

Año I · Tema 4

Encuentra los poderes de tu personalidad

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 2
Preguntas para la reflexión	Pág 3
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 4
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 4.....	Pág 16



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes, después de saber diferenciar temperamento, carácter y personalidad, reflexionen sobre algunos aspectos que ayudan a madurar y descubran y aprendan a manejar los “poderes” del cuerpo y la mente (inteligencia, voluntad, corazón y su equilibrio) de manera que lleguen a interiorizar que tienen grandes poderes y por tanto tienen grandes responsabilidades.

Como podrás ver el contenido del Seminar de este tema se articula en 4 epígrafes:

1. El concepto de personalidad: Temperamento más carácter.
2. Algunos consejos para lograr una personalidad madura.
3. Los poderes del adulto.

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30 -40 minutos.

Primera idea clave

El concepto de personalidad: Temperamento más carácter

El temperamento es la parte de la personalidad que nos viene dada por naturaleza; el carácter es “la forma de ser” que hemos desarrollado con nuestra forma de actuar y ha quedado plasmado en nuestros hábitos (buenos o malos). La personalidad es la suma del temperamento y el carácter. De forma general, la personalidad infantil-inmadura está centrada en uno mismo y en “lo que apetece”; la personalidad madura está atenta a las necesidades de los demás y hace “lo que quiere”. Una personalidad madura integra los poderes del cuerpo, la inteligencia, la voluntad y el corazón (justo los que hacen falta para formar una familia).

Segunda idea clave

Hacia una personalidad madura

A ti, adolescente, te fastidia que te traten como a un niño y no con la madurez que ya tienes. En The Mark no te queremos plantear que tengas la madurez de un adulto, pero sí que sepas como es una persona madura para que en cada etapa de la vida tengas la madurez que te corresponde. Y recuerda, ¡madurar es disfrutar de realidades valiosas!

Tercera idea clave

Los poderes del adulto

En este capítulo vamos a trabajar sobre los poderes que caracterizan a un adulto y cuyo desarrollo correcto y equilibrado nos llevarán a poder disfrutar de una madurez que nos dirija hacia una vida lograda. Estos poderes los hemos organizado en dos apartados: 4.1.) poderes del cuerpo, 4.2.) poderes internos (de la voluntad, de la mente y del corazón). En el apartado 4.3. explicamos que como el hombre es un ser unitario, cada aspecto está entreverado de los otros. Concluye el apartado explicando que el desarrollo correcto y equilibrado de los poderes son las virtudes.

Preguntas de reflexión

Protocolo habitual. Se puede hacer personalmente y luego en grupo (pc) o directamente se puede trabajar en común, sin ninguna dificultad porque son casi todas preguntas generales.



II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 4

Encuentra los poderes de tu personalidad

Esta página corresponde a la número **51** en el **Libro del alumno**

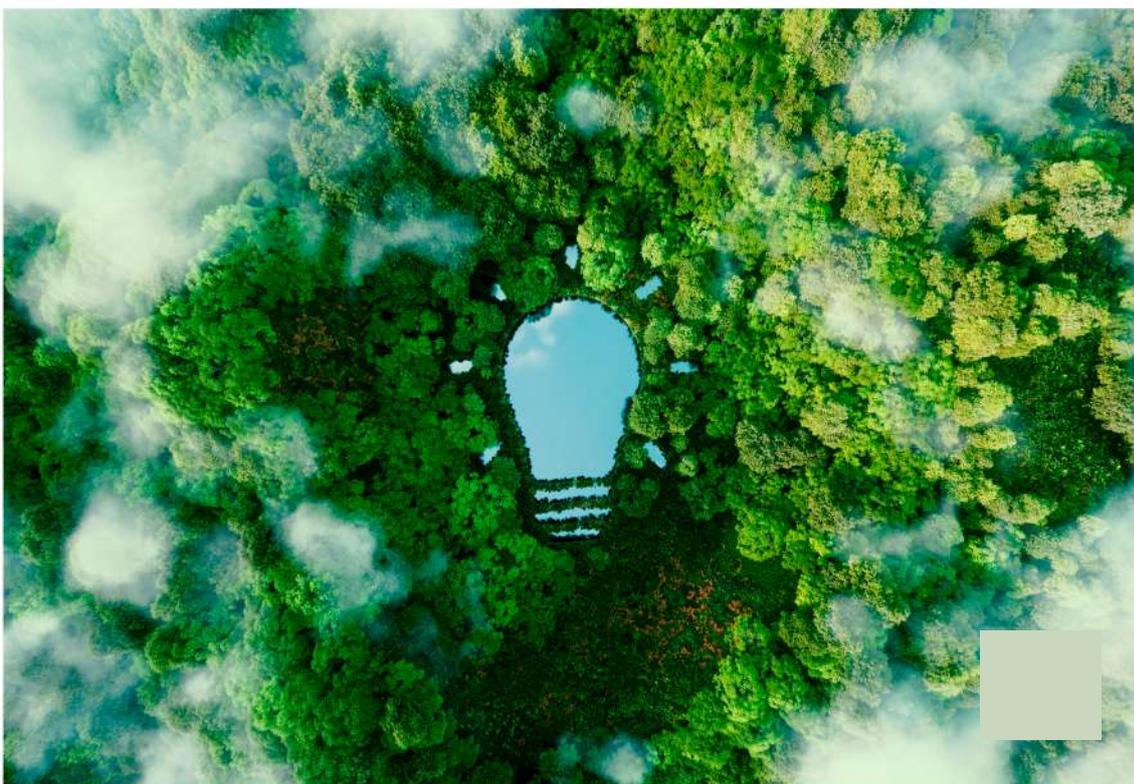
Regla de oro

“ *La señal de una personalidad perfecta no es la rebelión, sino la paz* ”

Oscar Wilde

Objetivos de la sesión

1. Distinguir los conceptos de personalidad, temperamento y carácter.
2. Analizar algunos consejos para tener una personalidad más madura.
3. Descubrir los “poderes del adulto”.



