



ASIGNATURA: FILOSOFIA]

SEMANA DE TRABAJO: 2 DE AGOSTO AL 6 DE AGOSTO

Guía elaborada por: [Héctor Manuel Betancourt López. Luz Elena Castañeda]

METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Desarrolla una conciencia de sí mismo, alcanza una aceptación de su condición mental, emocional y tiende hacia la autorrealización y el pleno desarrollo de sus potencialidades



LECTURAS

LECTURA 1



LA MENTE NUESTRO PEOR ENEMIGO

Introducción

Considero que "La mente nuestro peor enemigo" es un tema muy importante ya que todo lo que pensamos lo almacenamos en la mente. Ya que la mente pretende ayudar sobre si lo que nos ocurre es normal o no, si con el tiempo pasara o si realmente necesitamos ayuda de un profesional especializado en el tema.

Propuse este tema porque creo que es un tema del que se habla muy poco, ya que en nuestra sociedad aun es un tabú, porque no consideran tomar ayuda menos psicológica. Porque la gran mayoría lo relaciona con tener problemas mentales y no es así ya que algunas personas asisten a terapia para su bienestar.

¿Porque es importante saber sobre la mente? Es importante saber sobre la mente y que basta un pensamiento negativo. Para que pueda llegar a frustrar el triunfo de alguien, puede destruir los sueños e interrumpir o sabotear el éxito por el que tanto se ha sacrificado una persona y muchas personas en esta situación se hacen siempre la misma pregunta. ¿Por qué nunca logro nada de lo que quiero? en este caso sería bueno encontrar la raíz del problema: esto varía dependiendo del contexto, la experiencia o lo que haya vivido la persona, ya sea mayor, joven o un niño. Una de las principales debilidades que posee el ser humano se encuentra alojada en la mente, pues son los pensamientos los que determinan el resultado que surge de las palabras y las acciones ejecutadas. Los pensamientos son definitivos en el desempeño de las personas en el ámbito espiritual, personal, familiar, social, etc.

La mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo, ya que es muy difícil entender en su totalidad al ser humano y más a la mente que es una de las partes fundamentales del ser humano. Los pensamientos provocan sentimientos y que estos pueden transformar nuestra vida, y expertos en el comportamiento de las personas que su único fin es lograr una estabilidad emocional. Puedes elegir ser tu enemigo o no: El peor enemigo no son los que nos rodean, si no todo o que se encuentra en la mente. Esto se debe a las críticas, las opiniones que realizan sobre ti todo esto puede ser aceptado por ti o no.

Como lo dijo Bernardo Stamateas "Tu peor enemigo no son las críticas que recibes sino aquellas que aceptas". ¿Quién soy YO? Esta resulta una pregunta muy simple a simple vista, pero es realmente difícil de contestar. Otra de las preguntas es ¿Sabes quién eres realmente? Si es así ¿Por qué te afectan tanto a las críticas de los demás? Bueno esto pasa rutinariamente, pero por este mismo uno no debe compararse con los demás

¿QUIEN SOY YO?

Esta es una pregunta muy simple, pero verdaderamente difícil de contestar. ¿Sabes quién eres realmente? Si es así, ¿por qué te afectan tanto las críticas de los demás? Debes aprender a no compararte con los demás, a confiar en ti mismo y no dejarte llevar por lo que los demás puedan decir. Tú eres único, irreplicable, irremplazable, con defectos, pero también con habilidades

"¿Realmente sabes dónde están tus enemigos?, ¿en el mundo que te rodea o dentro de ti? ¿A quién estás escuchando?, ¿a la voz de la obsesión que te habla de fatalidad y fracaso?, ¿a la voz quejosa y autoritaria que enjuicia cada paso que das?" -Bernardo Stamateas-

Ten confianza, cree en ti mismo y no te permitas ser como los demás quieren que seas. Ser tú mismo te ayudará a alcanzar la felicidad que todos ansiamos. Tus decisiones son las que marcarán tu vida a partir de hoy. ¿Quién va a decidir en tu vida? ¿Tú o los demás? Sé un poco egoísta contigo mismo y aléjate del qué dirán. Tu vida es tuya, y tú decidirás cómo vivirla



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

Piensa que la confianza que tengas en ti mismo te permitirá avanzar, probar, experimentar. Mientras que, si no tienes confianza en ti mismo, las inseguridades aparecerán. Pregúntate hacia dónde estás conduciendo tu vida. ¿Quieres llegar a ser tan perfecto que al final eso acabe contigo? En la perfección no está la respuesta

Sé natural, intenta progresar, comete errores, aprende y vive tal y como eres. Libérate de todo aquello que te dicen, que te bloquea y te paraliza. Sé libre de todo ello y camina. Nunca te permitas ser tu propio enemigo.

