disciplina tu mente para que conforme tu destino hacia el objetivo que hayas elegido en tu vida. Haz que tu mente se enfoque, tal como el lente de una cámara, en el objetivo que desees alcanzar. Dedicarte a conseguirlo con ahínco y furor, se persistente. Persiste Siempre.

Todos estos consejos que te hemos escrito han sido probados y comprobados por las personas más exitosas del mundo. Entrena tu mente diariamente en ellos, de la misma forma como te entrenarías haciendo ejercicios para tu cuerpo, hazlos parte de tu mente, de tu vida.

Síguelos y pronto formarás parte de la elite de las personas exitosas. "El poder para alcanzar nuestro éxito, no está en el mundo exterior, para beneficio nuestro está dentro de nosotros mismos".

¿Por qué es la clave del éxito?

"Porque de ella depende que trabajemos, que nos orientemos en la dirección que hemos elegido, de ella depende que no nos desviemos de camino que nos hemos fijado. Un Meta, Un camino, Un Destino Elegido, y Una Actitud Mental Positiva, que positivamente nos llevara a alcanzar el Logro."

Se recomienda las diapositivas en pps. Sobre el Tema. Adicionalmente recomiendo en esta parte videos de Nick, Si se puede, Tony Melendez, Alma Salcera(Entre Otros).Igualmente recomiendo la video conferencia de Actitud Positiva de Jorge Duque Linares.

6. DEPRESIÓN

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado.

Tipos de depresión

Al igual que en otras enfermedades, por ejemplo las enfermedades del corazón, existen varios tipos de trastornos depresivos. Este panfleto describe brevemente los tres tipos más comunes: depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar. En cada uno de estos tres tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas varían.

La **depresión severa** se manifiesta por una combinación de síntomas (vea la lista de síntomas) que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Un episodio de depresión incapacitante puede ocurrir sólo una vez en la vida, pero por lo general ocurre varias veces en el curso de la vida. La **distimia**, un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. Muchas personas con distimia también pueden padecer episodios depresivos severos en algún momento de su vida.

Otro tipo de depresión es el **trastorno bipolar**, llamado también enfermedad maníaco-depresiva. Éste no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión). Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero más a menudo son graduales. Cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede padecer de uno, de varios o de todos los síntomas del trastorno depresivo. Cuando está en la fase maníaca, la persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía. La manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros. Puede llevar a que el paciente se meta en graves problemas y situaciones embarazosas. Por ejemplo, en la fase maníaca la persona puede sentirse feliz o eufórica, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios descabelladas, e involucrarse en aventuras o fantasías románticas. Si la manía se deja sin tratar puede empeorar y convertirse en un estado sicótico (el paciente pierde temporalmente la razón).

No todas las personas que están en fases depresivas o maníacas padecen de todos los síntomas. Algunas padecen de unos pocos síntomas, otras tienen muchos. La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo.

Depresión

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
- Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

Manía

- Euforia anormal o excesiva.
- Irritabilidad inusual.
- Disminución de la necesidad de dormir.
- Ideas de grandeza.
- Conversación excesiva.
- Pensamientos acelerados.
- Aumento del deseo sexual.
- Energía excesivamente incrementada.
- Falta de juicio.
- Comportarse en forma inapropiada en situaciones sociales.

6.1. TIPOS DE DEPRESION:

Algunos tipos de depresión tienden a afectar miembros de la misma familia, lo cual sugeriría que se puede heredar siendo una predisposición biológica. Esto parece darse en el caso del trastorno bipolar. Los estudios de familias con miembros que padecen del trastorno bipolar en cada generación, han encontrado que aquellos que se enferman tienen una constitución genética algo diferente de quienes no se enferman. Sin embargo, no todos los que tienen la predisposición genética para el trastorno bipolar lo padecen. Al parecer, hay otros factores adicionales que contribuyen a que se desencadene la enfermedad: posiblemente tensiones en la vida, problemas de familia, trabajo o estudio.

En algunas familias la depresión severa se presenta generación tras generación. Sin embargo, la depresión severa también puede afectar a personas que no tienen una historia familiar de depresión. Sea hereditario o no, el trastorno depresivo severo está a menudo asociado con cambios en las estructuras o funciones cerebrales.

Las personas con Baja poca autoestima se perciben a sí mismas negativas y perciben al mundo en forma pesimista. Las personas con Bajapoca autoestima y que se desmotivan fácilmente por el estrés, están predispuestas a la depresión. No se sabe con certeza si esto representa una predisposición psicológica o una etapa temprana de la enfermedad.

En los últimos años, la investigación científica ha demostrado que algunas enfermedades físicas pueden generar acarrear problemas mentales. Enfermedades tales como los accidentes cerebro-vasculares, los lesiones del corazón, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y los trastornos hormonales, pueden llevar a una enfermedad depresiva. La persona enferma y deprimida se siente apática y sin deseos de atender a sus propias necesidades físicas, somatizando su malestar lo cual prolonga el periodo de recuperaciónLa pérdida de un ser querido, los problemas en una relación personal, los problemas económicos, o cualquier situación estresante en la vida (situaciones deseadas o no deseadas) también pueden precipitar un episodio depresivo. Las causas de los trastornos depresivos generalmente incluyen una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales. Después del episodio inicial, otros episodios depresivos casi siempre son desencadenados por un estrés leve, e incluso pueden ocurrir sin que haya una situación de estrés.

6.2. COMO PODEMOS AYUDARNOS A SUPERAR LA DEPRESION:

Los trastornos depresivos hacen que uno se sienta exhausto, inútil, desesperanzado y desamparado. Esas maneras negativas de pensar y sentirse hacen que las personas quieran darse por vencidas. Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión. Estas son distorsiones que, por lo general, no se basan en circunstancias reales. Los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento empieza a hacer efecto. Mientras tanto:

Defina cual ha sido la causa original de su depresión, teniendo en cuenta que no solo son problemas físicos o psicológicos sino pérdidas físicas o materiales

- Fíjese metas realistas, tomando en cuenta la depresión, y no trate de asumir una cantidad excesiva de responsabilidades.
- Divida las metas en partes pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda..
- Trate de estar acompañado y de confiar en alguna persona; siempre es mejor que estar solo y no hablar con nadie.
- Tome parte en actividades que le ayuden a sentirse mejor.
- Haga ejercicio liviano, vaya al cine, vaya a un juego deportivo, o participe en actividades recreativas, religiosas, sociales o de otro tipo. Todo eso puede ayudar.
- No espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo.
- Es recomendable aconsejable que posponga las decisiones importantes hasta que la depresión mejore. Antes de hacer cambios importantes, como cambiar de trabajo, casarse o divorciarse, consulte con personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetiva de su situación.
- La gente rara vez sale de una depresión de un día para el otro. Pero se puede sentir un poco mejor cada día.
- *Recuerde*, patrones positivos de pensamiento eventualmente van a reemplazar los pensamientos negativos que son parte de la depresión. Los patrones negativos van a desaparecer tan pronto su depresión responda al tratamiento. *Recuerde*, tan pronto su depresión responda al tratamiento, los pensamientos negativos van a ser reemplazadas por pensamientos positivos.
- Deje que sus familiares y amigos le ayuden.
- Busque un profesional de apoyo que le brinda psicoterapia y fármacos.

Cómo pueden los familiares y amigos ayudar a la persona deprimida

Lo más importante que alguien puede hacer por la persona deprimida es ayudarlo a que reciba el diagnóstico y tratamiento adecuados. Esto tal vez implique que tenga que recomendar aconsejar al paciente para que no deje el tratamiento antes de que los síntomas puedan empezar a aliviarse (varias semanas). Tal vez implique ayudarlo a obtener un tratamiento diferente, si no se observa ninguna mejoría con el primer tratamiento. En ocasiones puede requerir que el familiar o amigo haga una cita y acompañe a la persona deprimida al médico. A veces es necesario asegurarse que la persona deprimida esté tomando el medicamento. A la persona deprimida se le debe recordar que obedezca las órdenes médicas con respecto a beber bebidas alcohólicas mientras está medicado. Otra cosa muy importante es dar apoyo emocional.