Ideas Clave

Antes de 1. ¿Podéis mencionar cualidades de vuestra personalidad que tengáis por naturaleza y otras que se hayan desarrollado con la forma de ir actuando? Si no se lanzan, que piensen en cualidades de otras personas.

1. El concepto de personalidad: temperamento más carácter

Para abordar este tema vamos a comenzar explicando tres conceptos claves: temperamento, carácter y personalidad.

- El **temperamento** es la “materia prima”, es el fondo de ser natural con el que un ser humano interactúa con el entorno que lo rodea (personas, animales y cosas). Es el material sobre el que se modela el carácter; es innato, heredado y básicamente inmodificable.
- El **carácter** es el resultado de la actuación sobre esa “materia prima”, mediante la interacción con el entorno y las personas que nos rodean. El carácter mejora con la educación.
- La **personalidad** es la suma del temperamento y el carácter ($P=T+C$). En TheMark buscamos jóvenes con mucha personalidad y, por tanto, con un carácter adecuadamente desarrollado.

Un niño está predominantemente ocupado consigo mismo. Hace la pregunta: “¿qué puedes hacer por mí?” Un adulto, en cambio, está atento a las necesidades de los demás. El adulto pregunta: “¿qué puedo hacer por ellos?” Por tanto, un paso decisivo para dejar de ser niño es ir, poco a poco, ajustando tu visión del mundo actual a la de un adulto. **El adulto hace lo que quiere, no lo que le apetece. En ocasiones lo que quieres es costoso y no apetece.**

Una personalidad bien estructurada implica la unidad en el pensamiento, la palabra y la acción. Alguien con personalidad “dice lo que quiere y hace lo que dice”.

Estarás de acuerdo conmigo en que a medida que un niño se transforma en adolescente su carácter madura de forma paralela a la adquisición de una mayor capacidad física, mayor poder intelectual, comienzo de la capacidad reproductiva, etc. Fíjate que estas también son las cualidades que una persona necesita para formar una familia, ser padre o madre. Para alcanzar la madurez adecuada es necesario el desarrollo integrado de las capacidades de la mente, la voluntad y el corazón.

Antes de 2. Pensad en alguien de vuestra edad que sea inmaduro. ¿Por qué decís que es inmaduro? Pensad también en alguien un poco más mayor inmaduro. ¿Por qué lo decís?

2. Hacia una personalidad madura

En TheMark nos interesa tu futuro. ¿Qué va a ser de ti cuando cumplas 25 ó 30 años? Es importante que pienses qué tipo de persona quieres ser. Cuando llegue el momento de dejar a tu familia actual e independizarte para formar un hogar, déjame que te pregunte: ¿Serás capaz de gestionar bien la familia?, ¿podrás realizar el trabajo que te gusta?, ¿serás un apoyo y una referencia para los tuyos?, ¿influirás positivamente en los que te rodean y en la sociedad?, ¿dejarás que te ayuden y ayudarás a crecer a los más pequeños?, ¿cómo tratarás a las personas del otro sexo, a tu esposa o a tu esposo, a tu novia o a tu novio, a tus amigas o a tus amigos?, ¿las utilizarás como medio para tus deseos o las tratarás como personas irrepetibles con las que colaborar?

Algunas personas jóvenes relacionan madurez del carácter con aburrimiento. Pero te aseguro que es todo lo contrario. **Una persona madura es capaz de disfrutar a largo plazo, porque invierte en cosas mejores y con futuro**, cómo prepararse para formar una familia, fortalecerse para tener amistades profundas, capacitarse para trabajos más relevantes, etc. Por ejemplo, una persona con el gusto maduro puede disfrutar de una buena comida en un buen restaurante y un niño disfruta... con golosinas. Otro ejemplo, esta vez, negativo: desde hace 15 años, más del 55% de los matrimonios acaban separándose ¿por qué sucede esto? Las causas de los divorcios son muchas y muy diversas. Y nunca se debe juzgar a nadie. Sin embargo, aclarado esto, se puede afirmar que un porcentaje tan alto se debe, en bastantes casos, a que uno o ambos cónyuges no son maduros.

