

**LIBERTAD
PARA SER YO**



NIVEL

Avanzado

GRUPO DE EDAD

17 – 20 años

TEMA

Libertad para ser YO



RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Conocimientos

Comprender el significado y la importancia de la confianza en uno mismo, la autodirección y la fijación de metas para alcanzar el éxito y el crecimiento personal.

Habilidades

Practicar técnicas de autorreflexión y autoevaluación para identificar áreas de crecimiento y desarrollo personal.

Actitudes

Demostrar una actitud positiva hacia el crecimiento y el desarrollo personales, y mantener el optimismo y la resistencia ante la adversidad.



VIDEO EXPLICATIVO

Todos tenemos sueños y aspiraciones para el futuro. Pero, ¿alguna vez has sentido que no eres lo bastante bueno para alcanzarlos? ¿O que no confías en tus capacidades para hacerlos realidad? La verdad es que la confianza en uno mismo es fundamental a la hora de planificar el futuro. Y en este vídeo vamos a mostrarte por qué.

Cuando te falta confianza en ti mismo, es fácil sentir que no eres capaz de alcanzar tus metas. Puedes pensar que no tienes las habilidades, los recursos o los conocimientos necesarios para hacer realidad tus sueños. Esta actitud negativa puede provocar sentimientos de ansiedad, dudas y miedo al fracaso. Cuando se trata de planificar el futuro, esto puede ser especialmente difícil.

Al fortalecer la confianza en ti mismo, empiezas a creer en ti y en tu capacidad para alcanzar tus objetivos. Cuanta más confianza tenga en tus propias capacidades, más probable será que te arriesgues, que pruebes cosas nuevas y que persigas tus pasiones. Una de las principales formas de conseguirlo es hablarte a ti mismo de forma positiva, lo que puede darte la ilusión, la determinación y la motivación para triunfar.

La confianza en uno mismo también influye en la percepción que los demás tienen de ti. Cuando tienes confianza en ti mismo, te vuelves más positivo y optimista con tus propias capacidades, lo que hace que los demás se fijen en ti. Es más probable que atraigas oportunidades, establezcas relaciones significativas e inspires a otros para que sigan tu ejemplo.

Por eso debes centrarte en aumentar la confianza en ti mismo, para ello lo primero es mejorar el autoconocimiento. Empieza por reconocer tus puntos fuertes, habilidades y talentos, céntrate en ellos. Cuando se te presente una oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, no tengas miedo de aprovecharla. Intenta rodearte de personas positivas y comprensivas que crean en ti y en tu capacidad para triunfar.

Entrena la autorreflexión y el autoconocimiento todos los días. La confianza en uno mismo es una habilidad que puede desarrollarse y cultivarse con el tiempo: cuanto más la practiques, más seguro estarás de ti mismo.

Así que cuando hagas planes de futuro, recuerda que la confianza en ti mismo es la clave. Cree en ti mismo, céntrate en tus puntos fuertes y no tengas miedo de arriesgarte. Con confianza en ti mismo, puedes conseguir todo lo que te propongas y hacer realidad tus sueños.



CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Responde a este cuestionario para comprobar cuánto confías en ti mismo y en tu futuro. Responde con la mayor sinceridad posible y comprueba tu puntuación al final para ver cómo te ha ido.

1. ¿Cómo te sientes cuando piensas en tu futuro?
 - a. Emocionado y motivado
 - b. Ansioso y agobiado
 - c. Indiferente o inseguro
2. ¿Has establecido objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos (SMART, por sus siglas en inglés), para tu futuro?
 - a. Sí, he establecido objetivos claros y un plan para alcanzarlos.
 - b. Tengo algunas ideas generales pero aún no he elaborado un plan específico.
 - c. No, no he pensado mucho en mis objetivos.
3. ¿Cómo reaccionas cuando te enfrentas a contratiempos u obstáculos en la consecución de tus objetivos?
 - a. Los veo como retos que hay que superar y seguir adelante.
 - b. Me desanimo y a veces abandono mis objetivos.
 - c. Todavía no me he enfrentado a muchos contratiempos.
4. ¿Cuánto confías en tu capacidad para alcanzar tus objetivos?
 - a. Muy seguro, creo en mí mismo y en mis capacidades.
 - b. Algo seguro, pero tengo algunas dudas e incertidumbres.
 - c. No muy seguro, no sé si podré alcanzar mis objetivos.
5. ¿Buscas el apoyo y la orientación de otras personas para conseguir sus objetivos?
 - a. No, prefiero trabajar de forma independiente.
 - b. A veces, pero también me gusta resolver las cosas por mí mismo.
 - c. Sí, busco activamente el consejo y la ayuda de los demás.

Clave de respuestas

Por cada pregunta, date:

- 3 puntos por cada respuesta "a"
- 2 puntos por cada respuesta "b"
- 1 punto por cada respuesta "v"

Puntuación de las respuestas

11-15 puntos: ¡Tienes una gran confianza en tus capacidades y en el futuro! ¡Sigue trabajando así de bien!

5-10 puntos: Te queda trabajo por hacer para aumentar la confianza en ti mismo, ¡pero lo estás consiguiendo! ¡Sigue trabajando para conseguirlo! Establece objetivos claros y trabaja en pequeñas metas para el futuro.

1-4 puntos: Tu autoestima necesita mejorar. Empieza por ser amable contigo mismo, cuidarte y rodearte de amabilidad.



ARTÍCULO: ¡PLANIFICAR EL FUTURO!

