BUENOS DÍAS (Semana del 19/10 al 23/10)
PLAN DE EVACUACIÓN – AUTOCONOCIMIENTO – AUTOESTIMA – RESILIENCIA



LUNES, 19 DE OCTUBRE.

PLAN DE EVACUACIÓN DEL CENTRO.

Hoy se presenta al alumnado el Plan de Evacuación del centro.

El Plan de Evacuación está publicado en SharePoint. Sería deseable que se conociese, para informar cada tutor a los alumnos en concreto de la actuación de cada clase en el momento que se pueda dar el caso de una evacuación.

CAMPAÑA de PERSONAS SIN HOGAR 2026

La Campaña de Personas sin Hogar 2026 de Cáritas, **"Un Hogar. Un Lugar al que pertenecer"**, pone este año el foco en la importancia de los vínculos, la comunidad y el sentido de pertenencia como elementos esenciales para que toda persona pueda desarrollar su proyecto de vida. Porque **un hogar es mucho más que un lugar donde vivir: es un lugar al que pertenecer**, donde sentirse acogida, reconocida y parte de algo común.

Nadie debería afrontar en soledad la realidad del sinhogarismo. En un contexto marcado por la incertidumbre, la polarización y los discursos de odio, esta campaña nos invita a poner la mirada en **lo que nos une y nos humaniza**, y a reconocer a cada persona desde su dignidad, sus capacidades y sus derechos.

Se busca «visibilizar la realidad de miles de personas que carecen de un hogar y recordar que el sinhogarismo va mucho más allá de la falta de vivienda».

UN HOGAR. CAMPAÑA PERSONAS SIN HOGAR 26 (2:40)
https://youtu.be/0tLrao3lpsE



MARTES, 20 DE OCTUBRE.

AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL Y EMOCIONAL.

¿QUIÉN ERES REALMENTE? | TRUCOS Y CONSEJOS PARA CONOCERTE (6:46)
https://youtu.be/N3683-U_D0g

¿CÓMO TENER UNA MEJOR VIDA?

Muchos dirían que para vivir mejor es necesario una casa más grande, más dinero y quizás una pareja… sin embargo, esto no es necesariamente cierto.



Es cierto que el dinero, la abundancia, y el apoyo social y emocional contribuyen con un mejor bienestar (y quien no esté de acuerdo, quizás se ha dejado llevar por la sociedad, por los medios o por las religiones), pero es importante notar que **la calidad de vida es algo que viene desde dentro**.

Existen muchas personas pobres que viven bien, y muchos ricos que viven mal (obviamente, en ninguno de los dos casos son la mayoría, ni remotamente). De igual manera existen muchísimos ricos que viven bien y muchísimos pobres que viven mal. Dicho esto, el **estatus financiero** parece no ser la respuesta.

Curiosamente, el **éxito** parece que tampoco lo es, pues una vez que alguien logra el éxito en algún aspecto de su vida, dicho aspecto pasa a formar parte de la normalidad y cotidianidad diaria. Lo que se genera es quizás un periodo de alta emoción y alegría, contribuyendo con una sana felicidad, pero no hablamos de un bienestar permanente.

Existen altibajos en la vida que son casi imposibles de evitar (como tendencias de mercado, temporadas de crisis financiera, tiempos de cosecha… etc.), y ello no debería afectar el bienestar personal en ninguna medida.

¿Cuál es la respuesta entonces?

ven, son aquellas que tienen una psicología más saludable y controlada (por sí **interior** y la única manera de potenciarlo, es mediante el uso de herramientas para nuestro Desarrollo Personal.

EL AUTOCONOCIMIENTO (SELF AWARENESS)

El autoconocimiento te puede llevar a vivir mejor por varias razones:

Cuando **te conoces a ti mismo**…

1. Puedes tomar mejores decisiones que te hagan más feliz y menos esclavo de la sociedad.

2. Aumentas tu nivel de conciencia y te das cuenta de aspectos de tu vida susceptibles a mejorar.
3. Detectas tus fortalezas y cualidades, con lo cual mejora tu autoimagen y aumenta tu autoestima.
4. Adquieres un mayor autocontrol, tanto personal como emocional.

… entre otros puntos importantes.

En resumen, si te conoces, te controlas y te llevas directamente hacia tus sueños.