En conclusión, podemos decir que muchas veces no podemos controlar ciertos impulsos dirigidos por la mente ya que es el centro donde se almacena la información, pero podemos hacer algo por mejorar esto. Y el poder de nuestra mente reside ahí y está será un buen aliado ya que nos ayudará a mejorar ciertas actitudes.

CUANDO LA MENTE ES NUESTRO PEOR ENEMIGO

A veces se camina por esta vida con una sensación emocional de desagrado, agotamiento, cansancio recurrente, lo que impide muchas veces ver el lado positivo de la vida, o hacer una correcta valoración de los acontecimientos que forman parte de nuestro día a día. Mucho de esto, con más frecuencia de lo que nos imaginamos, se deriva de nuestra mente, de nuestras ideas puesto que estas adquieren una forma negativa, rígida e inflexible, que progresivamente van creando un proceso de desencanto, molestias, lamentablemente para algunos esto es de todos los días, cada vez se hace más profundo, ¿Por qué se hace esto? Cuando la mente nos hace creer o ver la vida en términos tales como:

- 1-. **Creo que soy el peor ser humano**, porque se cometen errores, o es el resultado de la falta de preparación, disciplina, es decir, se equivocó, esto fue todo lo que paso, **esto no le hace un mal ser humano.**
- 2-. **Creo que soy una persona que se va a quedar sola**, tan solo porque el otro o la otra decidieron dejarle, sea por una decisión de ellos o simplemente porque usted tiene un conjunto de hábitos y actitudes que son poco agradables y tolerables, **pero esto no le hace un mal ser humano, tan sólo usted es una persona que tiene que aprender a modular su carácter y modificar conductas**
- 3-. **Creo que soy una persona fea** ¿Es eso? A veces solo se tiene que cambiar un conjunto de pensamientos hacia los demás, para cambiar formas de ser cargadas de palabras, expresiones, deseos para nada agradables, pero al final esto sólo pasa en su cabeza, estas ideas si no se traducen en acciones realmente negativas para los demás, **esto tampoco lo hace un mal ser humano**, el hecho de que usted piense algo, no significa que tenga mal corazón, puede que tenga una emoción transitoria que le lleve a pensar de esta forma, pero eso solo es un momento, **ahora, no se quede con esa idea, porque no vale la pena alimentar ideas absurdas y tontas, en tanto no producen nada positivo**
- 4-. **Creo que soy un perdedor o perdedora**, esto porque muchas veces las cosas no salen como lo desea, resulta que detrás de un deseo, una meta o un objetivo, con frecuencia hay una muy mala planificación, un proceso iluso, es decir ilusiones sin acciones, que le hacen sentir que va a poder realizar algo, se le olvidó que tiene que hacer que las cosas sean posibles, con trabajo, dedicación y esfuerzos reales, **esto tampoco le hace un mal ser humano, esto lo que refleja es falta de realismo, orden y planificación para tener acciones orientadas al logro de un objetivo.**
- 5-. **Creo que soy una persona complicada**, cuidado porque quizá usted no sea complicado, usted actúa de forma complicada, es decir, opta por lo más complejo, si se modifica la forma de ser y estar en el mundo, en nuestras relaciones interpersonales, es probable que sea más fácil y llevadera la vida, **esto tampoco le hace un mal ser humano, simplemente hay que aprender a adaptarse, crear una perspectiva diferente que le permita actuar diferente, pero todo orientado a crecer y estar bien.**



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

Lo peor que podemos hacernos a nosotros mismos es desarrollar un conjunto de ideas que hacen que nuestros defectos o complejos, miedos e inseguridades lejos de verse como un área de desarrollo se conviertan en un muro que consideramos gigante, inamovible cuando en realidad: **El dueño de las ideas es usted mismo, nada se hace tan grande si no lo desarrolla en su mente, usted es el que crea los gigantes o monstruos que lo asustan**, tampoco se trata de minimizar, se trata de ver las cosas en su justo punto medio, se trata de ver las cosas con realismo, para ponerle el color, la forma y el tamaño correcto a cada situación, de forma tal que pueda desarrollar una perspectiva orientada la comprensión, el crecimiento y la modificación en lugar de la culpabilización

Atacarnos a nosotros mismos, ser nuestros peores enemigos, sólo crea procesos mentales de insatisfacción sin sentido que causan mucha tristeza y mucho dolor, porque nos hacen ver la vida en negativo, **usted y yo podemos modificar estos patrones mentales porque cada persona puede reinventarse en todo momento, en todo lugar y en toda circunstancia.**

FUENTE: TÍTULO ORIGINAL. NUESTRA MENTE. CARGADO A SCRIBD POR: **JAHMIL**. FECHA EN QUE FUE CARGADO. ABRIL 06, 2017

LECTURA 2

ME GUSTA LO QUE SOY.?