Todos queremos ser personas maduras, y nos molesta que nos traten como niños. Sin embargo, querer ser una persona madura, de acuerdo a tu edad, no es suficiente. Hace falta un poco de teoría y mucha práctica: saber y practicar. Algunos adolescentes y algunas personas que “físicamente” son adultos, al no haber madurado, viven como niños. Hay personas mayores que viven vidas infantiles muy egoístas: de capricho en capricho, buscando sólo saciar sus deseos y pasiones, desatendiendo irresponsablemente sus compromisos. **Una persona madura tiene capacidad de COMPROMISO a largo plazo.**

No te estoy pidiendo que seas un adulto ¡ya!, sino que sepas lo que es ser un adulto para ir madurando al ritmo adecuado. Lo que nadie quiere –ni tú– es que te quedes como un adolescente eterno o como un niño o niña de 1,80 cm. Los adultos son personas que han desarrollado algunas capacidades que tú ya tienes dentro de ti. Y **el modo de poner en práctica esas potencialidades determinará el tipo de persona que llegarás a ser, determinará la profundidad de tu felicidad.**

Madurar es darse cuenta de que **lo que vale la pena hacer, vale la pena hacerlo bien.** Por eso piensa en tus objetivos y céntrate en ellos. Pero recuerda que los objetivos mejores requieren más esfuerzo: más teoría y más práctica.

Antes de 3. Un adolescente es más poderoso que un niño. ¿En qué poderes aventaja el adolescente al niño? ¿Y el joven al adolescente?

3. Los poderes del adulto

Los poderes son geniales: ¿por qué crees que los cómics o las películas de superhéroes son tan populares? Debido a que ejemplifican grandes poderes, exageran algunos de nuestros “poderes reales”. Y nos gusta. **¿Cuáles son los poderes que permiten a una persona VIVIR con la madurez propia de su edad?** Veamos algunos de los cambios que te están sucediendo ahora en el cuerpo y en la mente. Podrían suceder en otro momento, pero ¡suceden ahora! ¡Por eso estás en un gran momento!

Antes de 3.1. ¿Cuáles te parecen los principales poderes del cuerpo de un joven o adulto? ¿Cómo pueden construir o destruir?

3.1. Poderes del cuerpo

Muchas cosas te están sucediendo en el cuerpo: acné, cambio de voz, desarrollo muscular, maduración de los órganos reproductivos. Todos estos cambios hacen posible que tengas dos poderes principales: capacidad de reproducción y de protección.



3.1.1. Capacidad de reproducción

Ya eres biológicamente capaz de tener descendencia. En algunas culturas o en otras épocas, ya podrías formar tu propia familia. Ahora quizá no te veas capaz. Es normal. Pero no te falta mucho: la vida va rápido. Y tienes una gran responsabilidad en tus manos, porque posees la capacidad de generar vida.

Es increíble que a través de un acto de amor puedas colaborar en la creación de un nuevo ser humano. ¿No es este un poder muy grande? Y, por supuesto, cuanto mayor es el poder, peor es la consecuencia de su mal uso. Un gran poder implica una gran responsabilidad (por ejemplo, el presidente de un estado tiene el poder de ir a la guerra con otro país). El mal uso del poder de reproducción puede tener graves consecuencias: dificulta la capacidad del amor en el futuro, genera situaciones donde las decisiones son muy difíciles de tomar: el aborto, contagio de enfermedades, agresiones químicas al cuerpo de la mujer, etc.

3.1.2. Poder de acogida y protección

En este momento, tu cuerpo se desarrolla fuertemente para que seas capaz de acoger y proteger. Las niñas y los niños pequeños pueden luchar y empujarse unos a otros, se caen y no se hacen daño. Son débiles, pero flexibles. **Pero cuando creces, la capacidad física se desarrolla: los chicos y las chicas se hacen más fuertes. Esto nos da la capacidad de acoger y proteger a otros: acoger y proteger, por ejemplo, una nueva vida.** Por eso es bueno que trabajes para estar en buena forma física. Si estás en forma cuando eres joven, te mantendrás con más facilidad al pasar el tiempo. Tu cuerpo es un don muy grande. Cuídalo.

Antes de 3.2. ¿Cuáles te parecen los principales poderes internos de un joven o adulto? ¿Cómo pueden construir o destruir?

3.2. Poderes internos

Otra cosa que sucede a esta edad es que desarrollas una mente, una voluntad y una afectividad muy poderosas. También podría suceder que no fuera así, que es lo que ocurre si una persona no madura.



3.2.1. El poder de la inteligencia

En esta etapa de adolescente das un paso más en el campo del pensamiento respecto a periodos anteriores. Antes otros pensaban por ti, ahora eres tú el que puede pensar y tomar decisiones. **En la adolescencia, el pensamiento gana en capacidad crítica y rigor, acompañando al sentimiento de autonomía que nace en ti.** Ejercita tu mente para tener cada vez más autonomía real y fundamentada.

En este período se da **el máximo desarrollo de las estructuras cognitivas y el desarrollo del pensamiento abstracto** alcanza su punto más alto. En Matemáticas, Física, Filosofía, Lengua..., te enseñan contenidos más difíciles para que desarrolles esta capacidad que está naciendo en ti. Poco a poco, comenzará la elaboración de conocimientos propios que se “cocinarán” en tu cabeza.

Hasta hace poco, te explicaban, aprendías y repetías en el examen. **Ahora tienes que pensar y resolver cuestiones por ti mismo.** Serás capaz de idear distintas soluciones, establecer relaciones nuevas, buscar causas y consecuencias, etc. Empezarás a reflexionar por tu cuenta. Serás más creativo. Tendrás sentido crítico. Sin embargo, esto no significa que todos los adolescentes o adultos alcancen obligatoriamente este nivel del desarrollo cognitivo. Si no ejercitas estas nuevas capacidades, no se desarrollarán. Por eso, fórmate muy bien, pregunta qué leer, lee mucho, inventa, emprende y aprende a aprender.