Esto implica comprensión, paciencia, afecto y estímulo. Busque la forma de dialogar conversar con la persona deprimida y escucharla con atención. No minimice los sentimientos que el paciente expresa

pero señale la realidad y ofrezca esperanza. No ignore comentarios o alusiones al suicidio. Informe al terapeuta si la persona deprimida hace comentarios sobre la muerte o el suicidio. Invite a la persona deprimida a caminar, pasear, ir al cine y a otras actividades. Persista con delicadeza si su invitación es rechazada. Fomente la participación del paciente en actividades que antes le daban placer, como pasatiempos, deportes, actividades religiosas o culturales, pero no fuerce a la persona deprimida a hacer demasiadas cosas demasiado pronto. La persona deprimida necesita diversión y compañía, pero demasiadas exigencias pueden aumentar sus sentimientos de fracaso.

No acuse a la persona deprimida de simular enfermedad o ser perezoso, ni espere que salga de esa situación de un día para el otro. Con tratamiento, la mayoría de las personas mejora. Tenga eso presente y continúe repitiéndole a la persona deprimida que con tiempo y ayuda va a sentirse mejor.

7. STRESS

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general de las personas individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

7.1. CONSIDERACIONES

Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede.

Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente.

7.2. CAUSAS

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

7.3. SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- Depresión o ansiedad

- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Nerviosismo
- Pérdida de apetito
- Irritabilidad

7.4. TRATAMIENTO

Frente a la falta de respuesta al tratamiento físico, el doctor puede recomendar algún tipo de psicoterapia.

También puede recetar tranquilizantes, antidepresivos o betabloqueadores como medida a corto plazo.

Sin embargo, en general el uso de medicamentos no se recomienda como solución a largo plazo. En estos casos no se recomienda el uso de bebidas alcohólicas

7.5. CUIDADOS

Si la causa del estrés es única, por ejemplo la pérdida de su empleo o un divorcio, enfrente la situación de forma efectiva. Comparta sus sentimientos con los amigos. No se imponga más responsabilidades hasta acostumbrarse a la nueva situación.

Si el estrés persiste debido a irritaciones diarias que no se pueden modificar, tal vez un cambio radical le ayude, por ejemplo encontrar un trabajo menos agobiante.

Pero sin duda la mejor terapia es prevenirse, para ello.

- Tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo, hacer gimnasia o algún pasatiempo
- Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo
- Aprender técnicas de relajamiento; por ejemplo, yoga, medicación o auto-hipnosis
- Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a las situaciones de estrés

Se debe tener presente, que frente a los cuadros de estrés causados por factores negativos, es frecuente que éste se acompañe de un proceso depresivo que deberá ser atendido simultáneamente por un médico psiquiatra y psicólogo

7.6. ¿QUÉ CAMBIOS CAUSAN TENSIÓN NERVIOSA?

Cualquier tipo de cambio puede hacerlo sentir tenso, así sean cambios buenos. No es solamente el cambio o el suceso en sí, pero también la forma como usted reacciona a éste, lo que importa. Lo que puede causar estrés es diferente en cada persona. Por ejemplo que una persona no se sienta con estrés al jubilarse del trabajo mientras que otras sí se sientan con estrés.

7.7. 20 Recomendaciones PARA EVITAR EL ESTRÉS

Habítate a:

Dormir las siete u ocho horas recomendadas para un buen funcionamiento de tu organismo a lo largo del día. Levántate con el tiempo suficiente para acudir al trabajo puntualmente. Si notas que las horas de sueño son escasas, duerme una siesta no superior a 15 minutos.

Basa tus comidas en la Dieta Mediterránea. No deben faltar el aceite de oliva, cereales, pescado, ave, verduras, legumbres y frutas. Evita las comidas copiosas con exceso de azúcar refinada, grasas, frituras o huevos.

Reduce si eres consumidor exagerado tus cantidades de sal, café, té, mate, tabaco y alcohol.

Observate:Analízate:

Focaliza tus objetivos a corto y mediano plazo tanto en tu casa como en el area la faceta profesional.

No permitas que ninguna circunstancia ni persona afecte rebaje tu dignidad. Una autoestima alta minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.

Respetar tus motivaciones y haz las cosas que realmente te gustan. Trata de realizar las tareas que te resulten más interesantes y placenteras. Si una actividad te resulta desagradable, trata de no realizarla, o de encontrarle alguna utilidad o justificación ante ti mismo.

En el trabajo:

Adapta tu entorno de trabajo para un mayor aprovechamiento de tus tareas: Fotografías, música favorita, amuleto de la suerte, trofeos.

Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer, y no como situaciones amenazadoras.

Aprende y hábitate a medir tus capacidades, y no te violentes intentando hacer algo más allá de tus posibilidades. Evita "exprimirte" hasta el agotamiento. A veces se pierde, intenta extraer lo positivo de los sucesos negativos.

Cuando una tarea no avanza, realice otra tarea o haz una pausa, y si puedes sal del lugar donde te encontrabas.

A veces lo trágico no son tanto las situaciones como el modo de interpretarlas. Es posible que cambiando la forma de ver los conflictos, se reduzca tu malestar y puedas elaborar otras soluciones.

Tiempo libre y ocio:

Dedica una parte del día a alguna actividad de ocio sin remordimientos: Leer, ir al cine, deporte, escuchar música...

Si tienes familia y amistades dedícales un tiempo, desconectando de las obligaciones. Durante la semana dedica un día entero a descansar y realizar actividades que te gustan y no tengan ninguna relación con tus obligaciones habituales.

Acostúmbrate en tus vacaciones a revisar y profundizar en tu escala de valores si no lo has hecho con anterioridad.

Deporte:

Practicar deporte beneficia tu salud cardiovascular y te ayuda a quemar calorías. Sirve como relajante y elimina tensiones. Si te gusta caminar, aprovecha para hacerlo en los desplazamientos al trabajo, a la compra. Acostúmbrate a dejar el coche apartado siempre que no sea indispensable. Si prefieres más intensidad y/o regularidad en tus ejercicios puedes acudir a un gimnasio en donde también podrás encontrar saunas y salas de masaje. Si te gustan y practicas los juegos de equipo, juega si lo disfrutas con pretensiones competitivas, pero evita que deriven en enfrentamientos personales con los oponentes.

Tu relación con los demás:

Acostúmbrate a admitir y a demandar la crítica, así como a expresar honestamente tus puntos de vista. Pide ayuda a las personas de tu entorno. Pedir ayuda es una muestra de reconocimiento a la otra persona. El desahogo con terceros mitiga frustraciones.

Es sano ser algo egoísta. A veces hay que decir, no. Resulta imposible complacer a todo el mundo. Al mismo tiempo, no permitas que los demás te presionen, te manipulen, ni te impongan unos criterios en contra de los tuyos.

Intenta hacer el amor periódicamente, sin apresuramientos y sin rutina.

El odio y el rencor no te ayudan a avanzar. El perdón, la comprensión, la tolerancia resulta la mejor opción para resolver algunos conflictos.

Cómo puedes conseguirlo:

Acostúmbrate a utilizar una agenda actualizada, donde apuntes todas las actividades, indicando el tiempo que te ocuparán. No apuntes más cosas de las que podrás hacer. Planifícate el día nada más comenzar.

8. FÁRMACODEPENDENCIA

En el lenguaje popular y científico existen varios términos que de alguna manera indican la relación de una persona con una sustancia: drogadicción, alcoholismo, fármacodependencia, tóxicodependencia, adicción.

La Farmacodependencia se define como un estado psíquico y a veces también físico producido por la interacción entre un individuo y un fármaco, caracterizado por los comportamientos o reacciones que

incluyen el uso compulsivo de la sustancia, continuo o periódico, para provocar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar determinado por su ausencia.

Fenómeno complejo que incluye patrones sociales, económicos, psicológicos, biológicos, y químicos; se da por interacción entre el ambiente, el sujeto y la droga.

Es una sustancia que modifica la percepción, la sensación, el estado de ánimo y la actividad tanto física como mental.

La Dependencia Física consiste en la adaptación fisiológica a una sustancia. Algunos autores la denominan también neuro adaptación. El consumo permanente de psicoactivos produce modificaciones en el sistema nervioso central, en la neuronas, sinapsis, etc. El organismo se "acostumbra" a recibir su "dosis" de psicoactivos; al no serle suministrada ésta, se origina la "protesta": el comienzo de la crisis de abstinencia. El organismo biológicamente hablando, comienza a "necesitar", a depender de una sustancia.

