

Mi Universidad

PRIMERA ACTIVIDAD

Nombre del Alumno: Fernando José Lopez Zamorano

Nombre de la actividad: Diseño de libro llamado “Extraordinario:eres el proyecto de tu vida”

Parcial: 01

Nombre de la Materia: Taller de creatividad

Nombre de la profesora: María Eugenia Pedrueza Cano

Nombre de la Licenciatura: Diseño Grafico

Cuatrimestre: Sexto

Planteamiento de problema

Diseñar libro objeto llamado “Extraordinario: eres el proyecto de vida” jóvenes de 14 a 18 años.

Investigación

¿Qué son los cuentos juveniles?

Los cuentos juveniles son narraciones dirigidas a un público joven, generalmente adolescentes, que abordan temas relevantes para esta etapa de la vida. Estos cuentos exploran experiencias y desafíos comunes a los jóvenes, como el autodescubrimiento, las relaciones, la identidad y la transición a la edad adulta. A menudo, presentan personajes con los que los lectores pueden identificarse y situaciones con las que pueden relacionarse.

Características principales de los cuentos juveniles:

Temas relevantes:

Los cuentos juveniles tratan temas que son importantes para los adolescentes, como el amor, la amistad, la escuela, la familia, el futuro y la búsqueda de la propia identidad.

Estilo accesible:

El lenguaje utilizado suele ser más sencillo y directo que en la literatura para adultos, lo que facilita la comprensión y la conexión con los lectores jóvenes.

Personajes identificables:

Los personajes suelen ser jóvenes como ellos, con problemas y aspiraciones similares, lo que les permite sentirse identificados con la historia.

Reflexión sobre la vida:

Los cuentos juveniles invitan a la reflexión sobre temas importantes de la vida y ayudan a los jóvenes a comprender mejor el mundo que les rodea.

Desarrollo de habilidades:

La lectura de cuentos juveniles puede ayudar a desarrollar habilidades de lectura, comprensión, empatía y pensamiento crítico.

Transición a la literatura adulta:

Los cuentos juveniles pueden servir como una puerta de entrada a la literatura para adultos, preparándolos para textos más complejos.

Diversidad de géneros:

Los cuentos juveniles abarcan una amplia variedad de géneros, desde la fantasía y la ciencia ficción hasta el romance y el drama, lo que permite a los jóvenes encontrar historias que les resulten atractivas.

Edades: Jóvenes de 14 a 18 años.

Concepto: Aprender a querer a uno mismo

Tema elegido autoestima

¿Qué es la autoestima?

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

Daremos una serie de definiciones de la autoestima:

- La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.
- El conjunto de las actitudes del individuo hacia mismo (burns).
- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Conozco una sola definición de la felicidad: ser un buen amigo de si mismo” (P.Solignac).
- Es el amor que cada persona tiene de si mismo.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja.

De modo similar, las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

La época importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña.

Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad, en especial en su estado de ánimo habitual.

Por todo lo anterior, es importante el estudio de la autoestima, así como la presentación de patrones de conducta que lleven al individuo a establecer una autoestima elevada, que le permita un mejor desarrollo de sí mismo.

Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Tipos de Autoestima

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas:

- Autoestima Alta (Normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.
- Autoestima Baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.
- Autoestima Inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

Formación elementos Forjadores de una autoestima alta

El niño y la niña desde:

- Pequeño es tratado con amor
- Se le da seguridad

- Se le aplican normas conductuales firmes, no violentas
- Se le enseña a respetar a las personas
- Se le enseña que puede soñar
- Que logrará todo lo que se proponga
- Se le llama la atención con amor
- Se le cuida su salud, en forma normal
- Se le ayuda a ser independiente

Existen elementos que ayudan a mejorar la autoestima

Sentido de Pertenencia: Necesitamos experimentar que somos parte de algo., Somos parte de una familia, Una comunidad, en la cual nos quieren y nos respetan, Miembros de una nación, somos curdos, con nuestras costumbres, historia, lengua y otros

Sentir que somos amados por, familia, nos aman nos cuidan, y si no es así, buscamos una familia sustituta; Amigos, con quienes compartimos nuestros momentos agradables; Vecinos, que nos respetan.

Ser reconocidos en nuestras cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones.