3.2.2. El poder de la voluntad

Eres consciente de que, en general, los adolescentes tienen poco desarrollada la fuerza de voluntad. Pretenden conseguir cosas grandes ¡ya!, y esa actitud no es muy realista; es más bien propia de los niños. Con frecuencia te das cuenta de que quieres, pero no puedes: tienes la voluntad poco forjada.

La fuerza de voluntad solo se consigue con esfuerzo.

Por eso, necesitas tener metas, ideales y objetivos. Si tienes un porqué es más fácil ponerte en acción y aguantar. Te recomiendo que leas “El hombre en busca de sentido”, de Viktor Frankl. Podrás aprender en ese libro que las personas con motivaciones más profundas tienen más fortaleza y flexibilidad interiores.

Vive la vida con deportividad. Esfuérzate cada día por tus objetivos y si fallas, vuélvelo a intentar. De los errores puedes aprender mucho. Disfruta del camino, no solo de la meta.

3.2.3. El poder del corazón

Agranda tu corazón para quererte a ti mismo y a los demás de forma ordenada. Sé generoso, ayuda a los demás, ten capacidad de compasión y perdón. Ya sabes que la felicidad y la madurez están más en dar que en recibir. Desarrolla tu afectividad. **El corazón más grande es aquel que es capaz de incluir a más gente en relaciones de calidad.** Es aquel que disfruta del bien de los otros y de su propio bien.

Ten un corazón magnánimo. Piensa a lo grande. Quiérete, ten proyectos y relaciónate con personas con las que valga la pena comprometerse y darlo todo.

La afectividad es una fuerza que sirve para acoger , pero también para destruir.

El afecto es una energía que sirve para disfrutar lo bueno y nos avisa de lo malo. Cuando los cables que llevan esa energía se juntan donde no deben, producen cortocircuitos que generan grandes incendios. Una adecuada formación afectiva nos permite acometer los desafíos de la vida a largo plazo. La salud emocional no solo consiste en tener muchas relaciones sino también en mantener las que nos sirven para crecer, y cortar sin juicios ni rencores con las que nos dañan o no son sinceras. La formación afectiva tiene que ver también con la capacidad de compromiso. Por ejemplo, sirve para querer a otros de forma sostenida en el tiempo, a pesar de las dificultades.



Antes de 3.3. ¿Cómo crees que un poder como la reproducción o la voluntad puede ponerse al servicio del todo que es la persona y de la sociedad?

3.3. ¿Cómo se consigue el equilibrio entre estos poderes?

Te respondo planteándote un reto: si quieres ordenar todas esas potencias del ser humano, el camino es intentar conseguir **VIRTUDES**. Recuerda que tus **HÁBITOS CONDICIONAN TUS RESULTADOS**. Las virtudes son hábitos buenos, hábitos para disfrutar de lo bueno, de lo bello, de lo auténtico. Nos llevan a tener una vida cada vez más plena. Recuerda también que la experiencia es la madre de la ciencia. Para adquirir hábitos buenos debes saber cómo ejecutar bien las acciones y ejercitarte repetidamente. Igual que en un arte. Si quieres aprender a tocar la guitarra debes saber cómo se colocan los dedos para producir los acordes y cómo se marcan los ritmos y después practicar muchas veces.

El efecto de las virtudes es la facilidad y el gusto por las cosas mejores. Si dedicas tiempo cada día a rutinas que te convengan vas a tener la vida mejor enfocada, con más motivación y más energía. Tener virtudes nos ayuda a disfrutar y a desear el bien. Conseguir mejorar en este ámbito es un camino de toda la vida, es un camino de plenitud que vale la pena e implica esfuerzo. Algunas virtudes que vale la pena intentar conseguir pueden ser: generosidad, resiliencia, fortaleza, orden de los placeres, orden de los afectos, orden material, responsabilidad, orden en tu sexualidad, alimentación saludable, etc.

Recuerda que cuándo vas a adquirir un hábito tienes más motivación por la mañana que por la noche. Por eso el primer pensamiento del día es importante. Es el pensamiento que nos marca el ritmo de lo que deseamos. Es el que nos marca la motivación para el día que comienza. Cuando te acuestes, acuérdate de ese pensamiento. Puedes elegir pensar cómo te vas a levantar.



Preguntas para la reflexión

1. ¿Conozco la diferencia entre temperamento, personalidad y carácter?
2. ¿Qué significa la frase: para madurar debo pasar de hacer “lo que me apetece” a hacer “lo que quiero”?
3. ¿Puedes poner ejemplos de cómo el esfuerzo es necesario para conseguir metas que valgan la pena?
4. ¿Por qué crees que lo que vale la pena cuesta esfuerzo?
5. ¿En qué aspectos puedes mejorar los “poderes de tu cuerpo” y los “poderes interiores” para ganar en madurez?
6. ¿Estás de acuerdo en que las personalidades más atractivas son las que tienen las personas con ideas claras (objetivos y principios), actúan coherentemente con esos objetivos y disfrutan del camino?



THE MARK

PROGRAM



Sesión 4

Actividades

Encuentra los poderes de tu personalidad

Esta página corresponde a la número **56** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“La señal de una personalidad perfecta no es la rebelión, sino la paz”

Oscar Wilde

Índice de actividades

Actividad 1: Vídeo de Pablo España

Actividad 2: Escala de madurez



Actividad 1:

Vídeo Pablo España

Escucha este vídeo tomando notas como te hemos enseñado en the Mark: CAPTURAR (tomar notas de lo que escuchas) Y CREAR (escribir tus impresiones, preguntas y opiniones). Después realizaremos un pequeño debate entre todos sobre las mejores ideas que hayas escuchado en este vídeo.