La Dependencia Psicológica se define como el impulso al consumo periódico o permanente de una sustancia, con el fin de experimentar un placer o disminuir un dolor. Convierte al consumidor en una especie de esclavo, que no podrá realizar sus actividades normales sin recurrir al "bastón", en cuya ausencia le será imposible caminar.

9. ASERTIVIDAD EN CONTRA DE LAS DROGAS:

Las drogas son sustancias capaces de generar en la persona que las consume tres fenómenos que los profesionales conocemos como: dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia; la dependencia es el deseo que tiene el adicto para seguir consumiendo y así poder sentirse bien; la tolerancia se refiere a que conforme pasa el tiempo, cada vez se va a necesitar mayor cantidad de droga para sentir el mismo efecto; el síndrome de abstinencia son una serie de síntomas y signos: nerviosismo, sudoración, taquicardia, temblor, etc., que se observan cuando uno deja de consumir bruscamente, para calmar esa sintomatología se tendría que consumir otra cantidad de droga.

La mayoría de drogas afectan al sistema nervioso, es por eso que también se las conoce como sustancias psicoactivas; el alcohol y el cigarrillo afectan a múltiples órganos; el alcohol afecta fundamentalmente al cerebro y al hígado; mientras que los cigarrillos afectan al pulmón y aparato cardiovascular mayormente. Mis páginas relacionadas con el alcohol y tabaco te pueden resultar de ayuda.

Para ser asertivo en contra de las drogas debemos de conocer sus efectos de ellas sobre la salud de nuestro organismo, sobre sus efectos en nuestro ámbito familiar y social. Mucha gente piensa que sabe sobre estos temas, pero no es del todo correcta esta afirmación, quizá puedan saber que las drogas hacen daño, pero no saben cómo es que lo hacen, que órganos del cuerpo se afectan, cuántos son los costos que generan en el ámbito familiar y social, cual es el "drama" de una familia con un adicto entre sus miembros, etc. Por tanto la base para llegar a ser asertivo en cuanto al uso de drogas es el conocimiento de sus efectos y consecuencias. Es importante saber que los niños, serán asertivos frente a las drogas si en casa reciben un modelo de comportamiento, por ej. de nada va a servir que yo espere que mi hijo de mayor no fume, si abiertamente yo lo hago en su entorno.

Con los conocimientos aprendidos sobre las drogas, si alguien te ofrece probar un droga simplemente diles que no, la mayoría de las veces no te van a presionar, si esto no es posible expresa tus motivos por lo que no consumes: no quieres decepcionar a tus padres, porque hacen daño al cerebro, porque conoces a gente que lo hace y lo está pasando mal, por el gasto económico que conlleva, porque te lo prohibido el médico, etc. hay muchas razones para no consumirlas, tu respuesta siempre debería ser en forma afirmativa y sin vacilaciones. Si ello no es posible aún, es preferible que te separes de esa persona o fuente de drogas.

Cuando hay un adicto en casa, las personas que conviven con él o ella, también son parte del problema, generalmente el adicto manipula a sus familiares. Por eso es muy importante que en un tratamiento de deshabituación a cualquier droga la participación de los familiares es fundamental, este principio se aplica para todo tipo de drogas, inclusive para el cigarrillo y alcohol que aparentemente son las drogas mas inofensivas; por ejemplo: hay algunos ex-fumadores que recaen porque aún en casa no se han eliminado los ceniceros o hay otro componente de la familia que también fuma; o por ejemplo, se espera que un alcohólico deje de consumir y aún no se ha clausurado el mini-bar que siempre ha existido en casa. Por tanto los familiares deben recibir capacitación, según determinadas situaciones de su entorno, en diversas técnicas de asertividad; y así no dejarse manipular, o simplemente para saber como actuar, y formar parte activa en el tratamiento su familiar con problemas.

Si eres consumidor de cigarrillos debes respetar los lugares en donde está prohibido fumar. Si tú no eres fumador, estas en todo tu derecho de reclamarle a alguien que esta fumando en un lugar prohibido, una frase asertiva cuando esto pase, es decir: "Por favor deberías apagar el cigarrillo porque este es un lugar prohibido", como verás la forma en que lo hemos dicho es afirmativa y contundente, una forma de expresión muy asertiva. Si alguien viene a tu casa y lo sorprendes consumiendo alguna droga, estas en todo tu derecho de obligarlo a que se vaya diciendo una frase como esta: en mi casa esta prohibido consumir drogas, lo siento pero tienes que marcharte.

Finalmente, si tú eres una persona que está en algún programa de deshabituación, la persona que se considere tu amigo va a respetar tu decisión y te va alentar; y si él o ella también es adicto(a) puede que siga tu ejemplo. Cuando uno está en proceso de tratamiento al uso y/o abuso de drogas debe apartarse de toda fuente adictiva para evitar recaídas. Recuerda que el adicto a una droga es como "un alérgico a la penicilina", así como el alérgico a la penicilina nunca más deberá usar este medicamento, el adicto que ha dejado de consumir sea la droga que fuera: cocaína, alcohol, tabaco, hachís, tranquilizantes, etc.; debería tener en mente que nunca más debe consumir la sustancia a la que es adicta; consumir después de un periodo de abstinencia, aunque sea en poca cantidad, hará que reaparezca la dependencia y el problema podrá reaparecer. Es que los adictos y los que tienen predisposición a serlo, siempre tienen un potencial adictivo alto, el resto de personas tenemos un potencial adictivo bajo y es por eso que no llegamos a hacer dependencia.

Razones para no Consumir Drogas

Consumí para ser feliz y conocí la infelicidad

Consumí para ser sociable y me aislé de los demás

Consumí para ser amable y me volví amargado

Consumí para hacer amigos y me quedé solo
Consumí para poder soportar los dolores de la vida y caí en la autocompasión
Consumí para poder dormir y me levanté cansado
Consumí para ser más hombre y me volví impotente
Consumí para trabajar mejor y perdí el empleo
Consumí para tener más confianza y empecé a temblar
Consumí para ser valiente y me llené de temor
Consumí para sentirme seguro y empecé a dudar de mi mismo
Consumí para ser creativo y empecé a olvidar las cosas
Consumí para olvidar y me atormentaron los recuerdos
Consumí para sentirme libre y me convertí en esclavo
Consumí para resolver mis problemas y estos se multiplicaron
Consumí para ayudarme a vivir e invité a la muerte
Consumí para tener la experiencia del cielo y conocí el infierno
Por todo esto.... ya no consumo alcohol ni droga!

10. VALORES

Objetivo: Identificar la importancia de los Valores en la Construcción del proyecto de Vida.

La definición de valor en su relación con la moral

Se han escrito como dicho infinidad de conceptos sobre el valor de los seres humanos, y muchas veces, al ser un término tan subjetivo, se nos hace imposible identificarlos como definirlos; aquí en ABCpedia, trataremos de explicar los más objetivamente posible lo que la palabra "valor" significa y cómo ésta ha mutado considerablemente a través de los años. Como mencionamos previamente, no vamos a hablar aquí de los valores económicos ni mobiliarios, sino haremos referencia a aquellos que guían al ser humano en sus acciones.

La definición de valor, a nuestro entender, es aquella escala ética y moral que el individuo posee a la hora de actuar; se relaciona estrechamente con la educación que cada uno ha recibido desde pequeño. Ésta es la que nos ayuda a discernir lo bueno de lo malo y la que, consecuentemente, fijará los valores de cada uno de nosotros; por ejemplo, si desde niños nuestros padres nos dicen que ayudar es bueno pero robar es malo, sabremos en el interior de nuestra conciencia, que si tomamos algo que no es nuestro, estaremos cometiendo un delito.

Características

Más allá del ejemplo que dimos anteriormente, la definición de valor sigue quedando abierta; podemos realmente preguntarnos cosas como **¿Qué es un valor, cuántos existen, cuál es más importante?; ¿Pueden formarse los valores?** Hace poco tiempo, en una escuela sudamericana una alumna agradeció a una maestra por la paciencia, dedicación, perseverancia y guía que ésta le brindó diciéndole que “hasta un ciego aprende con usted”. Ese comentario nos hace ver que existe algo más que la alumna ha recibido de su maestra, no solo mera información procesada, sino algo que no se otorga aportando datos: la formación del valor. Aunque los valores suelen ser apreciados en distintas culturas rara vez se habla de ellos, esto puede deberse a la manera de entenderlos; es muy común escuchar personas que piensan “yo tengo mis valores y tú los tuyos, yo intentaré de convencerte de que los míos son mejores”.