EL AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL

El autoconocimiento personal, es básicamente conocerte a ti mismo como persona (parece un poco obvio).

Es decir, conocerte **como individuo único**, y **como parte de una sociedad**. Conocer tus roles, responsabilidades, derechos y deberes.

También conocerte **como ser humano**, con cualidades, defectos e instintos (y saber actuar al respecto).

EL AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Por otra parte, tenemos el lado emocional. Todos los seres humanos somos emocionales. Es imposible para nosotros liberarnos de ese aspecto sentimental de nosotros mismos. Es por esto que, en vez de librarnos de ello, lo que haremos será convertirnos en sus aliados.

Nuestras emociones pueden jugar a nuestro favor, o en nuestra contra. Si conoces tus emociones, puedes decidir sobre ellas y actuar para mejorarlas.

Si desconoces las razones por las cuales tienes ciertas emociones (positivas o negativas) tienes menos capacidad de aprovechar un gran potencial que podrías estar usando para dirigirte hacia tus más grandes sueños.

¿CÓMO APROVECHAR EL AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL Y EL EMOCIONAL?

El autoconocimiento debe llevarte al autocontrol, y el autocontrol debe ser lo suficientemente positivo como para que estés satisfecho con tu capacidad para lograr tus propósitos.

Una buena manera de desarrollar el autoconocimiento personal y emocional es empezar por un profundo **autoanálisis**.

Realízate preguntas a ti mismo, estúdiate como si fueras un curso de universidad… ¿Sabes cuánto ganas? ¿Cuánto gastas? ¿Qué comes? ¿Cuánto ejercicio haces? ¿Con quién hablas? ¿Qué piensas la mayoría del tiempo? ¿Eres positivo, optimista, negativo o pesimista? ¿Te enfureces con facilidad? ¿Te sientes emocionado con facilidad?… etc.

Luego de realizarte éstas y otras preguntas, simplemente decide qué aspectos de tu vida te gustaría cambiar, y empieza a trabajar en ello.

¿Debes mejorar tu aspecto? Consulta a un doctor, y luego empieza a hacer ejercicio y a comer más saludable.

¿Debes mejorar tu situación actual? Hazte un buen plan de estudio, prioriza las materias que componen el currículo de tu Ciclo,… etc.

Lo importante es que te analices, tomes decisiones, y luego actúes sobre tus análisis. Con esto tu vida nunca volverá a ser igual, y por el contrario, estarás en una mejor situación cada vez más.

Actividad conjunta

¿Crees que te conoces lo suficiente como persona?, ¿te has parado alguna vez a analizar tus emociones?, o ¿eres de los que van por la vida "a lo que salga"?

MIÉRCOLES, 21 DE OCTUBRE.

CONTABILIDAD EMOCIONAL.

La contabilidad E es aquella con la que, de forma inconsciente, vamos tomando nota, sin lápiz ni papel, de todas y cada una de las acciones en lo que se refiere a nuestra relación con el otro. No deja de ser una evaluación de lo que damos a los demás en función de lo que recibimos.

Es el **balance** en las relaciones interpersonales que delimita si yo hago más por ti que tú por mí, si he **dado** más de lo que he **recibido**,… y que puede llegar a dejar la cuenta en **números rojos**, es decir, evidenciar que hay carencias y **poco equilibrio** en la relación.

Esto puede llegar a activar un sistema de "alerta" en el que ya no me deje llevar, sino que comience a tener en cuenta toda esta contabilidad para cambiar mi actitud y modificar mi conducta, *¡¡¡esperemos que en sentido positivo!!!*

Nuestro perro,
nuestra pelota
y nuestro smartphone

¡Cuánto nos dan y qué poco nos piden! Por eso los queremos tanto. Nos dan más de lo que nos piden, al contrario que algunas de esas personas que todos conocemos, las que nos piden más de lo que nos dan.

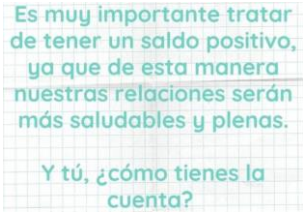
Y eso nuestra contabilidad emocional lo agradece enormemente. La diferencia es que la relación con mi perro, con mi pelota y con mi teléfono seguirá siendo exactamente la misma. No será necesario que ponga mi contabilidad emocional en guardia, sé seguro que me darán más de lo que me pedirán.