La pregunta que siempre nos hemos hecho es ¿quién soy? ¿a dónde voy? Detente un momento y ponte a pensar qué es lo que estás haciendo para ti como ser humano, unas sencillas preguntas te pueden ayudar a

reflexionar sobre lo que está pasando en tu vida, y sobre lo que haces para sentirte bien contigo mismo

Fuente: Estilo de vida: 20 preguntas que necesitas saber para descubrir quién eres s.l. Consultado el 12 de agosto de 2020. <https://www.webespacio.com/preguntas-para-descubrir-quien-eres/>

ACTIVIDADES

RESPONDER LAS 9 PREGUNTAS QUE ESTAN A CONTINUACION:



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

1-. Qué razones personales tiene para responder a esta pregunta: ¿Te gusta o no te gusta cómo eres? Ahora esta pregunta no se limita a decir como eres, también es importante que pienses. Responda: Te gusta lo que haces actualmente con su vida, con su entusiasmo y compromiso para terminar este año académico satisfactoriamente.¿.

Recuerde: Muchas personas nos vemos obligados a asumir actividades porque no encontramos lo que nos gusta, pero sería interesante que nos encante nuestras actividades diarias.



Siempre nos dicen que somos el reflejo de las personas que están alrededor nuestro. Personas con vibras negativas solo harán que seamos de similar forma, en cambio sí nos rodea personas que apreciamos, nuestra vida será mucho más hermosa.

2-. Qué razones personales tiene para responder a esta pregunta. ¿Te gusta las personas que te rodean?



Los límites solo existen cuando nosotros mismo los ponemos, los límites no existen para los valientes. Sé valiente y atrévete a realizar esos sueños y metas que tienes en tu cabeza. No temas a lo imposible, no te pongas barreras a ti mismo.



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

3-. Qué razones personales tiene para responder a esta pregunta: ¿Hay cosas que quiero hacer, pero creo que no puedo?



Si vamos a detenernos por cada cosa que diga el resto, nunca vamos a avanzar, ni progresar.

4-. ¿Te importa lo que diga el resto? ¿Alguna vez has permitido que un comentario te limite en una acción? Reflexiona acerca de lo que quieres y de lo que permitirás en tu vida.



Reflexiona acerca de a quiénes debes pedir disculpas, pues como persona debes reconocer tus errores y saber reconocer cuándo te has equivocado. Asimismo, también debes perdonar, pues no es saludable para tu alma que cargues con rencores.

5-.-. Qué razones personales tiene para responder a esta pregunta: ¿Tienes A alguien que debo perdonar o pedir disculpas?



"Dignificando la escuela transformamos el mundo"



A veces nos quedan experiencias negativas de las que nos es difícil deshacernos, pero para seguir avanzando como personas es necesario poder dejar atrás toda la carga negativa que nos impide progresar.

6-. Que razones personales tiene para responder a esta pregunta: ¿Tienes cosas que son una carga negativa de las que deshacerme?



Si queremos a nuestra familia y amigos ¿por qué son las personas con la que mayormente peleamos? No pierdas el tiempo en absurdas peleas. Comienza a dialogar con esas personas y lleguen a un acuerdo para mantener el equilibrio

7-. ¿Te disgustas con las personas que amas? ¿Por qué peleo con la gente que quiero?



Esta es una pregunta que siempre debemos hacernos en un punto determinado de nuestras vidas, ¿cuál es nuestro propósito? Y no podremos responder hasta tener claro, qué es lo que queremos y hacia dónde vamos, cómo conseguir nuestros objetivos y metas y si podemos brindar felicidad a nuestro alrededor.

8-. Que razones tiene para decir: "Creo que Se: ¿cuál es mi propósito en la vida? ¿Lo tiene claro?"

9-. ¿Cómo te sentiste al hacer esta actividad que te servirá para tu vida diaria?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

PLAZOS DE ENTREGA HASTA EL VIERNES 6 DE AGOSTO

INFORMACIÓN DE CONTACTO

DOCENTE 1

DOCENTE 1 Nombre: Héctor Manuel Betancourt López

Grupos: 11.4

Correo: ensayosiucfilosofia@gmail.com

Teléfono: 3104721965

DOCENTE 2

• Nombre: Luz Elena Castañeda •

Grupos: 11.1, 11.2 11.3 y 11.5

Correo: lcreligion1920@gmail.com • Teléfono: 3104491724

• • Teléfono: 3104491724