No existen criterios objetivos para defender la primacía de un valor sobre otro, es por eso que quien censure los valores ajenos corre el riesgo de parecer intolerante o fanático, algo inadmisibles a la hora de construir un sistema democrático.

La definición de valor asegura que el hombre se encuentra juzgando y valorando las cosas de manera continua, esto lo hace para actuar y decidir; cuando hablamos de valores tratamos de alcanzar un significado más amplio como el sentido de la lealtad, la justicia o la tolerancia. Por eso afirmamos que los valores motivan y definen las decisiones de las personas y aquí aparece un tema de discusión permanente; tenemos por un lado los valores y por el otro las valoraciones, ambas difieren. Éstas últimas pueden ser consecuencia de los valores, es decir, decimos que una película nos gusta porque resalta la idea de justicia, la cual es parte de mis valores. Estos últimos son virtudes, si consideramos la justicia con un valor principal, entonces quiere decir que la justicia en nuestra personalidad es una virtud. Otra de las afirmaciones de la definición de valor es que poseen una dimensión subjetiva; para muchos su escala puede estar precedida por el trabajo, la familia y los amigos; mientras que para muchos otros la familia es el valor principal, luego vienen los amigos y por último el trabajo. Ninguna de ellas está mal, ya que cada uno aplica el criterio que cree conveniente.

Valores personales y sociales

La definición de valor afirma que los de tipo personal no tiene que coincidir necesariamente con los de tipo social; y de hecho, en ocasiones esto sucede. Las relaciones entre estos dos valores son complejas ya que discrepan, ambos coexisten, se interrelacionan y se influyen mutuamente. Este conflicto posee dos dimensiones: una social cada individuo puede pensar y actuar de forma distinta a los demás de su entorno; y otra personal, aquí lo que sucede es que algunos valores de la persona entran en conflicto con otro valor, también personal, éste es el que lo mueve a actuar de acuerdo a los criterio de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es muy común compartir ciertas discrepancias con extranjeros; por ejemplo, si un musulmán visita la España, es muy probable que sus valores religiosos sean mucho más importantes que los autóctonos, y se origine una discusión si tocamos el tema.

11. PROYECTO DE VIDA

Objetivo de la Unidad: Diseñar adecuadamente un Proyecto de Vida que incluya todos los aspectos relacionados con el Tema.

MISIÓN

Es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que realizas para conseguir tus objetivos, proyectos o planes. La misión debe ser concreta y capaz de indicar el éxito de tu labor, puede ser construida tomando los criterios que debes desarrollar en la Manual del Beneficiario.

Tener una misión personal promoverá que tus esfuerzos vayan dirigidos a alcanzar la imagen objetivo deseado hacia el logro de tu realización personal.

En un proyecto adecuadamente construido, la Visión personal ha de guardar correspondencia con la Misión que la persona ha escogido como objetivo vital. La misión personal se define en términos de respuestas a las siguientes preguntas, planteadas por un sujeto que ha respondido previamente a las interrogantes de la visión:

- * ¿Qué? (lo que se desea lograr u obtener).
- * ¿Por qué? (motivaciones personales que impulsan a buscar esas metas).
- * ¿Para qué? (finalidad del proyecto, sentido existencial).

SER, HACER Y TENER.

Un Proyecto de Vida es simplemente un plan de lo que **soy** y seré, de lo que Hago y Haré, de lo que tengo y tendré; para así llegar y lograr mi Misión, mi razón de Existencia.

Ser – Hacer – Tener

El tener

Responde al TIEMPO (quiere decir que existe y deja de existir, que se puede obtener o perder con el paso del tiempo) y responde al ESPACIO (quiere decir que son cosas materiales).

Ejemplo:

Un automóvil deportivo de lujo, es algo material y se puede obtener o perder con el paso del tiempo, y es un medio para el hombre.

El Hacer

Responde al TIEMPO (quiere decir que existe y deja de existir, que se puede obtener o perder con el paso del tiempo) PERO NO responde al ESPACIO (quiere decir es inmaterial).

Ejemplo:

El “prestigio social” que me brinda el automóvil deportivo de lujo o el hacer de Presidente de una empresa multinacional se puede obtener o perder con el paso del tiempo, pero es algo inmaterial, y es un medio para el hombre.

EI SER

NO RESPONDE AL TIEMPO (quiere decir que nunca dejará de existir) y tampoco NO RESPONDE AL ESPACIO (quiere decir que es inmaterial)

Ejemplo:

El Amor, la sinceridad, honestidad, empatía, justicia, esperanza y libertad que promuevo en mí y en los que me rodean, es algo inmaterial y jamás dejaran de existir. Es lo que realmente SOY.

Resumen:

El amor, sinceridad, honestidad, empatía, justicia, libertad, esperanza y demás que promuevo en mi y en los que me rodean, es lo que realmente SOY.

Yo no SOY el automóvil deportivo de lujo, ni el “prestigio social” que me brinda el automóvil deportivo de lujo o que sea presidente de una empresa multinacional. Porque si eso fuese YO, entonces en el momento en que me destituyeran de mi cargo como presidente o en que me robaran mi automóvil, perdería el sentido de mi vida, mi valor como ser humano y eso, es imposible, es irracional, nosotros les damos el valor a las cosas, no son las cosas lo que nos da el valor como personas.

Todo lo que no sea YO (SER - Amor, justicia, honestidad, empatía, libertad, esperanza, etc.) es un medio, una herramienta para mi.

El automóvil, el cargo, el prestigio, etc. son herramientas para construir lo que quiero SER.

VISIÓN

Es una **imagen futura** de tu persona desarrollada sobre ti mismo, tomando en cuenta la realidad en la cual te desarrollas. Su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.

La visión es una apuesta movilizadora sumamente útil para un proyecto de vida, ya que nos **sitúa en una perspectiva de mediano y largo plazo**, haciéndose explícito el sentido y significado de nuestro trabajo, debe resaltar los distintos aspectos considerados relevantes para ti. La visión responde a:

Estas primeras reflexiones nos han de posibilitar avanzar hacia la próxima etapa en la construcción de nuestro proyecto, la cual se centrará en la precisión de la visión que tenemos sobre nosotros mismos, y que se ha de concretar con respuestas a:

* ¿Quién soy YO ?

- * ¿Dónde estoy? (en qué etapa de la vida vista como misión)
- * ¿Qué estoy haciendo? (principales proyectos actuales en los que trabaja).

La redacción debe tener como meta tu motivación y la potenciación de tus virtudes en una perspectiva retadora. Es por ello que debes basarte en tus fortalezas, tomando en cuenta tu capacidad efectiva de acción,

Debe ser corta, explícita y precisa, emplear un lenguaje que te motive, comprometa e identifique.

12. ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Uno de los problemas más frecuentes nuestro es el descuido de ciertas actividades, tenemos que compartir varias tareas a la vez, de acuerdo a los roles que cumplimos como dirigentes, como estudiantes, profesionales, como trabajadores, como padres y esposos Etc.

La experiencia en estos años nos ha llevado a constatar que cumplir un rol social positivo significa muchas veces descuidar nuestras familias, nuestras parejas y nuestras profesiones, por ello, muchos nos quejamos de no poder tener más tiempo para realizar mejor nuestras actividades. Pensando en este problema tan común y generalizado queremos darte algunas recomendaciones prácticas.

En primer lugar, ¿Qué es el tiempo? Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, "stress", hacen disminuir nuestra autoestima, esto se traduce en los siguientes seis EFECTOS típicos de la falta de administración del tiempo:

- 1.- Precipitación.
- 2.- Vacilación entre alternativas desagradables.
- 3.- Fatiga o apatía tras muchas horas actividad no productiva.
- 4- Incumplimiento constante de compromisos.
- 5.- Sensación de estar desbordado por las demandas y pormenores, casi siempre hacemos lo que no se desea.

CLAVE PARA ADMINISTRAR BIEN EL TIEMPO

- 1.- Establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones en base a esa importancia.
- 2.- Es posible ganar tiempo haciendo un horario más realista y eliminando las tareas de escasa prioridad.
- 3.- Es posible aprender a tomar decisiones básicas.