Formación de una baja autoestima

La autoestima se va desarrollando a diario en los primeros años de la vida de los niños y las niñas. Y entre los factores que producen una baja autoestima podemos describir:

1. Amor condicionado a niños: “Si no sacas buenas notas en tus exámenes, no te voy a querer”.

- La repetición constante del no: No hagas eso, no vengas tarde y otros.
- La inconsistencia en las reglas de conducta: papa da una orden y mamá da una orden contraria. Papá no me da permiso, pero mi mamá si...
- Regaño con alto grado de enojo, malas palabras, cólera...
- Indiferencia de los padres, no sabe si esta enfermo, si come, por donde anda...
- Reglas familiares rígidas. ¡Quien no viene a las 12, sino después no almuerza en esta casa!
- Pérdidas importantes durante infancia: papá, mamá y otros.
- El Abuso Físico, o sexual: golpes, violaciones.
- Padre o madre alcohólicos o drogadictos
- Padres sobreprotectores
- Padres muy consentidores
- Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo. Ejemplo: Le pide al niño que no mienta, y él miente.
- Situaciones de estrés agudo o estrés pos traumático pueden generar Los elementos estresantes pueden ser causa de una baja autoestima

Elementos Forjadores de una autoestima inflada

Desde niño se le trata así:

- Es tratado con amor enfermizo
- No se le aplican normas conductuales
- Se le enseña a que su opinión es más mejor que la de los demás
- Que logrará todo lo que se proponga
- Que puede conseguir lo quiera aunque para ello, tiene que utilizar a otros
- Se le complace en todo
- Se le enseña que es el mas bonito o bonita
- Que es el mas inteligente de todos
- A ser autosuficiente en extremo
- Se le enseñan que los más bonitos son los que consiguen las mejores cosas y que los que tiene mejor cuerpo consiguen mejor pareja.

En grado extremo se va desarrollando en el niño y niña una personalidad vanidosa y narcisista. Y busca estar delgada si es mujer, por que el modelo de mujer es el ser delgado, llegando a la anorexia, sentimiento en el que la persona se siente gorda y deja de comer. O a la bulimia, que come y después bonita para matenarse delgada. Y en los hombres un culto al cuerpo.

Factores Importantes en el desarrollo de la autoestima

La Autoestima esta ligada a varios factores:

▪ *La Resiliencia*

Es un concepto difundido en los programas preventivos, es la capacidad que tiene el ser humano de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos, para madurar como ser adulto competente y

sano pese a los pronósticos desfavorables. Esto significa que un joven puede provenir de una familia donde el padre o la madre sean alcohólicos o ambos y no se practiquen valores asociados a la salud integral, sin embargo el hijo asimila ésta situación como algo que él no quiere vivir y se vuelve "resiliente" dentro de un medio adverso.

▪ **Valores**

- Los valores constituyen la estructura del pensamiento, con ellos cada persona diferencia lo que está bien y lo que está mal.
- Un firme sistema de valores ayuda a tomar decisiones con base en los hechos y no en las presiones externas. El comportamiento coherente está impregnado por los valores de la persona. Así se evita caer en contradicciones.
- Los valores fortalecen el logro de metas específicas. Sin directriz se dispersa la energía y se debilitan la intencionalidad y el alcance. A mayor conciencia, mayor congruencia entre lo que se piensa, lo que se cree y lo que se siente y lo que se actúa. Este es un proceso que requiere del desarrollo del autoconocimiento y del control personal.
- La educación en valores puede convertirse en el lugar de reflexión que ayude a: Identificar y cuestionar los aspectos de la realidad cotidiana y de las normas sociales vigentes. Construir formas de vida más equitativas tanto en los ámbitos interpersonales como en los colectivos. Elaborar de forma autónoma y racional, en comunicación consigo mismo, principios generales de valor que ayuden a establecer juicios críticos sobre la realidad. Motivar a los jóvenes para que elijan un comportamiento congruente con los principios y las normas que personalmente han incorporado.

▪ **Tiempo libre**

- El tiempo libre aparece en la medida que el individuo es capaz de diferenciar lo propio de lo ajeno, y lo que él quiere de lo que los otros quieren.
- Si se rescata el tiempo libre es porque no permitimos que el aburrimiento y el extravío del "nada que hacer" impongan sus límites.
- Tanto el trabajo como el tiempo libre constituyen un derecho y una necesidad.
- Todas las personas deberían contar con trabajo y tiempo libre para satisfacer las necesidades personales y familiares, con la finalidad de perfeccionarse, como una manifestación de la libertad.

