

UNIDAD DIDACTICA: "AUTORREALIZACIÓN".

OBJETIVOS.-

- Los alumnos deben conocer el concepto de autorrealización.
- Los alumnos deben realizar sus propios proyectos.
- Los alumnos deberán aprender a emplear estrategias personales para resolver problemas:
 - Mejorar los resultados en los estudios.
 - Mejorar la convivencia.
 - Comprender las consecuencias negativas de estrategias erróneas.
- Los alumnos deberán interiorizar estrategias de desarrollo positivas.

CONTENIDOS.-

- ◆ Concepto de autorrealización.
- ◆ Estrategias de cambio.
- ◆ Los Proyectos.

PROCEDIMIENTO Y METODOLÓGÍA.-

Los procedimientos básicos pueden ser dos:

1. Lectura de textos y realización de actividades con comentarios y diálogos del y con el profesor.
2. Aplicación de Técnicas de grupo
 - ◆ Discusión en pequeño grupo.
 - ◆ Lectura de las conclusiones.
 - ◆ Conclusión general.

DOCUMENTO PARA ALUMNOS DE ESO. DOCUMENTO 1

Comenzamos el último trimestre.

Este último período del Curso es decisivo para todos nosotros, porque tendremos que tomar algunas decisiones importantes que de alguna manera condicionarán nuestro futuro más próximo: promoción, no promoción, cambios de etapa, de modalidad de estudios, salida al mundo profesional....

En este periodo, y con los resultados de la segunda evaluación disponemos de argumentos y motivos para adoptar las medidas más adecuadas para obtener los mejores resultados, o prepararnos para elegir las opciones académicas o profesionales que más se adecuen a sus intereses y capacidades, aunque tengamos contar con la ayuda y asesoramiento de los profesionales especializados: servicio de orientación, tutorías...

A pesar de los continuos consejos de los profesores, tutores, orientador, padres...., el caso es que muchos alumnos no se motivan para el estudio, desgraciadamente, algunos han venido a pasar el tiempo... y claro el resultado es el que aparece.

No obstante, aunque la probabilidad de mejorar los resultados es cada vez menor, la experiencia nos enseña que muchos alumnos han conseguido cambiar el rumbo de su tendencia y mejorar los resultados de manera ostensible.

- ◆ Una primera estrategia es **centrarse en el estudio**. Dejar de hacer cosas que interrumpan la atención propia y la de los compañeros. Atender más y no interrumpir las clases.
- ◆ Dedicar más tiempo al estudio y realizar todas las tareas.
- ◆ Pedir ayuda cuando no comprendamos algo: a los profesores, al tutor, a los padres o hermanos, a los compañeros...
- ◆ Realizar las tareas de evaluación de la mejor manera posible. Procurar estar tranquilos y relajados; concentrados y preciso.
- ◆ Leer mucho.

En cuanto a la información sobre el próximo curso, consultar al tutor y en su caso al Departamento de Orientación y a la Jefatura de estudios.

También deberías informaros de las ayudas económicas para estudios o material ya sea por la Educadora Social o La Secretaría del Centro.

DOCUMENTO 2. La autorrealización.

La autorrealización es el modo en que cada uno de nosotros se va haciendo y se va creando su propia vida. La vida es como una obra de teatro en la no todos logran escribir su propio papel: ni son guionistas, ni directores, ni protagonistas de la obra. Quien escribe su propio guión, lo dirige y lo interpreta sabe autorrealizarse.

Quién se autorrealiza es feliz.

Carl R. Rogers, psicólogo no directivo, afirma que la tarea fundamental del hombre es la autorrealización del yo, la realización de un proceso hasta convertirse en persona.

Rogers describe los pasos del proceso del siguiente modo:

1º. Las personas dejan de utilizar "máscaras": se alejan de lo que no son, dejan caer las máscaras y ocultamientos, las fachadas.

2º. Dejan de sentir los "debería": descubren, por ejemplo, que hasta ahora se han sentido obligados a considerarse malos o a "ser los mejores" o a que les gustaran determinadas cosas.

3º. Dejan de satisfacer expectativas impuestas: se alejan de las pautas de conducta que les impone la sociedad y las personas que les rodean, ya no les importa que los demás puedan decir: ¡"Nunca hubiéramos esperado de tí eso!".

4º. Dejan de esforzarse por agradar a los demás (como norma principal de conducta).

5º. Comienzan a auto-orientarse: comienzan a asumir la dirección de su propia vida y a intentar ser ellos mismos- Este paso se da, habitualmente, con un cierto temor.

6º. Comienzan a ser un proceso: paso fundamental, el "yo" comienza a manifestarse y a desarrollarse lentamente, las **potencialidades** del "yo" se van abriendo paso.

7º. Comienzan a ser toda la complejidad de su "yo": descubren toda la inmensa riqueza de lo que son y empiezan a identificarse con ella.

8º. Empiezan a abrirse a la experiencia: ya no temen conocerse, aceptan lo que descubren dentro de sí, se aceptan a sí mismos, reconocen sus sentimientos.

9º. Comienzan a aceptar a los demás: en la medida en que aceptan su propia experiencia, aceptan también la experiencia de los demás.

10º. Comienzan a confiar en sí mismos.

EL HOMBRE AUTORREALIZADO.

El hombre autorrealizado, o la personalidad madura se caracteriza, según el Dr. Enrique Rojas, por:

- 1) **El conocimiento de uno mismo.**
- 2) La búsqueda de un **modelo de identidad.**
- 3) **La naturalidad.** No creerse más de lo que somos.
- 4) **Un proyecto de vida.** La vida se vive como programa, no se improvisa.
- 5) **Un proyecto coherente,** que responda a las ideas propias.
- 6) **Una personalidad equilibrada,** equilibrio entre el corazón y la cabeza.
- 7) **Temporalidad histórica:** vivir el momento presente, asumiendo el pasado y proyectados hacia el futuro.
- 8) **Ser dueños de sí mismos.**
- 9) **Sexualidad sana;** esto implica una educación de los sentimientos y de la afectividad en el marco de la dignidad humana.
- 10) **Salud física:** ausencia de enfermedades físicas que tengan graves repercusiones en lo fisiológico y en lo psicológico.

Sin duda, tanto el proyecto de Rogers como el decálogo del Dr. Rojas son altamente atractivos.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LAS RELACIONES HUMANAS

1. HABLA con las personas.
2. SONRÍE.
3. LLAMA a la gente por su nombre.
4. SÉ AMIGO/A y servicial.
5. SE CORDIAL.
6. INTERÉSATE sinceramente por los otros.
7. SÉ GENEROSO/A en elogiar y CAUTELOSO/A en criticar.
8. Aprende a CAPTAR los sentimientos de los demás.
9. PREOCÚPATE por la opinión de los otros, y aporta la tuya

Merece la pena conseguir que cada uno de nosotros tengamos nuestra propia tarjeta de identidad, que cada uno de nosotros seamos nosotros mismos.