El **objetivo de la contabilidad emocional** no es llevar cuentas de nuestras relaciones fríamente, sino protegernos del desgaste y cultivar interacciones más satisfactorias y significativas. A fin de cuentas, las relaciones más sanas son aquellas en las que no necesitamos tener una calculadora en mano. Pero a veces,

para detectarlas y separar el grano de la paja, necesitamos hacer esa auditoría emocional. Invierte en quien te haga sentir que el afecto no es una deuda, sino un intercambio generoso. Invierte en quien estaría dispuesto a hacer por ti, lo mismo que tú estarías dispuesto a hacer por él/ella.

No estaría de más que, de vez en cuando, fuéramos un poco más perros, más pelotas o más *smartphones*.

Te invito a que revises tu contabilidad emocional y evalúes en cuáles de tus relaciones tienes saldos positivos y en cuáles el saldo está en rojo.



JUEVES, 22 DE OCTUBRE.

AUTOESTIMA. AUTOESTIMA CONTINGENTE.

CUANDO TE DIGAN "TÚ NO PUEDES" MIRA ESTE VIDEO (5:40)
https://youtu.be/88GDfphANGo

QUIÉRETE-CORTOMETRAJE DE LA AUTOESTIMA (3:47)
https://youtu.be/tjJ79fWiR-Q

ACTITUD POSITIVA (AUTOESTIMA) (1:29)
https://youtu.be/y4RhCeJtWbk

La autoestima, psicológicamente es «la percepción evaluativa» de nosotros mismos. Es decir, la reunión de determinados factores mentales (críticas, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas)… Todo esto conforma nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos, nuestra personalidad y nuestro carácter.

Aunque muchas personas no consideran la autoestima como un factor vital para vivir bien, en realidad lo es.

Las personas que viven más estresadas, deprimidas y ansiosas, usualmente se sienten mal consigo.

Y son las que justamente se pasan los días desvalorizándose y «castigándose» por determinados aspectos de sí mismos que consideran «en mal estado».

Está claro que una buena autoestima te puede ayudar a vivir mucho mejor. Una autoestima alta es vital para vivir una vida feliz y libre de estrés.

Sin embargo, también es importante conocer…

LOS PROBLEMAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA

Esto es lo que sucede cuando nuestra **autoestima** se encuentra en un bajo nivel:

- **Trastornos Psicológicos:** Ideas de suicidio, dolores de cabeza, inquietud, pesadumbre, falta de apetito, dificultad para concentrase, estado de ánimo triste, desesperanza y pesimismo, entre otros.
- **Trastornos Afectivos:** Miedo, ansiedad, irritabilidad, dificultad para tomar decisiones, entre otros.
- **Trastornos Intelectuales:** Mala captación de estímulos, dificultad de comunicación, autodevaluación, recuerdos repetitivos desagradables, entre otros.
- **Trastornos de Conducta:** Descuido de las obligaciones y el aseo personal, mal rendimiento en las labores, tendencia a utilizar sustancias nocivas, etc.
- **Trastornos Somáticos:** Insomnio, bulimia, anorexia, vómitos, dormir inquieto, mareos, náuseas, enfermedades del estómago, tensión en músculos de la nuca, entre otros.

Por esto y mucho más, **la autoestima** no sólo interviene en nuestro estado de ánimo y autoconfianza…

La **autoestima positiva o negativa** puede determinar en gran medida cómo nos sentimos… lo que vivimos y si estamos con un buen estado de ánimo o no, e incluso puede impactarnos a nivel físico…no es un mundo con maripositas alrededor y lindos colores en el que solamente sintamos amor propio y listo…

A estas alturas te habrás dado cuenta de que esto es un aspecto que va mucho más allá y que también influye en nuestra Salud.

Como nos ocurría con el autoconocimiento **la autoestima** es un aspecto del cual podemos tomar el control para hacerlo crecer en nuestras vidas y para fortalecerlo cada día más.