▪ **Proyecto de vida**

- La realidad es como la vive cada individuo; puede ser ordenada o caótica. Los adultos principalmente, estamos familiarizados con realizar proyectos de trabajo, los niños y adolescentes proyectos escolares, pero casi nunca se nos enseña la importancia de desarrollar un proyecto de vida personal.
- Hablar de crear un proyecto de vida puede resultar un tanto difícil, ya que existen individuos que creen que su futuro ya está, determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva, la suerte, y todo lo anterior limita la posibilidad de planificar.
- Independientemente de que los adolescentes se caracterizan por vivir el aquí y el ahora, y tener poca percepción del riesgo, es la etapa en la que tendrán que planificar y llevar a cabo acciones que influirán en su futuro económico, familiar y social. De ahí que orientarlos en la importancia de su toma de decisiones como un elemento vital en la formación de sus proyectos, apoyará la determinación de tomar las riendas de su vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones. En términos generales, un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana.
- Adoptar un proyecto de vida como modelo de prevención, permite considerar temas del ámbito personal y social; por ejemplo, el abuso del consumo de bebidas con alcohol.
- El proyecto de vida ayuda a saber quién soy, cómo soy, y plantear metas a corto, mediano y largo plazos en las diferentes áreas de la vida.

- El estudio del tema que nos ocupa es importante porque funge como un factor de protección ante el abuso de bebidas con alcohol.
- El proyecto de vida tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior del individuo, así como el exterior
- A medida que un proyecto de vida se construye de manera independiente, se tiene la oportunidad de actualizarlo y continuar con su proceso e incluso de cambiarlo para que esté acorde con la realidad. El avance en la elaboración del proyecto no es siempre lineal ni va en la misma dirección.

Componentes de la autoestima

Los componentes que le dan una visión a la autoestima de nuestro hijo son los Sentidos de: Seguridad, Autoconcepto, Pertenencia, Motivación y Competencia

➤ *Seguridad*

Es el presupuesto básico de la autoestima, factor de motivación. Se deriva del reconocimiento, del éxito, de la libertad, de la apreciación, de la pertenencia, del auto-concepto, de la aceptación.

➤ *Autoconcepto o Sentido de Identidad*

• Se refiere a la imagen que el niño se forma de sí mismo, o dicho de otra forma, a las asociaciones mentales que adquiere el niño cuando se refiere a sí mismo. Estas asociaciones derivan en gran parte de la forma en que el niño ha sido tratado en el pasado. Sus reacciones emocionales y sus conclusiones sobre sí mismo dependen de su interpretación de sus vivencias y de sus situaciones desde la primera infancia. Desde los primeros años, el niño pone las bases de sus estrategias vivenciales que le acompañarán posiblemente durante toda su vida. Los padres, con su actuación hacia sus hijos, son la primera motivación importante de cómo estas estrategias se van formando y reforzando. El niño, frente a la actuación de sus padres construye un sistema de comportamiento, de defensa y supervivencia, que le permite superar el sufrimiento o la incomodidad de las situaciones negativas a las que tenga que enfrentarse.

➤ *Sentido de Pertenencia*

Es el sentimiento de aceptación por parte de los demás. El principal y más importante núcleo de configuración de este sentido es la familia. Si se sienten aceptados y queridos en casa, los niños adquieren mucha más facilidad para socializar e integrarse a otros grupos.

➤ *Sentido de motivación y finalidad*

Impulsa a las personas a actuar de una determinada forma y a proponerse unos objetivos específicos, efectivos, concretos y alcanzables. La persona con autoestima sabe lo que quiere conseguir y averigua cómo hacerlo a corto, medio y largo plazo. Sus energías se dirigen a tareas específicas y se sienten satisfechas cuando han conseguido lo que se proponen.

➤ *Sentido de Competencia Personal*

Es la convicción de que se está lo suficientemente capacitado y preparado para poder hacer frente a cualquier situación que se nos presente aunque sea imprevista. Es la convicción de que, aunque no se conozcan todas las respuestas, uno puede buscarlas y encontrarlas. Es una <<sensación de poder>> que se consigue de los propios conocimientos y experiencias positivas.