Desarrolla el Taller sobre la administración del Tiempo en la Cartilla del Beneficiario.

METAS

El precisar metas y propósitos es parte esencial de nuestra vida, plantearlas bien o mal puede convertirse en un hábito que influye en forma determinante en nuestra vida. Planear es un proceso que conlleva pequeñas y grandes decisiones encaminadas a lograr metas propuestas.

Planificar la vida es una verdadera necesidad, en la que cada persona debe establecer muy claramente cuáles son sus metas.

Las metas no son propiamente los ideales y los sueños que se tienen en un momento cualquiera, por el contrario, se refieren a hechos más concretos, a aquellos para los cuales uno se prepara, trabaja y les dedica tiempo y esfuerzo. Son el fin deseable, el propósito u objetivo que se desea lograr.

Cada uno de nosotros desea encaminar sus esfuerzos hacia la culminación de ciertos logros; logros relacionados con su vida personal, con su vida familiar, con su vida laboral y social.

Para poder considerar una meta como tal debe reunir las siguientes características:

*Debe estar expresada por escrito.

*Debe ser clara y precisa

*Debe ser medible, es decir que sea posible saber si se logro o si no y el grado en que esta se cumplió.

*Debe ser realizable y deben explicarse los medios para poder lograrla.

*Debe llevarte a la utilización de todas tus habilidades, capacidades y destrezas.

*Debe ser visualizable, es decir que te puedas imaginar realizándola.

*Debe tener fecha de inicio y de terminación.

*Debe ser congruente con tus principios, valores y creencias.

-Cada meta que se logra es un paso que se avanza hacia el éxito. A lo largo de nuestras vida nos podemos trazar muchas metas posibles; unas serán más difíciles de lograr que otras.

-Fijarse una meta y no cumplirla puede hacer que se venga abajo nuestro proyecto de vida. Es por eso que además de tener presente estas características, también es imprescindible tener en cuenta las condiciones que se detallan a continuación al fijar nuestras propias metas.

Determinar la prioridad que tiene la meta. Esto es la importancia relativa que le damos en comparación con otra u otras metas. Las que tienen más alta prioridad son las que al lograrlas te resuelven un problema urgente, aumentan tu motivación y te hacen progresar notablemente.

Una vez que has determinado la prioridad de tus metas, se deben dividir en tres etapas: corto plazo, mediano plazo y largo plazo.

*El corto plazo se refiere a un tiempo que va desde el planteamiento de la meta hasta los 12 meses.

*El mediano plazo es de uno a tres años.

*El largo plazo es mayor de tres años.

DIAGNOSTICO

Corresponde a una valoración real de mi situación personal en la actualidad, para ello debo realizar con sinceridad un Diagnostico personal en todos mis aspectos, el cual será el punto de partida para la elaboración definitiva de mi Proyecto Personal a partir de este momento.

Para ello debes desarrollar el Taller que se encuentra en el Manual del Beneficiario.

13. PROYECTOS DE VIDA

Guía para el proyecto de vida

Prácticamente no existe viajero al que le resulte difícil nombrar el sitio de destino, los motivos por los cuales viaja a ese lugar y el modo o la vía seleccionada para arribar a él; sin embargo, no resulta de igual manera con el proyecto de vida. Más personas de las que imaginamos están o se encuentran imposibilitadas de poder expresar con precisión qué es lo que desean en la vida y los medios para poder alcanzar las metas seleccionadas.

Como verdaderas barcas a la deriva se comportan aquellos que dejan sus vidas al azar: lo mismo enfilan ahora el rumbo para acá que lo hacen hacia allá, siguiendo solo la inspiración e improvisación del momento -sin ton ni son- en espera de que el viento sople a su favor...

Los versos del poeta que asegura al caminante que no hay caminos, y que se hacen al andar, no significa que debemos deambular sin rumbo fijo por la vida; sino que es un proyecto que requiere de un plan para su realización.

Consecuencias de llevar una vida improvisada:

- * Falta de concentración, lo que dificulta la precisión de los objetivos al estar los propósitos del sujeto dominados por la dispersión.
- * Inconsistencia e inestabilidad, en el que predomina un accionar matizado por las contradicciones internas del individuo.
- * Incongruencia, al no existir unidad entre lo que se desea y lo que se hace.
- * No hay tomas de decisión fundamentada: las circunstancias deciden por la persona.
- * Falta de persistencia en los propósitos: la mayoría de las actividades que se emprenden se dejan a medias.
- * Poca o ninguna previsión del futuro: los asuntos se «arreglan por el camino».
- * Predominio de asuntos inconclusos: se deja para mañana lo que se puede hacer hoy.

Diseño de un proyecto de vida: sus pasos:

El diseño de un proyecto de vida impone a su diseñador, como primer paso, la realización de una seria y profunda reflexión sobre esta pregunta existencial: ¿Cuál es el sentido de mi vida?,

precedida de esta otra: ¿cuáles son los principales valores según los cuales guío mi existencia y desearía vivir?

La clarificación de nuestros valores resulta esencial, ya que ellos y nuestras principales creencias determinan las direcciones que toman nuestras decisiones y nos ayudan a perseverar en determinados comportamientos relacionados con las metas y objetivos perseguidos.

Como todo proyecto, el de vida tiene que tener factibilidad, por lo que necesariamente ha de ser construido sobre la base del conocimiento de las fortalezas y debilidades propias (¿quién soy?), de manera tal que los objetivos y medios seleccionados se correspondan con las posibilidades presentes y potenciales (posibilidades a mediano y largo plazo) individuales.

El proyecto de Vida es algo que se realiza en el tiempo. Puede ser concebido como una sucesión de hechos o de decisiones cuyos resultados van configurando poco a poco nuestra vida. El tiempo es la vida misma, y la forma en que lo empleamos representa lo que estamos haciendo con nuestra existencia.

Lo anterior implica que un proyecto de Vida, conscientemente concebido, vincula estrechamente objetivos, actividades y gestión del tiempo, lo que supone la correspondencia entre nuestros principales objetivos y las prioridades temporales que les asignamos.

Una existencia, pues, vivida sin el soporte de un proyecto que le sirva de faro, se desarrollará de manera improvisada, al azar, y por tanto no se logrará la focalización de los esfuerzos del sujeto en pro del logro de objetivos conscientemente determinados. Nuestras creencias y valores juegan un papel de primer orden en la determinación de la misión vital, y contribuyen a la motivación y mantenimiento de los comportamientos dirigidos a su consecución.

El sujeto que carece del correspondiente proyecto existencial corre el riesgo de perder el sentido de la vida y caer en un vacío existencial, con la consiguiente confusión y malestar emocional que ello ocasiona.

Desarrollar los Ejercicios para la construcción del Proyecto de Vida Definitivo en la cartilla del Beneficiario.

1. CRONOGRAMA

| ACTIVIDAD | OBJETIVO | METAS | ESTRATEGIAS METODOLOGICAS | RECURSOS | RESPONSABLES | FECHA |
|---|--|--|---|--|--|-----------------|
| Instrucciones verbal y a través de videos | Adquirir elementos para aprender a manejar y superar la depresión, el estrés | Superar aquellas situaciones que las pueden poner en riesgo del consumo de sustancias Psicoactivas | Charlas cortas, videos, diaporamas, testimonios y talleres | Talleres, canciones, videos, video beam, computadores e Internet | H.Ma.Ligia Piedrahíta R. Marta Silvia Díaz | Todos los Lunes |
| Conferencia : Testimonio de una vida | Sensibilizar a las estudiantes sobre las consecuencias del uso de las drogas | Lograr que sea "O"el uso de las drogas dentro de la Institución | Traer una persona que pasó por el mundo de las drogas y su transformación | Conferencia. El transporte | Hna. María Ligia Marta Silvia Díaz | |
| Taller: Visión personal | La visión que tengo sobre mí | Valorar lo que soy y tengo | Documento sobre la visión que tengo de mí misma | Docentes documento | H.Ma.Ligia Marta Silvia Díaz | |
| Taller: Misión personal | Qué busco? Para qué estudio? | Tomar conciencia hacia dónde voy | Taller y reflexión en grupos | Docentes | H.maría Ligia Marta Silvia | |

