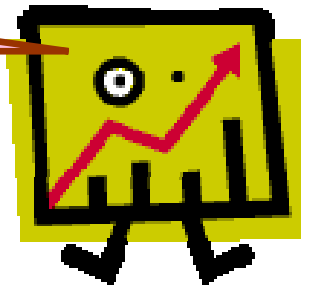


EL CRECIMIENTO PERSONAL LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO



En ciertos momentos hemos sido conscientes de que algunos rasgos o capacidades de nuestra personalidad no están desarrollados suficientemente, tenemos la sensación de que si los hubiésemos desarrollado seríamos otro tipo de persona.

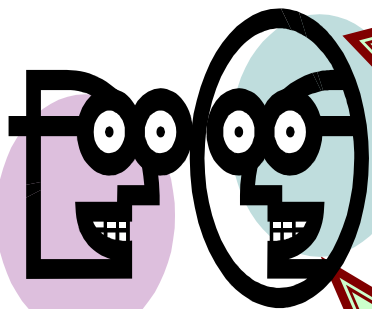


Echamos de menos la posible influencia de que tal o cual cualidad, de aquello que pudimos hacer y no hicimos; podemos arrepentirnos de que haya quedado desatendida o ignorada alguna de nuestras facetas, tal vez abandonada en la orilla del camino a la primera de cambio sin haberle dado muchas opciones.

Tenemos una percepción de nosotros mismos llena de carencias.

Cuanta más experiencia acumules, más te darás cuenta de lo que te falta por conseguir, pero también tendrás más recursos para conseguirlo.

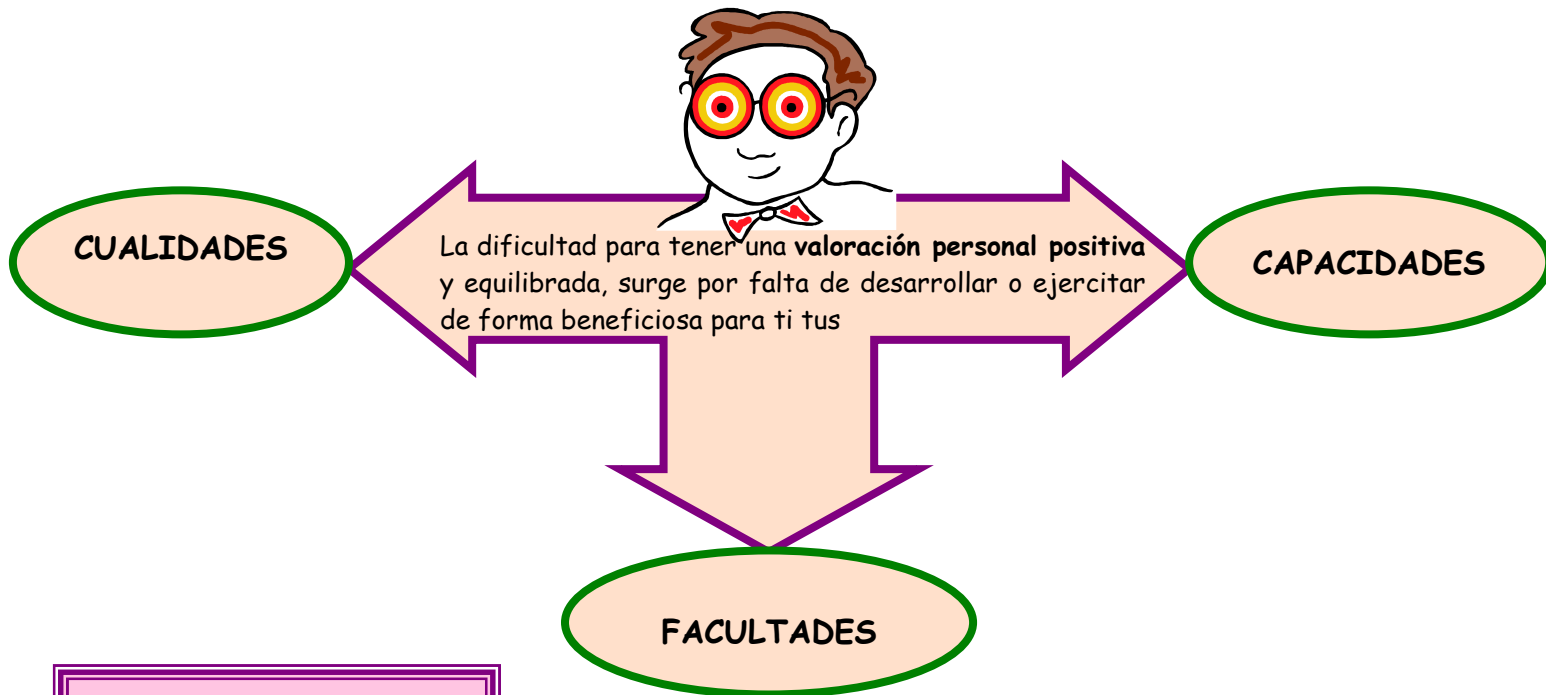
Todas las edades invitan, a su manera, a reflexionar pensando en las oportunidades que se pueden perder y que probablemente no se volverán a presentar



