

CONFERENCIA DE MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA EN LA COMUNIDAD POLITÉCNICA



Fomentar los Valores en toda la Comunidad Politécnica, a través de una Campaña a lo largo de todo el 2009, es el Compromiso del Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo, conjuntamente con el Departamento de Bienestar Politécnico y la Unidad de Promoción Social, en este sentido, el Dr. Silvio Álvarez, Rector de la ESPOCH, delegó al Departamento de Bienestar Politécnico la ejecución de la Conferencia de Motivación y Autoestima, que en coordinación con la Fundación "Manantial de vida", fue una realidad en la Institución.

El facilitador, Dr. David Rodríguez de la Fundación Manantial de Vida el día 22 de septiembre, expuso dos conferencias magistrales en horarios de 9h00a 11h00 por la mañana y de 15h00 a 17h00 por la tarde en el Auditorio de la Facultad de Mecánica, resaltó que la Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que es valioso (a), digno (a), que vale la pena y que es capaz, y afirmarlo. Implica respetarse a si mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

La Comunidad Politécnica que asistió al evento disfrutó, a la vez que salieron motivados/as, con ideas claras y aplicables en la vida cotidiana, entre las cuales se destacan las siguientes:

ESCÚCHESE A SI MISMO MAS QUE A LOS DEMÁS: Analice con cuidado las opiniones de los demás sobre Ud., y solo Ud. eres quien debe tomar la última decisión acerca de si mismo.

CONVIERTA LO NEGATIVO EN POSITIVO: Nunca pierda las ganas de pensar en positivo, invierta todo lo que parezca mal o que no tiene solución.

DESE UNA OPORTUNIDAD Y RECONOZCA TUS CUALIDADES: Debe pensar en todas las cosas que le hace especial, único y diferente a los demás.

ACÉPTESE TAL COMO ES, SIN APROBAR DENTRO DE USTED LOS COMPORTAMIENTOS BAJOS: La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y el autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tiene en la cara no "le guste" a los demás, analice el resto de las partes de su cuerpo y verá que ellas están funcionando bien. Se debe comportar a su manera siempre que ello no moleste a los demás.

ACEPTE SUS SENTIMIENTOS: Cuando alguien le hace una broma, sonría. Trate de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que le puedan poner triste, piense que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se a inventado para vivirla lo mejor que podamos

CUIDE DE SI MISMO (A): Aprenda a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven más tiempo cuando ambos tratan de ser lo más independientes el uno del otro.

ATIENDA SUS NECESIDADES: Alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo; querer y pertenecer; autoestima, y la autorealización. De vez en cuando no estaría mal que se diera el gusto de ir a lugares que son una postergación para Ud., aunque resulten caros, pero atienda sus necesidades.

ALIMENTE SU CUERPO ALIMENTE SU ESPÍRITU: La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionado con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es uno de las formas de tratamiento en algunos hospitales.

MANTENGASE EN MOVIMIENTO: El ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

EXAMINE SUS VERDADES: Piense que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son sus primeras decisiones o "verdades que recuerdas haber tomado en la vida?... ¿cuáles son sus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos?.

LA VERGÜENZA: La vergüenza es un sentimiento profundo que le inmoviliza. Los más desvergonzados son los niños. La vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad; entonces?... ¿investiga quién te juzga? y sepárate de esa fuente.

DESCUBRA Y RECLAME LAS PARTES QUE TE FALTAN: Cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tiene habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabe. El hombre nunca termina de aprender.

ALIVIAR LA TENSIÓN: El estrés es una epidemia en estos momentos, como aliviarlo?, pase algún momento a solas durante el día, tome unas mini-vacaciones durante el día, e imagine que estas en una playa maravillosa. Duerma lo suficiente. Practica algún deporte.

RESPIRA: Cuando tenga una preocupación respire profundamente y plantee soluciones.

ABANDONE LA IRA: La ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerse de cólera, piense si merece la pena; cuente hasta diez y respire profundamente.

ELIJA SUS MOMENTOS: Cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los amigos, con el novio (a), con el esposo (a), o con los familiares; se Usted quien debe decidir, sin que ello lleve a algún enfrentamiento.

Invitamos a la toda la Comunidad Politécnica a sumarse a estas iniciativas propositivas que está emprendiendo el Departamento de Bienestar Politécnico, siempre pensando en el Desarrollo Humano de la Comunidad.

“PON UNA POLITÉCNICA SALUDABLE”