BIBLIOGRAFIA

- Tania María Pérez Santamaría, María Lidia Ibarra Espinales **Tema impartido:** PROYECTO DE VIDA , **Fecha:** 25/02/2008.
- CASTAÑER, OLGA. ¿Por qué no logro ser asertivo?. DESCLE. 2001.
- CASTAÑER, OLGA. La asertividad: expresión de una sana autoestima. DESCLE. 1996.
- DE LAS HERAS RENERO, M^a DOLORES Y COLS. Programa Discover. Junta Castilla y León.
- E. CABALLO, VICENTE. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. SIGLO XXI. 1999.
- GOLDSTEIN ARNOLD. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. SIGLO XXI. 1999.
- LUENGO MARTÍN, M^a ÁNGELES Y COLS. Construyendo la Salud. MEC.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas de autocontrol emocional. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MATTHEW MCKAY, PATRICK FANNING. Autoestima Evaluación y mejora. MARTÍNEZ ROCA. 1999.
- VALLÉS ARANDIGA A. Y VALLÉS TORTOSA C. Programa de refuerzo de las habilidades sociales III. EOS.
- Cuadernos Manualpractico.com.
- “La Culpa es de la Vaca”, Lopera Gutiérrez Jaime y Bernal Trujillo Marta Inés. Editorial Intermedio. Con Licencia de Editorial Printer Latinoamericana Ltda...
- PROYECTO DE VIDA, Jorge Duque Linares, Actitud Positiva. Bogota Colombia.
- ACTITUD POSITIVA, Jorge Duque Linares, Bogota Colombia.
- “LA VACA” Doctor Camilo Cruz, México.
- “YO: Eres el Maestro y Escultor de Ti Mismo”. Cesar A. Fernández. Seminarios y Conferencias. Bogota Colombia, Ediciones Paulinas.
- Blehar MD, Oren DA. Gender differences in depression. *Medscape Women's Health*, 1997;2:3. Revisado de: Women's increased vulnerability to mood disorders: Integrating psychobiology and epidemiology. *Depression*, 1995; 3:3-12.

- Ferketick AK, Schwartzbaum JA, Frid DJ, Moeschberger ML. Depression as an antecedent to heart disease among women and men in the NHANES I study. National Health and Nutrition Examination Survey. *Archives of Internal Medicine*, 2000; 160(9): 1261-8.
-

- **FUENTES ELECTRÓNICAS**

www.monografias.com/trabajos14/proyectovida/proyectovida.shtml#arriba

www.encolombia.com/saludascp-construyendo35.htm

www.acatlan.unam.mx/investigacion/vasconcelos/catedra/vida.html

www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida

www.teleantioquia.com.co/Programas/+QuePiel/Temas/ProyectodeVida.

TALLERES:

1. TALLER DE VISION PERSONAL:

- ¿QUIEN SOY YO?

.....
.....
.....
.....

En este punto se recomienda realizar la Terapia del “YO” de Cesar A. Fernández, escuchando la Audio conferencia “YO: Eres el Maestro y Escultor de Ti Mismo”.

- ¿HACIA DONDE VOY?

.....
.....
.....

- ¿CÓMO ME VEO EN EL FUTURO?

.....
.....
.....

- ¿CÓMO QUIERO QUE ME VEAN EN EL FUTURO?

.....
.....
.....

EL OBITUARIO

Un obituario dice lo que fue una persona y en que contribuyo al mundo ¿Qué te gustaría que diga el tuyo?

.....
.....
.....
.....

2. TALLER MISION PERSONAL:

- ¿Qué buscas? Son los cambios, y/o cosas que queremos conseguir y/o lograr en la realidad

.....
.....
.....
.....
.....

- ¿Por qué lo haces? Son los valores, principios motivaciones personales. Debes tener en claro cuál es tu razón de actuar

.....
.....
.....
.....

- ¿Para que trabajas y/o estudias?

.....
.....
.....
.....

TALLER SOBRE LA ADMINISTRACION DEL TIEMPO:

Antes de pasar a examinar los tres pasos necesarios para la administración efectiva del tiempo será de mucha utilidad revisar nuestra forma habitual de distribuir el tiempo. Una forma sencilla de hacerlo es dividir el día en tres partes:

1.- Desde que me levanto hasta la hora de almorzar ¿Qué hago?

.....
.....
.....

.....
.....

2 Desde el final del almuerzo hasta la cena.

.....
.....
.....
.....

3.- Desde el final de la cena hasta que me voy a dormir

.....
.....
.....
.....

Desarrolla este ejercicio de dividir tu rutina diaria

Presupuesto del tiempo

(Día promedio)

| Día, tiempo en horas y minutos | Lunes | Martes | Miércoles | jueves | viernes | sab | % |
|---------------------------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------|----------|
| 1.- Trabajo | | | | | | | |
| 2.- Estudio. | | | | | | | |
| 3.- Actividades biofisiológicas. | | | | | | | |
| 4.- Actividades de compromiso social | | | | | | | |
| 5.- Tareas domesticas. | | | | | | | |
| 6.- Tiempo empleado: | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 7.- Tiempo libre: | | | | | | | |
| 8.- Total del tiempo diario: | | | | | | | |

| | Lunes a viernes | Sábados | Total % |
|------------------|-----------------|---------|---------|
| Tiempo empleado. | | | |
| Tiempo libre. | | | |
| Total del tiempo | | | |

REFLEXIONANDO EL TIEMPO

Imagínate que acudes al médico y éste te dice que te queda un mes de vida, en este mes que me queda de vida:

1.- ¿De que manera orientaría mi vida?

.....

.....

.....

.....

2.- ¿Qué me hubiera gustado hacer?

.....

.....

.....

3.- ¿De que me arrepiento?

.....

.....

.....

4.- ¿Cuáles son los actos más importantes que deje de hacer?

.....

.....

.....

5.- ¿A que me dedicaría en este mes de vida que me queda?

.....
.....
.....

Reflexiona sobre esta frase: " No es grato morir cuando se siente que por la vida nada se ha hecho"

Recomiendo en este punto la Video Conferencia “LA VACA” del Doctor Camilo Cruz.

TALLER DIGNOSTICO PERSONAL.

1. El punto de partida Mi situación

- 1. Mis fortalezas.
- 2. Mis debilidades.

2. Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde mis primeros años?
3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

1. Aspecto físico
2. Relaciones con los demás
3. Vida espiritual
4. Vida emocional
5. Aspectos intelectuales

4. Quién soy

1. ¿Qué ha facilitado mi desarrollo como persona (tanto personales como las existentes en el medio).
2. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
3. Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
 - a. Es posible el cambio
 - b. Es factible el desarrollo
4. ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis posibilidades de éxito? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones negativas?
4. ¿Cómo sé que lograré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

6. Mi programa de vida

1. El propósito de mi vida. es...
2. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

EJERCICIOS

1. Ejercicio sobre el Control Emocional:

OBJETIVO

1. NOMBRAR E IDENTIFICAR LA EXPERIENCIA DE EMOCIONES POSITIVAS VIVIDAS RECIENTEMENTE.

IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

Las emociones y sentimientos son en general elementos positivos que nos hacen singulares y aportan calidad humana a las personas.

Existen emociones positivas, necesarias de experimentar y manifestar, y emociones negativas que provocan malestar (ansiedad, cólera, inseguridad...). con aprendizaje evitaremos que la emoción negativa afecte a nuestra capacidad para actuar y resolver situaciones.

Los métodos para lograr el autocontrol emocional se dirigen a los dos principales componentes de las emociones:

a) las reacciones corporales (tensión, respiración, ritmo cardíaco...). se controlan a través de técnicas de relajación.

b) el pensamiento, que en ocasiones puede ser la fuente que da origen a las emociones negativas, se domina a través de técnicas de control de pensamiento.

EJERCICIOS

1. Ejercicio sobre el Control Emocional:

OBJETIVO

EJERCICIOS

2. Ejercicio sobre el Control Emocional:

OBJETIVO

1. NOMBRAR E IDENTIFICAR LA EXPERIENCIA DE EMOCIONES POSITIVAS VIVIDAS RECIENTEMENTE.

IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

Las emociones y sentimientos son en general elementos positivos que nos hacen singulares y aportan calidad humana a las personas.