Aquí tienes algunas frases tuyas que hemos CAPTURADO que puedes usarlas como si las hubieses capturado tú y que te pueden ayudar a reflexionar.

1. Estaba harto de fingir. 25 años sin ser Pablo. He sido un preguntón.
2. He ido creando un personaje, corazas que te vas poniendo por miedos e inseguridad fruto de una autoestima baja. El personaje te da un caparazón para aparentar que estás bien. Mi realidad es que estaba en una huida de mi mismo. Huía porque “mendigaba amor”. Estamos llamados a ser libres y estaba con un caparazón.
3. Fruto de ese miedo acudí a las personas que te quieren desinteresadamente: mi familia. Estoy en el camino hacia la verdad sobre mi mismo, la verdad sobre los demás y la verdad sobre las cosas.
4. Todo ser humano tiene su “pepito grillo”.
5. Yo no sé lo que es la felicidad, pero sé lo que es la paz. Pongamos de moda pedir ayuda.

6. Cómo voy a querer si no sé lo que es el amor. Empecé a ser yo mismo. El amor es un trabajo. Sigo teniendo mis momentos de caída.
7. Empecé a leer, empecé a pasear, empecé hacer senderos, empecé a conocer a mis amigos, conocí a mi familia,...Empecé a ser sencillo. No complejo, ni abstracto.
8. ¿Por qué? Porque quiero llegar a ser un buen padre de familia.
9. Vende tu reloj, vende tu móvil, vende aquello que te genere esclavitud y cómprate vida, cómprate un despertador.



Página de notas

Vídeo Pablo España

Actividad 2:

Escala de la madurez

Ahora voy a plantearte unas cuestiones para que analices cuál es tu madurez. Este cuestionario tiene como objetivo que te conozcas mejor sobre:

1. ¿Dónde, cuándo, cómo actúo como un niño, de forma infantil?
2. ¿En qué necesito trabajar para actuar como un adulto?

Instrucciones:

1. Lee las frases tranquilamente y reflexiona sobre ellas.
2. Marca con una x aquellas en las que crees que te inclinas más hacia la columna de la izquierda (carácter menos maduro). Son sólo para ti. Puedes compartirlas con tu mentor si quieres.
3. De las 13 parejas de la escala de madurez, puedes leer el detalle de las tres que te parezcan más interesantes o más necesarias para tu desarrollo personal. (Tienes un texto explicativo después de la escala)



Escala de madurez

	Opción A	Opción B	Elija opción
1	Débil , egocéntrico (¿Qué pueden hacer por mí?)	Fuerte , centrado en los demás (¿Qué puedo hacer por los demás?)	
2	Quiere ser querido	Quiere ser respetado	
3	Impulsivo ; Orientado a la estímulos	Autocontrolado ; Orientado a objetivos	
4	Orientado a disfrutar	Orientado a acciones valiosas	
5	Pasivo Dirigido por otros	Activo Dirigido por objetivos internos e ideales	
6	Breve período de atención	Habilidad para concentrarse	
7	Blando ; Evita desafíos (“problemas”)	Duro ; Bienvenidos desafíos (“oportunidades”)	
8	Pocos intereses , aburrido fácilmente	Muchos intereses , rara vez aburrido	
9	Poco respeto hacia las personas	Persona elegante y atento con los demás	
10	Ética basada en el temor al castigo.	Ética basada en una conciencia bien formada.	
11	Preocupado por el presente y el futuro inmediato.	Interesado en pasado (causas) y futuro lejano (implicaciones).	
12	Ridiculizar cualquier cosa que no se entienda de inmediato.	Aprender de lo diferente.	
13	Intereses casi exclusivamente físicos (deportes, etc.)	También interesado en el desarrollo intelectual y en el carácter.	

Después de haber leído las tres que más te interesan, estás preparado para sacar conclusiones sólo o con la ayuda del mentor. ¡¡Mucho ánimo!!

Detalle escala de la madurez

1. Débil, egocéntrico (¿Qué pueden hacer por mí?) Vs. Fuerte, centrado en los demás (¿qué puedo hacer por los demás?)

Ser egocéntrico –pensar solo en uno mismo- es un signo de debilidad. John F. Kennedy pronunció el día de su investidura, el 20 Enero 1961, uno de los grandes discursos de la historia de la humanidad. El trigésimo quinto Presidente de los Estados Unidos, demostró una oratoria sublime. Siempre nos quedará el: “No preguntes lo que tu país puede hacer por ti; pregunta lo que tú puedes hacer por tu país.”

Si tu pensamiento solo te lleva “hasta ti” estarás bastante limitado. Eres –de momento- pobre de carácter. Eso no quiere decir que no tengas que dedicar mucho tiempo a formarte y a crecer. Quiere decir que en la vida nos preparamos para cuidar de otros: en el trabajo, en la familia, en la amistad, en la sociedad...

Puedes hacerte la siguiente pregunta algunas veces. AHORA, HOY, AQUÍ, EN CLASE, EN CASA, EN EL CLUB DEPORTIVO, ¿he pensado cómo puedo ayudar a alguien?

