

Memorias de las charlas I.E.D. San Gabriel (Cajicá)



Fundación
Santa Isabel



Seminarios
INSPIRADORES



Ética para Jóvenes

Santiago Laverde



¿Por qué tomamos malas decisiones?

Porque no nos hacemos preguntas incómodas en nuestra vida. Les tenemos miedo y las evadimos. Además no nos entrenamos para tomar decisiones, y por ende no tomamos consciencia de las consecuencias de nuestras decisiones.

¿Qué podemos hacer para tomar mejores decisiones? Hagámonos preguntas incómodas como:

- ¿Es el momento adecuado para esto?
- ¿Es el lugar adecuado para esto?
- ¿Cuál es mi papel aquí?
- ¿Estoy siendo coherente con mi propósito?
- ¿Soy transparente en mis relaciones con los demás?

Sin duda las preguntas más difíciles hacen referencia a nuestro propósito y a la construcción de nuestro proyecto de vida.

Es importante que nos preguntemos, que nos cuestionemos. Esto nos dará insumo para saber qué es lo que vamos a diseñar.

Definamos nuestro código de ética. Este debe incluir: nuestras normas de conducta, un proceso de autoreflexión y una mejor toma de decisiones.

¿Cómo ser una persona que realice plenamente su proyecto de vida?

Cuando nos queremos preguntar para qué servimos, nuestro primer paso debe ser estudiar o capacitarnos.

Es importante que los jóvenes asuman que son los dueños de su vida. Nada va a caer del cielo y nada es automático en la vida ¡Es hora de dejar la pereza!

Nuestra premisa para realizar nuestro proyecto de vida debe ser comprender que debemos poner el conocimiento al servicio del otro.

"La vida es como montarse en un bote y remar, pero a veces hay que dejarse llevar por la corriente y luego volver a remar"



¡LA HUELLA LA HACES TÚ!



Andrea Castro

No somos un número más, somos esa huella que dejamos.



Andrea es una licenciada en biología. Está enamorada del medio ambiente y su pasión son las ranas. A los 16 años sabía que estudiaría biología de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Al terminar sus estudios de pregrado, decidió que su formación y trabajo servirían para dejar una huella en su barrio Fontibón. Así fue como se convirtió en una de las líderes ambientalistas del sector. Hace cinco años fundó la iniciativa Bazero.



¿Cómo lo logró?



¡Qué hago aquí?

Para encontrar la respuesta empieza con tres palabras.

#1

Pasión

#2

Decisión

#3

Perseverancia

Pasión

Eso que te apasiona debe tener relación con tu vocación y tus habilidades. Esto será determinante para definir tu proyecto de vida.

Decisión

Las decisiones tienen consecuencias ¿quieres que sean positivas? Toma decisiones con rigurosidad y analiza muy bien tus opciones.

Perseverancia

El miedo, la culpa, amistades negativas y algunos comentarios de familiares, puede que se interpongan cuando te propones sueños. Pero seguir adelante y trabajar mucho es el camino.



Para definir lo que le podemos aportar al mundo para cambiarlo:
¡Necesitamos estudiar!

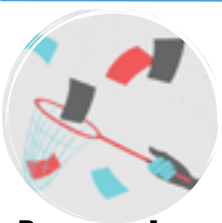


¡La vida es una pista de obstáculos!

No tener dinero para estudiar puede ser el primero ¡Esto no te puede desanimar!

Fijarse una meta y planificar los medios para alcanzarla puede ayudarnos a superar ese obstáculo.

Construye la huella que deseas, trabaja y toma la decisión de ser el cambio en tu entorno.



Para ubicarte en el mundo, R.I.E.

Natalia Mesa



Para ser los mejores atrapadores de oportunidades debemos aprender a leer contextos a través de 3 pasos

R

Reflexionar
sobre mí
mismo

Realizar un ejercicio introspectivo es importante para evaluar tu relación contigo mismo, con los demás y con el mundo. A partir de esta reflexión podrás reconocer tus límites, es decir, sabrás qué es y qué no es negociable en tu vida.



Esta reflexión debe ser:

- Frecuente
- Honesta
- Personal

I

Informarme
al máximo

Hacer una averiguación previa del lugar al que llegas, las personas que allí se encuentran y sus características, te permitirá darte una idea general sobre algo o alguien para facilitar tu relación con ellos ¡Cuidado con el síndrome del turista mal informado!