Existen emociones positivas, necesarias de experimentar y manifestar, y emociones negativas que provocan malestar (ansiedad, cólera, inseguridad...). con aprendizaje evitaremos que la emoción negativa afecte a nuestra capacidad para actuar y resolver situaciones.

Los métodos para lograr el autocontrol emocional se dirigen a los dos principales componentes de las emociones:

a) las reacciones corporales (tensión, respiración, ritmo cardíaco...). se controlan a través de técnicas de relajación.

b) el pensamiento, que en ocasiones puede ser la fuente que da origen a las emociones negativas, se domina a través de técnicas de control de pensamiento.

ACTIVIDAD: "PIENSA EN POSITIVO"

1.- Pon, en forma de frase, un mensaje positivo que permita controlar la emoción negativa que está presente en cada situación expuesta y describe cuál sería el comportamiento adecuado.

SITUACIÓN A

A.- María tiene 12 años. Hace días que está preparando el examen de matemáticas de la 1ª evaluación. Por más que lo intenta no logra entender cómo resolver los ejercicios. Hoy lleva 2 horas intentando descifrar un problema, sin poder aclararse. Se siente impotente y con ganas de dejar de

estudiar. Piensa que tal vez no tiene capacidad intelectual para estudiar matemáticas. Si sigue así suspenderá todo en la evaluación. **IRA/CÓLERA**

Mensaje Positivo:

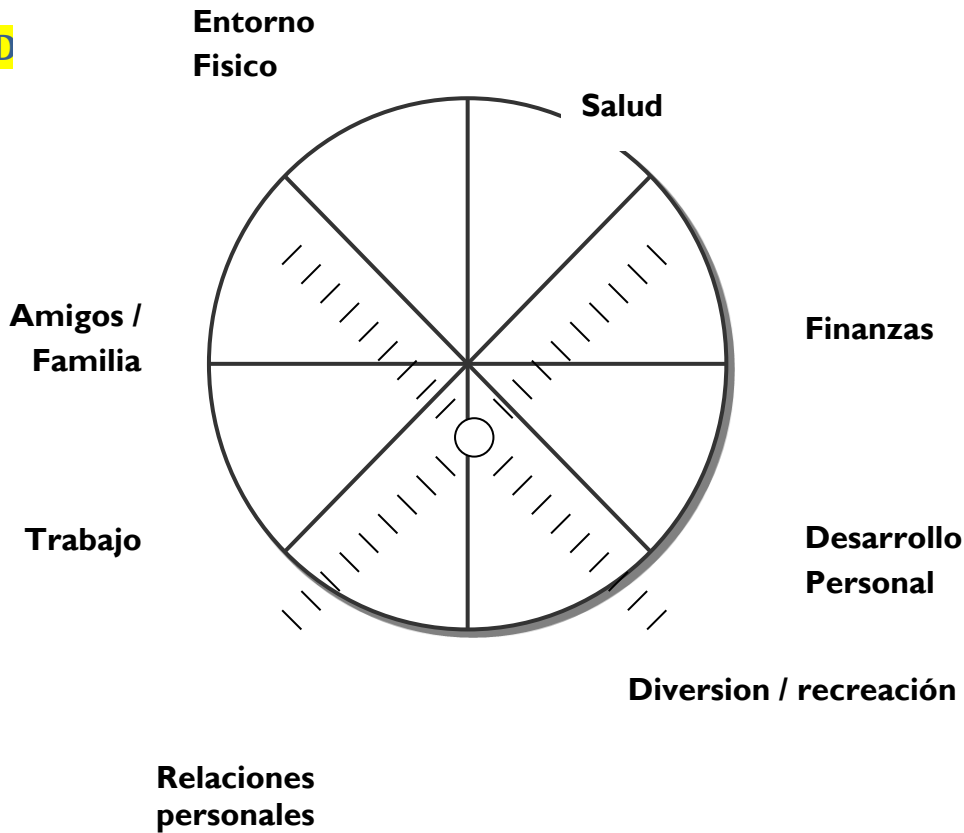
B.- Aunque no tenías esperanzas de ser admitido, hiciste una solicitud en la escuela de idiomas para poder mejorar tu inglés. Ya casi te habías olvidado de ello, cuando te comunican que mañana tienes que presentarte a una prueba oral que será definitiva para conseguir el cupo. Lo ves muy negro: será una prueba difícil y además seguro que los otros candidatos tienen mejor nivel que tú. Llevas todo el día inquieto, sin poder dejar de pensar en ello, nervioso e incapaz de concentrarte (hoy en clase no te has enterado de nada). **FRUSTRACIÓN/ DESANIMO.**

Mensaje Positivo:

C.- ¡Ya no aguantas más! Tu compañero de clase es un caradura. Lleva todo el curso aprovechándose de ti. Se pasa las clases haciendo dibujitos en su cuaderno y no presta atención. Cuando los ponen tareas para casa no las hace y a la mañana siguiente pretende que tú se las dejes, después de haberte pasado la tarde anterior encerrado en casa trabajando. En los exámenes te exige que le pases tu hoja para copiarlo. Hoy te has indignado tanto que te has negado a dejarlo copiar en el examen de Historia. Estás tan enfadado por el tema que incluso has estado bastante mal genio con tus amigos en el recreo. **ANSIEDAD.**

Mensaje Positivo:

LA ...RUED



Instrucciones: Los ocho segmentos en La Rueda de la Vida representan una vida equilibrada.

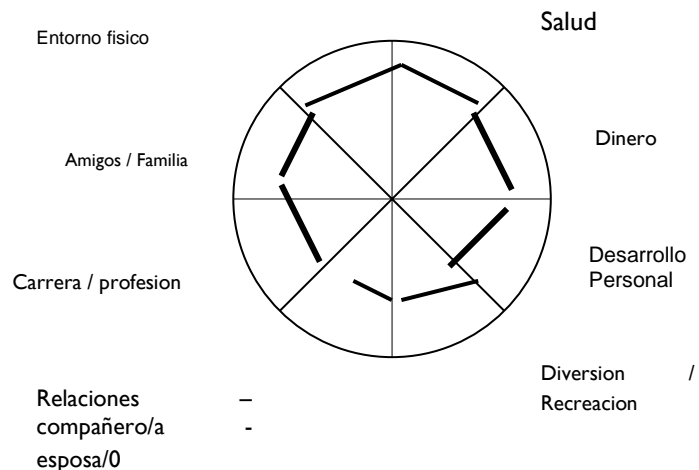
Tomando el centro de la Rueda como valor **0** y la demarcación de la circunferencia como valor **10**, calibra tu nivel dibujando una línea recta o curvada para crear un radio nuevo (ver ejemplo).

El perímetro nuevo en el círculo representa tu Rueda Personal de **la Vida**.