Si aprendes a hacer esto repetidas veces, desarrollarás un carácter potente que dará vida a muchos poderes: justicia (ayudar en casa, en clase, fundar una ONG); autocontrol (no ceder a coger el móvil, decir no a las drogas y sí al deporte y a los amigos); valentía (dar la cara por un amigo, reconocer la verdad, jugarte la vida por tu hijo). Si no, cuando surjan verdaderas dificultades, como proporcionar refugio, comida, educación, vestimenta, orientación a otros..., te resultará muy complicado hacerlo.



2. Quiere ser querido vs. Quiere ser respetado

Querer ser querido a toda costa es una actitud que puede llevar a que algunos renuncien a sus principios por miedo. Sé que no es lo que hay que hacer pero, de lo contrario, no caigo bien. Todos queremos ser queridos, ser muy valorados, ¿no? Y eso está bien... Sin embargo, ¿cuándo una persona es realmente valorada? ¿Tú, a quién valoras? ¿A los que siguen la corriente o quienes tienen personalidad? Seguramente a alguien con confianza en sí mismo, que defiende lo que cree, que busca las cosas buenas de la vida, incluso si son difíciles de encontrar.

Alguien con personalidad es respetado porque es "él mismo", no es un FRAUDE, no es un FALSO. Los hombres y mujeres no respetan a aquellos que actúan tontamente. Pueden divertirse con ellos. Incluso puede que les guste pasar tiempo con ellos, pero en realidad no los respetan. Sólo cuando perciben que hay carácter (valentía y bondad) entonces los respetarán. Sin embargo, quien intenta a toda costa ser aceptado por el grupo es débil e inmaduro.

No busques demasiado "ser querido" o, mejor dicho, trata de ser querido por las personas correctas y por las razones correctas. Por eso, no intentes buscar el aprecio a cualquier precio. Busca la amistad profunda y el respeto. Y acabarás siendo respetado y querido.

3. Impulsivo (orientado a la diversión) vs. autocontrolado (orientado a objetivos)

¿Por qué ser impulsivo es un signo de inmadurez, de comportamiento infantil? Porque actuar de manera impulsiva significa que permitimos que nuestros IMPULSOS Y TENDENCIAS marquen lo que hacemos. Eso es lo que hacen los niños y, en bastantes momentos, los adolescentes; "hago lo que me pide el cuerpo". Sin embargo, nuestra RAZÓN también debería tener algo que decir sobre el modo de dirigir nuestra vida.

¿Qué le contestarías a alguien que te dice: actuar por impulso es lo "natural"? Si lo piensas, los animales actúan por impulso (instintos): esa es su naturaleza. Los niños pequeños actúan de esta manera, hasta que van madurando. La naturaleza humana implica actuar con base en la razón. Sin embargo, sentimos muchas veces que nuestros impulsos, deseos y pasiones corporales no están de acuerdo con lo que sabemos que debemos hacer y, a veces, es difícil controlarlos. Cuando actuamos por impulso, estamos en el mismo nivel que una ardilla... Actuar impulsivamente es dejar que los "impulsos" dirijan nuestra vida.

Pero tampoco es verdad que haya que anularlos. LOS IMPULSOS SON BUENOS. Los impulsos y tendencias a la alimentación, al descanso, a la defensa, a la reproducción son buenos: solo que hay que usarlos con orden y gobernados por la razón. En caso contrario, actuamos como animales.

El uso com-pulsivo (impulsivo) del móvil, de la alimentación, de la capacidad de atacar o de la sexualidad tiene que ser educado para llegar a ser verdaderamente libre y no esclavo de esos impulsos.

4. Orientado a disfrutar vs. orientado a acciones valiosas

Un breve comentario acerca de estar orientado solo a la diversión. Los niños encuentran el mayor placer en entretenerse, en divertirse todo el tiempo y excluyen lo costoso. Los adultos encuentran el mayor placer en acciones o logros valiosos: en el logro de un trabajo bien hecho, en el logro de relaciones satisfactorias –ayuda a los demás, amistad, noviazgo, matrimonio, paternidad, etc. No excluyen lo costoso. Por ejemplo, a tu edad, es más satisfactorio pasar un buen rato con los amigos, aunque tengas que hacer un esfuerzo, que entretenerte jugando a la play.

Y aunque para los niños y niñas, estar orientado a la diversión no tiene consecuencias negativas inmediatas, para los adultos estar orientados a la diversión y al entretenimiento, puede ser un problema grave. ¿Por qué? Porque se entretienen y se satisfacen tan fácilmente como los niños; entonces buscan formas más fuertes de entretenimiento. Además, debido a que tienen más poderes, mentales y físicos, pueden meterse en más problemas: alcohol, sexo, etc. Y no digamos si tu meta en el colegio o en la universidad es entretenerse.

Ahora, que te quede también claro que hay que divertirse, pasarlo bien, descansar: es necesario para nuestra armonía psicológica. Pero no puede ser el objetivo de la vida.

5. Pasivo (dirigido por otros) vs. Activo (dirigido por objetivos internos e ideales)

¿Qué pasa si eres pasivo? Te empujan, dependes de otros (de amigos que son líderes, de la moda, de lo que oyes en la televisión, en internet, de lo que ves...) No vives la vida que quieres sino la que otros te proponen. Otros dirigen el curso de tu vida. Es muy difícil que una persona pasiva viva con ideales, porque no persigue sus objetivos, porque no tiene objetivos suyos.