Las fuentes de información deben ser:

- Confiables
- Contextuales
- Actualizadas

E

Experimentar

Vivir de primera mano algunas situaciones es la mejor manera de conocerlas. Para ello, debes indagar la circunstancia a través de tus sentidos, y de paso, evitarás situaciones molestas, incómodas o graves.



La experimentación debe ser:

- Sana
- Inmediata
- Racional

Existen dos formas de reaccionar ante el mundo...

ACTUAR:

Realizar algo, por ejemplo, hacer una pregunta o bailar en una fiesta.



OMITIR:

Evitar hacer algo, por ejemplo, abstenerse de dar tu opinión o de hacer un chiste.



...teniendo en cuenta 3 variables:

Personas

Relación



Momentos

Tiempo



Lugar



Lenguaje

Verbal



Corporal



"Si no tienes nada bueno que decir, encuentra la **persona**, el **lenguaje** y el **momento** apropiado para hacerlo saber con **R.I.E.**"

¡Ríndete!

María Paula Sánchez

Ilustración: María Paula Sánchez.

Hace unos años me peleaba con todo el mundo y odiaba a todos. Me dijeron "tú nunca vas a ser suficientemente buena para nada". Así que me llené de rabia e inseguridades.



Ese comentario se convirtió en hábitos dañinos. Jamás pensé que se reflejarían en mi futuro. Toqué fondo, estaba ausente y sabía que necesitaba ayuda pero no sabía cómo pedirla.

Estudí una carrera que no me hacía feliz, tuve muchas más caídas, pero el arte siempre fue mi constante. Con ayuda de mi familia, mis amigos y profesionales, hoy hago lo que amo hacer: *Crear*

Hoy estoy en paz con lo que fui y feliz con lo que tengo.

¡CUESTIÓNATE!

¿Qué es para ti...
...el fracaso?
...el éxito?
...la felicidad?

La vida me enseñó que...

Las cosas que valen la pena toman tiempo, esfuerzo y disciplina. Cuando lo obtengas, será más satisfactorio. Sé agradecido con lo que tienes aquí y ahora.

Estar triste, pedir ayuda y caer no es sinónimo de debilidad sino la representación de nuestra humanidad. Sufrimos y cometemos errores, pero eso hace parte de nosotros.

Nuestro paso por el mundo no es una carrera con nadie. No te compares con nadie porque en la vida simplemente gana el que más se la goce.

Los malos pensamientos se van cuando te ríes con tus amigos y pasas tiempo con tu familia. Vinimos al mundo a compartir, así que lo mejor será hacerlo rodeado de influencias positivas.

Un camino no lineal a las estrellas

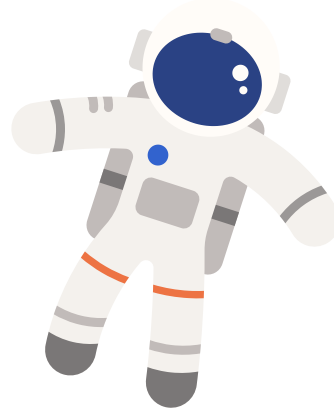
Maria Gracia Batista



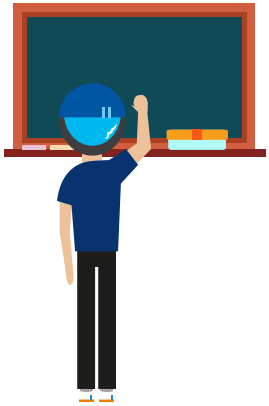
Yo nací en Venezuela. Soy la menor de 4 hermanos, y mi historia la voy a contar a través de 4 capítulos:

Capítulo 1: Inception

Mi amor por la astronomía nace por mi padre. En vez de regalarnos cosas caras, nos daba experiencias. Una de ellas fue el viaje que hicimos a la NASA en Estados Unidos, cuando yo tenía 5 años. Desde ese día quise ser astronauta.