Sin ánimo de ser trascendente, para crecer y empezar a conocernos y aceptarnos, es cierto que hay épocas en las que se van a dar oportunidades únicas y la adolescencia es una de ellas.

Esto es importante porque aquí se han de desarrollar y consolidar ciertos rasgos y formas de ser, de cara a la personalidad adulta

EL CRECIMIENTO PERSONAL LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO



CONSECUENCIAS



Siempre tendremos presente aquello que no hicimos y podríamos haber hecho, nos sentiremos mal, con sentimiento de culpa

Seremos poco generosos con nosotros mismos, puesto que los juicios que hagamos contendrán una cierta dosis de frustración y resentimiento, fruto de nuestras malas decisiones o indecisiones.

Será una lucha interna en la que podemos triunfar y salir adelante o, en la que podemos abandonar o, tal vez, quedar malparados, simplemente por esa culpabilidad que hace difícil la reconciliación y aceptación personal, una vez que nos hayamos dado cuenta del error cometido.

AYUDAS

En esta búsqueda de una identidad también van a intervenir los adultos pues de ellos proviene el apoyo necesario para la obtención de la confianza suficiente, junto a un espacio de tranquilidad y respeto para que nos dejen ser nosotros mismos, con equivocaciones y aciertos incluidos. Así podemos llevar a cabo nuestro proyecto de desarrollo personal.

Siempre encontrarás a tu alrededor un adulto con la suficiente preparación y disposición para ayudarte ¡PIDE AYUDA!



EL CRECIMIENTO PERSONAL LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO



INTELIGENCIA

VOLUNTAD

CONSTANCIA

CREATIVIDAD

Ten siempre presente que es posible mejorar (aunque no debe transformarse en una obsesión), para ello tenemos que empezar por poner en juego nuestras capacidades sirviéndonos de recursos propios como:

No obstante, debes intentar de paso conocerte a ti mismo. El campo de los hechos será donde te verás reflejado, por eso, hay que diferenciar lo que puede hacerse de lo que no puede ni debe hacerse, pensando siempre en que aquellas metas que nos forjamos nos dan su recompensa con algún tipo de logro.

Para conseguir esto ha de hacerse de una forma:

CONSCIENTE

VOLUNTARIA

PREMEDITADA



A propósito de esto puede ayudarte a pensar la reflexión del filósofo W. James:

"Comparados con lo que deberíamos ser, estamos sólo desarrollados a medias. Hacemos sólo uso de una pequeña parte de nuestros recursos físicos y mentales.

Podemos decir que el individuo vive lejos de sus posibilidades, posee facultades de diversa índole que generalmente no utiliza".



EL CRECIMIENTO PERSONAL LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO



Utilizando como referencia este pensamiento expresa:

1º) tu opinión sobre las dificultades que tienes para desarrollar tus capacidades y cualidades.

2º) Qué cualidad o cualidades te gustaría desarrollar más (como siempre puedes contestar en pequeño grupo o individualmente. En este último caso debes poner tu nombre para tener constancia de tus sugerencias).

Ahora valora las conductas personales del siguiente listado, que en estos momentos para ti son más difíciles de desarrollar en las relaciones sociales:



<i>Ser independiente, tener criterios propios</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Poder o saber decidir lo que piensas</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Ser respetado y saber respetar</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Expresar tus sentimientos y sentirte querido/a</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Tener confianza en uno mismo y que confíen en ti</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Tener una buena comunicación con mis padres</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Saber perder, admitir las adversidades</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Tener ansias de superación</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA
<i>Saber aceptar consejos y orientaciones</i>	MUCHO	ALGO	POCO	NADA