Cuando los padres se hacen cargo de todas las responsabilidades del adolescente es normal que este acabe sintiéndose frustrado, que viva la vida como un niño. Y la vida de los niños –y del adolescente-niño- es así: los padres hacen todo por ellos. Por ejemplo, administran su tiempo, su agenda, sus fiestas, lo que sea. Para facilitarles la vida, les quitan todos los obstáculos. ¡Y se quedan niños! ¿Si me dan todo, para que me voy a pre-OCUPAR? ¿Para qué me voy a ocupar del futuro? Y así, inutilizan a sus hijos.

Los jóvenes activos, ven los desafíos como oportunidades, más que como problemas. Los desafíos les sirven para avanzar, para fortalecerse, para desarrollar capacidades de enfrentarse a un mundo real. Así continúan logrando sus nobles ambiciones.

¿Ves ahora por qué insisten tus mentores en que tengas metas claras? Para que tengas el hábito de ser una persona ACTIVA, cuya vida está marcada por los objetivos y los ideales?

Por eso es bueno que trabajes tu HOJA DE METAS.

6. Breve período de atención vs. habilidad para concentrarse.

Los adultos tienen el poder de concentrarse, escuchar y estar atentos. Piensa, por ejemplo, en un niño o una niña de 10 años en una clase de 45 minutos. Pueden sentarse y escuchar durante poco tiempo. Por eso, los maestros tienen que cambiar constantemente las actividades que hacen con ellos. Tienen muy poca capacidad de atención. Si pasa una mosca, se distraen. Si tienen un bolígrafo en sus manos, empiezan a jugar con él...

Un adulto, una persona madura, puede escuchar, concentrarse y prestar atención. Los niños no pueden hacer esto. Si estuvieras estudiando esta clase hace unos años, estoy seguro de que estarías mirando por la ventana, jugando con el boli y garabateando, en lugar de usarlo para lo que es.

Tener una atención corta es un indicador de una maduración neuropsicológica inadecuada. Frecuentemente, la causa es no haberla ejercitado. ¿Cómo se mejora? Realizando actividades con intensidad durante un tiempo que ha de ir creciendo. Te sugerimos estar poco a poco cada vez más tiempo estudiando seguido, leyendo seguido o haciendo sin interrupción cualquier actividad que requiera concentración.

7. Blando: evita desafíos (“problemas”) vs. Duro: bienvenidos desafíos (“oportunidades”).

Piensa que puedes ser una persona que disfruta con desafíos grandes o que se hace pequeño ante los retos.

Tienes papeletas para ser “blando” si tus padres:

1. Te han mostrado un alto grado de afecto y comunicación, pero un bajo nivel de exigencia.
2. Te han visto como un niño pequeño, débil, indefenso y por tanto han pensado que su función era protegerte, evitarte cualquier tipo de contrariedad o incomodidad.
3. Han tenido una escasa tolerancia a tu sufrimiento, sintiéndose angustiados, ansiosos o culpables cuando tú has experimentado emociones negativas.
4. Te han resuelto muchas cosas y han actuado en tu lugar.
5. Se han adelantado a tus deseos y necesidades.
6. Te han quitado siempre la culpa y se la han echado a tus compañeros, vecinos, amigos, profesores.

Los jóvenes que pertenecen a esta generación suelen presentar varios de estos síntomas:

O Muestran escaso interés y preocupación por los demás, dado que acostumbran a centrarse solo en sus propios deseos y necesidades.

O Carecen de iniciativa para emprender acciones por cuenta propia, que no sean para satisfacer pequeños caprichos.

O Creen que no pueden enfrentarse a las situaciones sin ayuda y en el momento en el que tienen que hacerlo se vienen abajo. Cuando deben hacerlo pueden sentirse ansiosos o asustados si no cuentan con una persona que les ayude.

O Tienen pocas habilidades para la solución de problemas de todo tipo (escolares, personales, sociales).

O Como no han experimentado las consecuencias de sus actos porque han estado protegidos, creen que las consecuencias de sus actos no recaerán sobre ellos, estando muy equivocados.

O en general, se trata de jóvenes inseguros, dependientes y poco eficaces.

Si tienes alguno de estos síntomas, aquí tienes tres remedios:

- 1.** Resulta imprescindible que fomentes tu autonomía, es decir, que aprendas a enfrentarte con los problemas y aceptes responsabilidades.
- 2.** Anímate a enfrentarte a situaciones nuevas, a superarte y a sentirte orgulloso de los logros y a saber digerir el fracaso y volver a intentarlo de nuevo.
- 3.** Aprende a pedir ayuda cuando lo creas necesario. Hay que proyectos que no se pueden sacar adelante solos y dificultades que es difícil afrontar solo.



8. Pocos intereses (aburrido fácilmente) vs. muchos intereses (rara vez aburrido)

Primero trata de hacer lo que hay que hacer: estudiar, ayudar en casa, estar con los amigos. No somos príncipes medievales que necesitamos una corte que nos distraiga. Tus obligaciones llenarán la mayor parte del día. Si no cumples con tus obligaciones, tendrás demasiado tiempo para llenar.