NIVELES DE AUTOESTIMA

Hay tres tipos o estados básicos de **autoestima**:

- Autoestima **Alta** (significa sentirse con plena confianza de estar apto para vivir la vida, sentirse capaz y valioso)
- Autoestima **Baja** (significa no sentirse en disposición de vivir, sentirse equivocado como persona)
- Autoestima **Media** (es un término que va entre los dos anteriores, haciendo que la persona se sienta confiando y dudoso, acertado y equivocado como persona, etc.).

Lo ideal es poder desarrollar una autoestima alta, y para ello es fundamental conocer la ESCALERA DE LA AUTOESTIMA.

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA (1:53) *Parar la imagen en 1:48*
https://youtu.be/iv4fjywjRGA

La escalera de la autoestima nos dice qué elementos debemos tener en cuenta para tener una buena relación con nosotros mismos. Conociéndola, ya conocemos paso a paso lo que debemos atender para **llegar a la autoestima** que necesitamos tener… y que, de alguna forma, siempre hemos deseado.

AUTORECONOCIMIENTO

Simplemente el reconocimiento que tenemos de nosotros mismos como personas en el mundo.

Es reconocer nuestras necesidades, debilidades, cualidades, etc. Observar las propias acciones y saber cómo se actúa, por qué se actúa y qué se siente.

AUTOACEPTACIÓN

Consiste en aceptarse a uno mismo como se es, tanto física como psicológica y socialmente.

Es asumir como un hecho todas las partes de uno mismo, como la forma de ser y de sentir propia.

AUTOVALORACIÓN

Es la capacidad de evaluar y valorar las cosas (objetivamente) que son positivas de uno mismo, aquellas que proveen satisfacción y enriquecen el bienestar, el crecimiento y el aprendizaje propio.

AUTORESPETO

Significa expresar nuestros sentimientos de la forma adecuada, sin llegar a hacernos daño a nosotros mismos.

El respeto es tratarse de la mejor manera posible, convenciéndose de que los deseos y las necesidades individuales son un derecho natural de cada cual.

AUTOSUPERACIÓN

Si uno ya se conoce a sí mismo, se está consciente de los cambios, se ha creado una escala de valores, se están desarrollando y fortaleciendo las capacidades y potenciales propios, se acepta y se respeta.

La autosuperación es el constante mejoramiento de cada parte en nosotros.

La conciencia total de nuestra necesidad de **tener buena autoestima** y la suma de pequeños logros diarios.

LA AUTOESTIMA CONTINGENTE

El termino contingencia significa que algo puede suceder o no. Si hablamos de esta clase de autoestima nos estamos refiriendo a un **amor propio que aparece y desaparece** según se dé una condición.

La **autoestima contingente** (CSE) es la que se basa en la aprobación de los demás o en comparaciones sociales. Esto implica una crítica extrema sobre uno mismo y una constante preocupación por cómo se es percibido.

La autoestima contingente define cómo nos vemos a nosotros mismos en función de cómo sean nuestras relaciones o cómo nos influya la sociedad. Y tengamos en cuenta el hecho de que no es fácil definir qué fenómenos son los que minan los cimientos de nuestra autoestima. Porque a cada persona le afecta de manera particular unas experiencias y no otras.

La autoestima contingente hace que estemos siempre intentando validar nuestras habilidades y cualidades. **Necesitamos que las personas y la sociedad nos visibilicen, nos refuercen y valoren lo que somos.** Solo así adquirimos presencia y desarrollamos una buena autoimagen. El problema reside en que esto no siempre sucede…

Este tipo de autoestima es frecuente que se desarrolle en personas inseguras y con baja autoestima.

Actividad conjunta

CON LA IMAGEN DE LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA A LA VISTA

Piensa cuál ha sido tu progreso con la autoestima. Qué actividades has llevado a cabo para reforzarla y cómo te encuentras actualmente en cada uno de los aspectos anteriores.



VIERNES, 23 DE OCTUBRE.

RESILIENCIA.