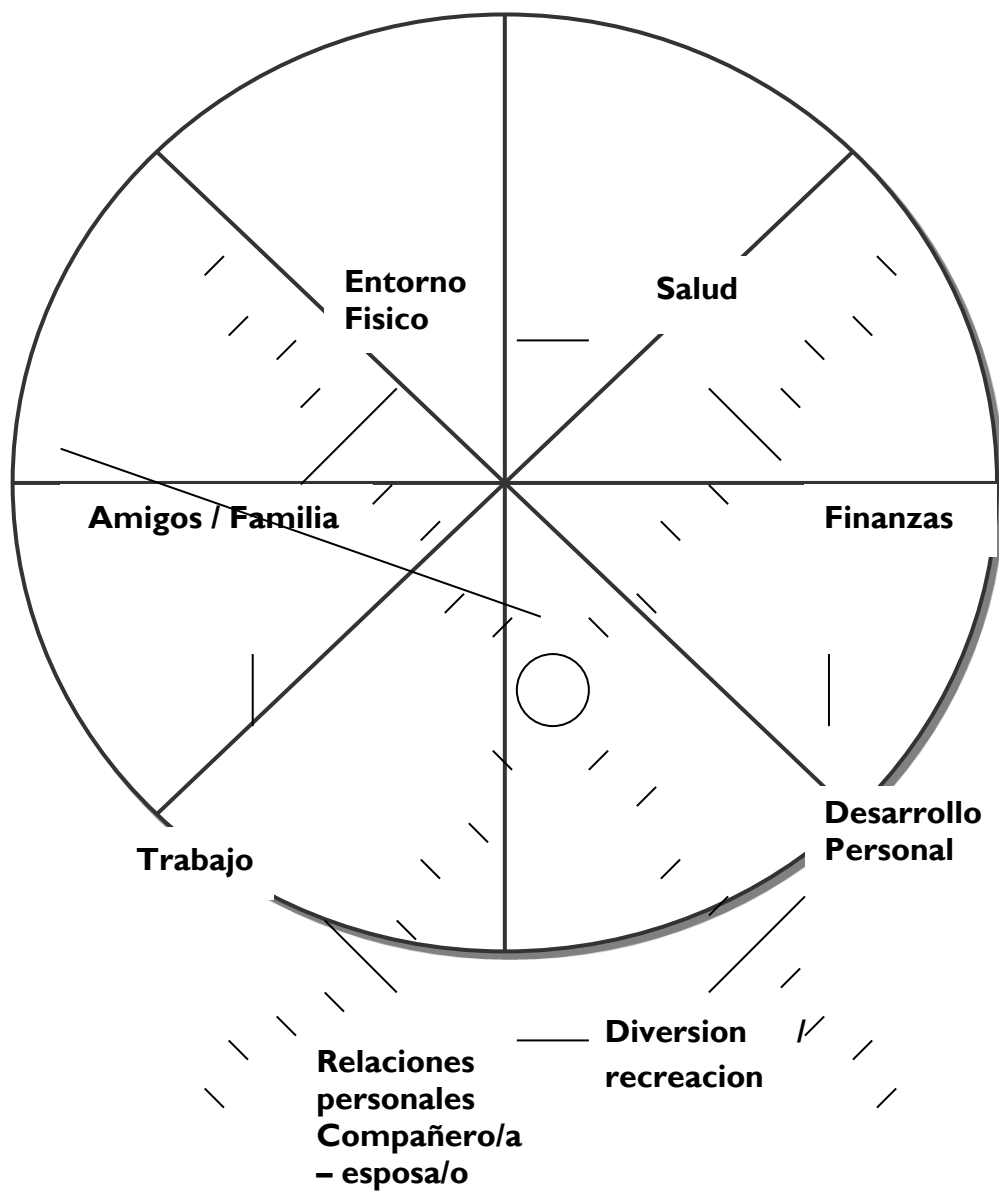
¿Cómo sería tu viaje si esta fuera una rueda verdadera?

Te sugiero que imprimas esta página y hagas tu propia rueda de la vida para saber sobre qué áreas debería focalizar en un proceso de coaching personal.

Ejemplo



Ejercicio: Tu rueda de la vida!!!!



3. Guía para el proyecto de vida:

Para aquellos interesados en el tema, brindamos las siguientes preguntas que pueden servirles como guía para la reflexión y posterior diseño o rediseño de su proyecto de vida:

- * ¿Qué desea? (cosas que le gustaría poseer, experiencias que le gustaría vivir, persona que le gustaría ser).
- * ¿Qué tan satisfecho se encuentra con sus realizaciones en los distintos ámbitos de su vida?
- * ¿Qué realizaciones le gustaría lograr en los diferentes roles vitales (personal, familiar, laboral y social).
- * ¿En qué le gustaría emplear, de manera prioritaria, el tiempo?
- * ¿Cuáles son los principales objetivos y metas de su vida?
- * ¿Cuáles valores soportan su manera de actuar en la actualidad? Si pudiera cambiar estos valores, ¿cuáles solucionarías?

Déle un sentido a su vida, diseñe su proyecto vital y contribuya a construir su destino.

Palabras clave: proyecto de vida, plan de vida, sentido de la vida

Preguntas Sobre el Proyecto de Vida:

¿Qué es?

Un camino para alcanzar una meta. El plan que uno se traza para alcanzar uno o varios objetivos en la vida.

¿Para qué?

Para darle coherencia a la vida en diversas facetas. Y marcar un determinado estilo en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida...

¿Qué se necesita hacer para elaborarlo?

Partir de la propia realidad.

Tener conocimiento de cuál es la situación personal.

Reflexionar especialmente:

¿A dónde quieres llegar?

¿Qué tipo de persona quieres ser?

¿Cómo quieres vivir?

¿Qué tipo de conocimientos deseas obtener: superficiales o profundos?

¿En qué vas a concretar tu vida?

¿Cuáles serán tus valores u objetivos básicos?

- Entrega a los demás y actitud de servicio.
- Vivir alegre y transmitir alegría.
- Lucha por los pobres y marginados.
- Promover el sentido de la justicia.
- Reconciliación, espíritu de paz, hacer comunidad,
- Defender a los débiles, responsabilidad en mi trabajo.

Recomiendo en este punto la Video Conferencia “PROYECTO DE VIDA” de Jorge Duque Linares (Los Apartes mas importantes).

OTRAS RECOMENDACIONES PARA ELABORAR EL PROYECTO DE VIDA.

Retírate a un lugar tranquilo

Retírate a un lugar solitario donde nadie te vaya a molestar. Puede ser tu recámara, el parque, el patio, la playa, un templo, la biblioteca, etc. Tú decides, lo importante es que te sientas a gusto. Asegúrate de contar con un largo tiempo disponible, puedes llevar fruta, agua, golosinas y no olvides llevar un cuaderno y un lápiz o una pluma para anotar tus descubrimientos y experiencias.

Viaja al futuro

Visualízate como te gustaría estar/ser dentro de 3, 5,10 años. Imagínate físicamente, como te gustaría vestir, a que te gustaría estar dedicado, tipo de personas a las que te gustaría tratar, que pasatiempos te gustaría tener. Deja volar tu imaginación y describe lo más ampliamente posible a esa persona que te gustaría llegar a ser dentro de 3, 5,10 años.

Ubícate

Empieza anotando en el cuaderno la descripción de tu propia persona. Incluye tu edad, actividades cotidianas, personas importante en tu vida, cosas que no te gusta hacer, lo que consideras más importante en la vida, lista tus virtudes y tus defectos. Escribe con letras grandes lo que más Te Identifica.

Ahora debes hacer una comparación entre lo que eres/haces actualmente y lo que quieres llegar a ser/hacer en el futuro, y escribe con pocas palabras los aspectos en que consideras debes trabajar para convertirte en la persona que deseas ser. Estos han de ser tus objetivos generales, los cuales se alcanzan a través de objetivos específicos, como pequeños pasos que unidos te llevarán hasta donde quieras. Un viejo refrán dice "Un largo viaje empieza con el primer paso". ¡Así que no demores más! y empieza a ser la gran persona que estas llamada a ser.

Revisa

Ahora que ya sabes lo que tienes que hacer, empieza a actuar y procura revisar frecuentemente tus planes. Un proyecto de vida no es un plan rígido que tienes que seguir "al pie de la letra" por el contrario, debe ser una guía que te permita ir sacando el mayor provecho de las situaciones que se te van presentando; recuerda, el exterior, el mundo, los demás, no lo puedes cambiar, pero si tu forma en que respondes a ello, NACISTE PARA TRIUNFAR. No te detengas ante nada, pero ten cuidado y no te desvíes.

Existir significa, potencialmente, construir proyectos en los que el hombre despliega sus aptitudes y recursos. Anticipa un futuro en el que la meta de la autorrealización despierta y sostiene ese despliegue.

Dichos proyectos giran de modo especialmente destacado en torno de dos grandes cuestiones, el amor y el trabajo.

Para que el hombre pueda construir su proyecto de vida, debe cumplir con ciertas condiciones básicas, de tal suerte que asegure la conservación y el desarrollo de sus potencialidades. Esas condiciones surgen de la interacción hombre-mundo.

Este trabajo intentará comprender la temática desde una mirada sistémica que integre la unidad estructural persona-contexto. De lo contrario nos parcializaríamos y correríamos el riesgo de disociar aquello que se da como totalidad.

El otro parámetro utilizado para el análisis ha sido el considerar el proyecto de vida como "construcción", es decir, el proyecto no sería algo dado o recibido como transmisión o herencia en un individuo pasivo en la recepción, sino que resultaría más conveniente comprenderlo como el *ir siendo* el hombre en su ser

El análisis del modo en que los proyectos de vida van siendo construidos, así como la consideración de los rasgos fundamentales de las variaciones en tal estructuración, dará lugar a una clasificación de tipos de proyectos vitales.

A continuación, se presentan los aspectos a considerar y los pasos a seguir, en la estructuración de un proyecto de vida

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.