

Encuentro 3

Objetivos:

- Invitar a los estudiantes a potenciar lo que sí pueden.
- Ayudarles a aceptar sus debilidades y limitaciones.

Recomendaciones para fortalecer el amor propio¹

Lo primero es aclarar que una vida sin orgullo ni dignidad carece de sentido, razón por la cual el ser humano está llamado a reivindicarse, independientemente de si su historia personal le ha sido favorable y de si ha sido dotado de una confianza básica, fuente primera de amor propio.

Es un imperativo para cualquiera hacerse a las herramientas para fortalecerse y salir adelante, lo mismo que luchar por su propia estima y reivindicarse ante sus ojos; esto, porque si una persona no se respeta ni guarda dignidad para consigo, disminuyen sus razones de existir y pierde la capacidad de caminar erguido. Entonces, observa algunas recomendaciones para fortalecerte en tu amor propio.

Acompáñate de buenos amores: [...] los *buenos amores* no exigen sacrificios extremos ni maltratan a quienes dicen amar; tampoco menosprecian sus logros ni les piden más de lo que pueden dar. Están dispuestos a ofrecer antes que recibir y son incondicionales a los llamados y a las necesidades de sus seres queridos. El verdadero amor potencializa lo que somos, mientras los malos amores jamás reconocen nuestros méritos y nos opacan.

Entonces, si no te acompañas de buenos amores, tu vida perderá valor y habrás desperdiciado la mayor fuente de alegría que puede tener el ser humano y la mejor posibilidad de sentirte pleno.

Busca propósitos que te enaltezcan y que vayan contigo: Si no aspiras a nada, nada serás. Si no crees que algo puedes alcanzar, nunca te moverás del mismo punto ni te sentirás orgulloso por tus logros. De ahí que un ser humano incrementa su amor propio cuando cree que merece alcanzar un beneficio y se propone metas, como cualquier otra persona. Nada hay mejor que esto para sentirse fortalecido y ganar dignidad.

[...] busca objetivos que vayan contigo y que te llenen de satisfacción sin perder el rumbo ni olvidar quién eres. Así, una vez hagas realidad lo que te propones, ganarás el orgullo que bien te mereces.

Confía en ti: [...] Esto permite proteger la propia valía aun cuando no se tienen todas las respuestas, y habilita al sujeto a tener fe en sí mismo, incluso donde otros la han perdido. En razón de esto, es importante sostenerse y preservar la estima, más allá de que las cosas marchen como se espera y de si se logran todos los propósitos. Funciona disponerse a enfrentar los retos tanto como sosegar y conservar la dignidad cuando algo no ha sido posible.

Acéptate como eres: Aceptarse es la capacidad que tiene un individuo de valorarse por el hecho de ser él mismo. Sin embargo, normalmente la aceptación está determinada por las condiciones de éxito que se tienen o por la perfección alcanzada, lo que es un equívoco.

Se dice que el secreto de saber vivir bien consiste en hacer lo mejor que se puede con lo que se tiene, lo que significa aceptar primero lo que es de pertenencia y saber aprovecharlo en la medida de las posibilidades. Ahora, la situación es que las personas suelen vivir una vida de espaldas a la realidad y deseando ser otra cosa. Pocas veces una persona logra aceptarse sin mayores reproches y entiende que debe aprender a vivir con eso que ha recibido como dote. Esto le permite potencializar lo que sí puede, pero sin dejar de reconocer y de aceptar su situación de base.

Entonces, la mejor vía para hacerse a una buena vida nada tiene que ver con esperar un suceso transformador que nos haga sentirnos a gusto con nosotros mismos; sino mejor, comienza al entender que la dignidad no da espera y que es necesario preservar la estima en todo momento y en cualquier circunstancia, más allá de la belleza o del triunfo alcanzado.

Actividad

En una hoja vas a realizar un dibujo de ti mismo, luego, alrededor de éste consignarás lo siguiente:

Escribe el nombre de tres personas que en tu vida consideras como *buenos amores*.

Escribe cinco propósitos que consideras que puedes alcanzar.

Escribe cinco cualidades de ti que te generen seguridad.

Escribe cinco aspectos de ti que te dificulta aceptar.

Al finalizar, se puede hacer una plenaria, en la cual los estudiantes participarán de manera voluntaria.

El docente recolectará las hojas y, posteriormente, entregará a la coordinación de convivencia de la siguiente manera:

De quinto a séptimo: Carlos Guzmán. De octavo a once: Arledis Bran.