"PIPER" - CORTOMETRAJE PIXAR (SUPERAR MIEDOS) (3:20)
https://youtu.be/kecePwhq8-U

MENTALIDAD DE RESILIENCIA – Poderoso Discurso Motivacional (9:45)
https://youtu.be/5QrzLLIhxaE

RAFA ESPINO - RESILIENCIA (VIDEOCLIP) (3:13)
https://youtu.be/csZT5tZDYQc

RESILIENCIA ES RESISITIR Y REHACERSE (5:27)
https://youtu.be/mdKVDuM5uYM

MOTIVACIÓN RESILIENCIA | cmonterrosso (2:28)
https://youtu.be/GcFbIb6-_VU

¿QUÉ ES Y CÓMO SER UNA PERSONA RESILIENTE? (2:44)
https://youtu.be/OxJ7XISZRSA

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos…

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto **tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.**

QUÉ ES LA RESILIENCIA: DEFINICIÓN Y SIGNIFICADO

RESILIENCIA, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE)**, es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.** Pero **en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia**: no sólo gracias a ella somos capaces de **afrontar las crisis** o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de **sobreponerse a las adversidades** que les ha tocado vivir, sino que **van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer** y desarrollar al máximo su potencial.



Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

LA PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA: ¿CÓMO PODEMOS SER MÁS RESILIENTES?

La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un "buen carácter". **La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida**.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, **las personas resilientes no nacen, se hacen**, lo cual significa que han tenido que **luchar contra situaciones adversas** o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para **enfrentarse a los diferentes retos de la vida.**

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

Las personas que practican la resiliencia:

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
2. Son creativas.
3. Confían en sus capacidades.
4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
5. Practican el *mindfulness* o conciencia plena.
6. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
8. No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
9. Son flexibles ante los cambios.
10. Son tenaces en sus propósitos.
11. Afrontan la adversidad con humor.
12. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

CONSEJOS PARA AUMENTAR LA RESILIENCIA

Aquí y ahora

- **Conéctate.** Construir relaciones fuertes y positivas con los seres queridos y amigos puede darte el apoyo y la aceptación que necesitas en momentos buenos y malos. Establece otras conexiones importantes ofreciéndote como voluntario o participando en una comunidad religiosa o espiritual.
- **Haz que cada día tenga sentido.** Haz algo que te dé una sensación de logro y propósito todos los días. Establece metas que te ayuden a mirar hacia el futuro con sentido.
- **Aprende de la experiencia.** Piensa en cómo has afrontado las dificultades en el pasado. Recuerda las habilidades y estrategias que te ayudaron en los momentos difíciles. Incluso podrías escribir sobre experiencias pasadas en un diario para ayudarte a identificar patrones de comportamiento positivos y negativos, y guiar tu comportamiento futuro.

- **Mantén la esperanza.** No puedes cambiar el pasado, pero siempre puedes mirar hacia el futuro. Aceptar e incluso anticipar el cambio hace más fácil adaptarse y ver los nuevos retos con menos ansiedad.
- **Cuídate.** Atiende a tus propias necesidades y sentimientos. Participa en actividades y pasatiempos que disfrutes. Incluye actividad física en tu rutina diaria. Duerme mucho. Sigue una dieta saludable. Practica el manejo del estrés y técnicas de relajación, como el yoga, la meditación, la visualización dirigida, la respiración profunda o la oración.
- **Sé proactivo.** No ignores tus problemas. En cambio, averigua lo que hay que hacer, haz un plan y toma medidas. Aunque puede llevar tiempo recuperarse de un gran contratiempo, un evento traumático o una pérdida, debes saber que tu situación puede mejorar si trabajas en ello.

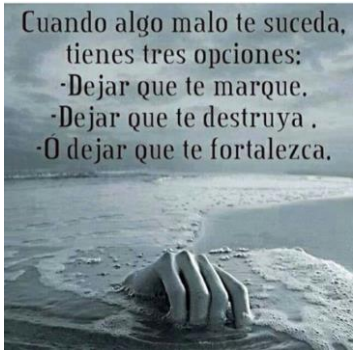
Actividad conjunta

Nietzsche, el filósofo, dejó escrita una frase que al final se convirtió en

"Lo que no te mata te hace más fuerte"



Cuando tienes un contratiempo ¿piensas en lo que puedes aprender y en lo que puedes sacar de bueno?, o todo lo contrario ¿te hundes y piensas que todo te pasa a ti? ¿Eres capaz de relativizar los errores y los contratiempos como una oportunidad para prender y mejorar? ¿Te atreves a afrontar la adversidad y superarla?



24



CONMEMORACIÓN MENSUAL DE
María Auxiliadora

¡¡¡FELIZ FIN DE SEMANA!!!