La confianza en uno mismo y el establecimiento de objetivos son dos habilidades importantes que pueden ayudarte a tener éxito en la vida. Cuando confías en ti mismo y en tus capacidades, es más probable que te arriesgues, pruebes cosas nuevas y consigas tus objetivos. Al mismo tiempo, fijar objetivos te da una hoja de ruta que seguir, te ayuda a mantener la concentración y te proporciona sensación de logro cuando los alcanzas.

La autoconfianza es la creencia en tus propias capacidades, cualidades y criterio. Es la base de una imagen positiva de uno mismo y puede afectar a todos los aspectos de tu vida, desde tus relaciones hasta tu carrera profesional. Para aumentar la confianza en ti mismo, céntrate en tus puntos fuertes y reconoce tus puntos débiles. Rodéate de personas positivas que te apoyen y prueba cosas nuevas para ponerte a prueba y aumentar tu confianza. Por último, sé amable contigo mismo. Trátate con el mismo respeto y compasión que ofrecerías a un buen amigo.

Establecer objetivos es el proceso de definir lo que quieres conseguir en el futuro y desarrollar un plan para lograrlo. Es una poderosa herramienta de motivación, ya que te da algo por lo que trabajar y te ayuda a priorizar tu tiempo y energía. Al fijar objetivos, sé específico, deben poder medirse y ser realistas. Asegúrate de que tus objetivos tienen sentido para ti y están en consonancia con tus valores. Elabora un calendario, divide tus objetivos en pasos más pequeños y asequibles y haz un seguimiento de tus progresos.

Por último, es importante recordar que la confianza en uno mismo y el establecimiento de objetivos son habilidades que puedes seguir



desarrollando y perfeccionando con el tiempo. Celebra tus éxitos, aprende de tus fracasos y sigue esforzándote por crecer y mejorar. Con trabajo duro, determinación y una actitud positiva, puedes conseguir cualquier cosa que te propongas.

En conclusión, la confianza en uno mismo y el establecimiento de objetivos son habilidades esenciales que pueden ayudarte a desarrollar todo tu potencial. Si refuerzas la confianza en ti mismo, te fijas metas alcanzables y eres amable contigo mismo, estarás en el buen camino hacia un futuro feliz y exitoso. Así que no tengas miedo de dar el primer paso y empieza hoy mismo a trabajar para conseguir la vida que deseas.

ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA: MIS OBJETIVOS SMART

MIS OBJETIVOS SMART

Establecer objetivos puede parecer muy difícil y provocar ansiedad a la mayoría de los jóvenes. Puede angustiarte pensar en el futuro cuando sientes que no sabes lo que estás haciendo. Sin embargo, establecer objetivos puede tener un gran impacto en el desarrollo de la confianza en uno mismo porque proporciona una dirección clara para lo que quieres conseguir y te ayuda a centrarte en los pasos necesarios para hacerlo realidad. Establecer y alcanzar objetivos es una forma estupenda de desafiarse a uno mismo, aprender nuevas habilidades y superar obstáculos. Cuando consigues un objetivo, te sientes realizado y refuerzas la creencia de que eres capaz de conseguir aún más.

En esta actividad, practicarás cómo establecer objetivos en tu vida personal utilizando el método SMART. Este método consiste en establecer objetivos específicos (Specific), medibles (Measurables), alcanzables (Achievable), relevantes (Relevant) y con plazos (Time-bound), de ahí que se llame SMART, por sus siglas en inglés. Sigue los pasos que se indican a continuación para establecer algunos objetivos realistas pero optimistas que te ayuden a aumentar la confianza en ti mismo y, de paso, algunas habilidades.

1. Piensa en un objetivo que te gustaría alcanzar en los próximos 6-12 meses. Puede estar relacionado con cualquier aspecto de tu vida, como la educación, la salud, cosas personales, aficiones o logros profesionales.
2. Escribe tu objetivo de forma clara y específica, por ejemplo: "Voy a mejorar mi forma física saliendo a correr todos los días y

alcanzando los 10 kilómetros diarios a finales de año".

3. Asegúrate de que tu objetivo es medible para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso y saber cuándo lo has conseguido, por ejemplo: "Correré 1 kilómetro más cada mes".

Asegúrate de que tu objetivo es alcanzable y relevante. Esto significa que es realista y se ajusta a lo que realmente quieres hacer. Intenta pensar en los posibles obstáculos o retos a los que te puedes enfrentar y cómo los superarás.

Por ejemplo: "Me aseguraré de que puedo alcanzar mi objetivo aumentando poco a poco la distancia cada semana, asegurándome de que corro con regularidad y no me esfuerzo demasiado. Esto es importante para mí porque quiero estar más en forma para mejorar mi salud mental".

4. Fija un plazo para alcanzar tu objetivo, que sea realista pero estimulante, por ejemplo: "Correré 3,5 kilómetros todos los días dentro de 3 meses".

5. Asegúrate de que revisas y modificas tu objetivo con regularidad, comprobando tus progresos y haciendo cambios cuando sea necesario.

Consejos importantes:

- Make sure that you celebrate all the successes, no matter how small.
- Try to remain motivated by regularly checking in with yourself.

Link to Video:

Establecer objetivos SMART - Cómo establecer correctamente un objetivo (Better than Yesterday):

<https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK>

VIDEOTECA

Por qué el secreto del éxito es fijar los objetivos correctos (*John Doerr*)

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNi9I>

Objetos SMART – Revisión rápida *DecisionSkills*

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

¿Qué es la autoestima? (*ClickView*)

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>



IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia