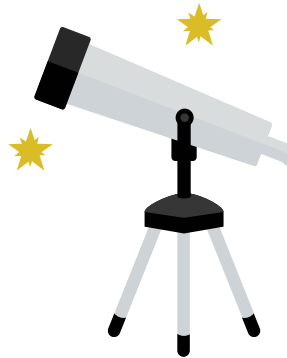


Capítulo 2: El llamado

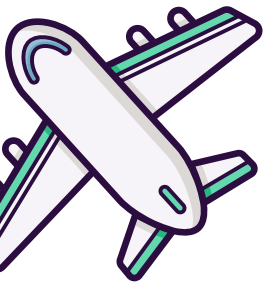


En el colegio me enfrenté con la realidad: no vas a ser astronauta. Mis padres me insistían en estudiar ingeniería, pero yo quería ser docente y enseñar a los niños. Así que... ¿qué decisión tomar?

La verdad es que nunca fui buena para las matemáticas, pero un profesor que tuve me animó a estudiar física. Una carrera que se relacionaba con mi sueño de ser astronauta. Así comencé mi carrera universitaria. Al graduarme comencé mi maestría, allí trabajaría con un gigantesco telescopio para observar la Vía Láctea.



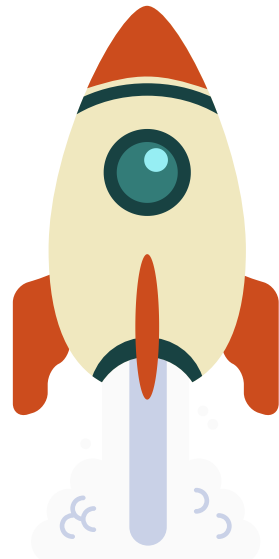
Capítulo 3: Big Girls Don't Cry



Por la situación política que vivía Venezuela mis padres me dijeron que era mejor irme a otro país. El destino fue Panamá, un lugar donde no tendría a mi familia, ni amigos. Tampoco tenía una visa de trabajo que me permitiera ejercer la astronomía. ¿Qué hice? Empecé a trabajar sacando fotocopias en un local comercial hasta que....

Capítulo 4: Sí, acepto

Me llamaron de la Universidad de Los Andes para ser la coordinadora del Observatorio Astronómico. Ellos habían visto mi trabajo y les encantó. Llevo varios años viviendo en Bogotá y mi viaje aún no termina. Actualmente estoy haciendo el doctorado en Astronomía de la Universidad Nacional de Colombia.



Siempre hagan las cosas lo mejor que puedan, los títulos no importan sino la calidad de persona que eres.

Un viaje para quedarse

Manuel Hernández



En el año 2010 mi familia comenzó un proceso de migración de Venezuela hacia Colombia. A mis 17 años tuve que afrontar esta situación donde tenía que dejar a mis amigos, mi colegio, mi ciudad y lo que tenía pensado para mi futuro.

Tuve que **aceptar** lo inevitable y decidí ser un apoyo para mi familia. En el 2011 me invitaron a Bogotá. Allí tuve la oportunidad de **visionar** mi nueva vida en un nuevo barrio, con nuevas personas y con la posibilidad de entrar a la universidad.



Cuando regresé a Venezuela tenía claro mi objetivo. **Enfoqué** mis acciones en graduarme de mi último año en el colegio. El 27 de julio de 2012 me gradué de bachiller. Seis días después ya estaba viajando a Bogotá y allí comenzó mi proceso de **adaptación**.

Reflexionando sobre mi historia me pregunté: ¿Cómo pude volver a ser yo después de pasar por una situación adversa?

Buscando la respuesta me encontré con la palabra:

RESILIENCIA

Habilidad dinámica de una persona para superar, adaptarse y salir fortalecido pese haber sufrido situaciones adversas. La resiliencia nos permite:



Comprender, ordenar y explicar un problema.



Controlar el rumbo de las decisiones.



Se puede entrenar ¡Todos la podemos desarrollar!

Las 4 etapas de mi historia las podemos reconstruir en una **RUTINA DE ENTRENAMIENTO**



Aceptación

Comprendamos y ubiquémonos en la realidad.



Visión

Contemplemos la meta.



Enfoque

Tomemos decisiones correctas en el tiempo correcto.



Adaptación

Aprendamos a desenvolvernos en contextos desconocidos.

Estos 4 pasos me ayudaron a:

Superar la separación familiar.

Convivir con la soledad.

Interpretar mejor los problemas.

Graduarme a pesar del contexto.

Combatir pensamientos negativos.

Adaptarme a una sociedad nueva.

Ser un profesional en Colombia.

¡FUNCIONAN!