También te puede pasar que cumplas tus obligaciones y que demasiadas veces te sientas aburrido: te sobra el tiempo y necesitas proyectos e ilusiones más allá de las estrictamente obligatorias. Puedes ser de ese tipo de personas que les gustaría no aburrirse, pero sienten miedo de salir de su zona de confort. Esta gente suele vivir sintiéndose infeliz y aburrida de su propia vida. Hay personas que son aburridas también por perezosas: les cuesta hacer cualquier cosa. En estos casos, ¿qué habrá que hacer para mejorar? Encontrar una actividad con la que puedas comprometerte al 100%. Podrás llegar a estar “entonado” de forma más natural si realizas una actividad que puedas alcanzar, aunque requiera un cierto grado de desafío. Es el momento de buscar una actividad, un hobby o un deporte que te guste, e intenta poner interés.

Por último, hay personas que necesitan poco para estar entretenidas; otras necesitan impulsos fuertes para sentirse emocionadas. En este caso, tendrás que aprender a conformarte con entretenimientos más sencillos.

9. Poco respeto hacia las personas vs. una persona elegante y atento con los demás

Imagina que invitas a alguien a ir de viaje. Debe estar en tu casa a las 8 en punto. Dice que estará. A la mañana siguiente, son las 8 a.m. y no ha llegado. Esperas un rato, pero luego te preocupa que algo le haya pasado... Entonces llamas a su casa y su madre dice: lo siento se fue a dormir...

¿Qué te dice esto? Esta persona no cumple su palabra. No tiene compromiso: si encuentra algo más interesante que hacer te deja tirado. Ni siquiera llamó para disculparse. ¿Confiarías en una persona así? Este es un problema común. Falta respeto por los demás. Falta integridad. ¿De dónde viene esta palabra? Se relaciona con la palabra “integer” que es unidad entre intención, palabra y acción. Te refieres a lo que dices, dices lo que quieres decir y mantienes tu palabra.

Integridad es también significa honor. Eres íntegro si no mientes y mantienes tus promesas. Hay una gran crisis en esta sociedad con respecto a este valor. La vida va de uno mismo hacia los demás, y vemos a esta persona no íntegra solo interesada en sus cosas.

Piensa lo que dices, di lo que piensas y haz lo que dices

Y, además, si eres amable las personas te lo agradecerán y les apetecerá más contar contigo.

10. Ética basada en el temor al castigo vs. Ética basada en una conciencia bien formada

Los niños y niñas actúan muchas veces por miedo a la reprimenda o al castigo, o por cariño, por agradar a las personas queridas. Es normal a su edad.

Los adultos también hacemos cosas por temor al castigo (no pasar de 120 km/hora en autopista aunque nos parezca que en esa recta y con ese coche se puede ir a 140 km/hora muy seguro) y también por agradar... a la mujer o al marido.

Podemos tener, por encima de estos motivos, criterio ético, es decir, saber lo que está bien y lo que está mal y actuar en consecuencia. Ya sabes: piensa lo que dices, di lo que piensas, actúa como piensas, a lo que puedes añadir, sabiendo lo que es bueno o malo. Recuerda la famosa frase: "Soy amigo de Platón pero soy más amigo de la verdad".

Pero pensar no es lo mismo que pensar con acierto. Por eso tenemos que desarrollar la razón biológica, la razón matemática y la razón moral. Aunque no lo creas, la razón moral viene en parte con la naturaleza pero en parte hay que desarrollarla.

No olvides que cuando se actúa bien se hace el bien y uno mismo se "hace mejor" es decir, más valioso. Y al revés. Las acciones buenas y malas quedan dentro y nos hacen mejores o peores. Todos hacemos cosas malas. De esas experiencias negativas aprendemos. Lo importante es reconocerlas y trazar un plan para evitarlas.

11. Preocupado por el presente y el futuro inmediato vs. Interesado en pasado (causas) y futuro lejano (implicaciones)

A los animales solo les preocupa el aquí y el ahora y se guían por los instintos; a los niños les preocupa el aquí y el ahora porque son muy instintivos. A los hombres les interesa el ayer (su historia) y el futuro, al menos, su futuro, porque el futuro se construye orientando el presente hacia el futuro –y valga la repetición– que se quiere conseguir. La persona que no quiere mirar al futuro, a las consecuencias de su presente, suele ser un poco irresponsable. Si te pasa esto, no pasa nada. Coméntalo con tu mentor y diseña un plan.

12. Ridiculizar cualquier cosa que no se entienda de inmediato vs aprender de lo diferente.

Reírse de lo que no se entiende es la defensa del ignorante, que en su incapacidad no encuentra más forma de defensa que reírse del que sabe. Hay personas que se ríen de otros sólo porque van a clases de piano o porque quieren aprender a realizar trabajos de investigación. Mientras ellos se lo pasan "super bien" comiendo pipas en el borde de la acera o jugando a la play. Si te pasa esto, no pasa nada. Coméntalo con tu mentor y diseña un plan.

13. Intereses casi exclusivamente físicos (deportes, perder el tiempo) vs también interesado en el desarrollo intelectual y en el carácter.

A veces en la adolescencia interesa mucho el deporte y tienes muchas ganas de practicarlo. Es lógico: hay que quemar energías y desarrollar el cuerpo. Pero si solo te interesa lo físico, estate atento aunque no te preocupes por ahora: tiene arreglo. Pero no olvides que solo los animales son solo cuerpo. Si te pasa esto, no pasa nada. Coméntalo con tu mentor y diseña un plan.