Síntesis

La autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por agentes externos o por el contexto en el que se encuentra.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales, laborales y por nuestra autocrítica positiva o negativa. Además, nos permite crear nuestra identidad como personas y es imprescindible para convivir en armonía con la sociedad. El grado de pensamientos positivos o negativos que tengamos sobre nosotros mismos será determinante a la hora de expresarnos y tomar decisiones.

Una de las características de las personas que presentan una baja autoestima es que suelen auto limitarse y sentir que no valen lo suficiente. También afecta a la apariencia física, los conocimientos, actitudes, creencias y habilidades. Por lo tanto, no se podrá afrontar la vida con la decisión y el optimismo necesarios.

Al igual que otros aspectos de nuestra vida, es importante dar espacio y tiempo a la autoestima.

Posibles nombres:

1. Quierete
2. Brilla más
3. Me quiero... te quiero
4. Enamórate de ti
5. Auténtico
6. La aventura hacia el amor
7. Eres el amor de tu vida
8. Se tu buen amigo
9. Valórate
10. Cree en ti
- 11. Eres tu proyecto de vida**
12. Descubre tu valor
13. Encuentra tu ser
- 14. Extraordinario**
15. El poder de amarte a ti mismo
16. Diseñando el amor propio

Historia: "Extraordinario: eres tu proyecto de vida"

Esta historia comienza en un pueblito llamado Ciudadela de las Sombras vivía un niño llamado Erick, a la de su familia conformado por su mamá (Isabella), su abuela (Doroti), y su abuelo (Francisco). Lamentablemente su padre había fallecido por lo cual Erick creció sin un padre a su lado, con el paso de los años él creció, inició su vida académica en el preescolar, un niño entusiasmado por tener compañeros y amigos con quien convivir, Erick era un niño muy feliz sin imaginar lo que le esperaba en esta vida.

Durante los primeros años de su vida académica fueron felices a la lado de buenos amigos que él había conseguido gracias a lo sociable que solía ser, pero esos días felices habían terminado, Erick también se había conseguido enemigos niños (de nombres Edwin, Norberto y Alexander) que odiaban al ser lleno de luz que solía ser, lamentablemente sufre de bullying hasta incluso golpes por parte de Edwin, Norberto y Alexander ellos le hicieron la vida imposible a Erick desde el preescolar hasta la secundaria, Erick nunca tuvo el valor de decirle nada a su familia por temor a que no le creyeran y temor a los niños que le hacían sentir mal, todos los actos que le hacían los niños que lo odiaban tuvo un gran impacto en el desarrollo de la personalidad de Erick ya que pasó a ser un niño triste, inseguro de sí mismo y sobre todo él tenía que sentir sentimientos negativos así mismo y una autoestima baja. Pero un día se armó de valor para poder decirle a su mamá todo lo que sucedía en su vida, ella en respuesta para apoyar a su hijo único decidió mandarlo fuera del pueblo para que él se preparara mucho mejor en otro lugar, fuera de personas que no le hicieran más daño. Lejos de

casa, Erick comenzó una vida desde cero con nuevas personas a su alrededor ya que comenzó la vida de la preparatoria con nuevos compañeros que lo trataban con cariño y amor, sobre todo le enseñaron que lograra todo lo que se proponga en esta vida, le enseñaron a soñar y que todos los sueños se pueden hacer realidad si lucha por ellos, entre las personas que más destacó su gran amigo inseparable Eddy, quien gracias a la gran amistad que lograron formar juntos aprendieron mucho sobre la vida.

Con el paso de los años Erick se graduó de la prepa en donde aprendió mucho sobre la vida, sobre todo aprendió a darse un gran valor por si mismo y esto lo llevo a realizar un sueño aunque iba ser muy difícil continuar lejos de sus familiares el decidió irse a un más lejos, cerca del mar conociendo lugares, personas nuevas, nuevas aventuras con su gran amigo Eddy porque él tenía un proyecto de vida, tener su propia casa, conocer todos los lugares posibles que pudiera conocer los lugares que jamás imagino que existirá en sus tiempos libre claro porque en la vida hay que tener tipo para uno para realizar sus sueños, para descubrirse como persona, sobre todo para no aburrirse de la vida cotidiana que uno suele llevar.

Erick al mirar a su pasado ya no era el niño que solio ser, el niño triste e inseguro de si mismo había quedado atrás, ahora Erick era una persona adulta con valores, una persona segura de sí misma, una persona que se ama por lo que es, por lo valioso que podemos llegar a ser en esta vida sin importar la opinión o lo que nos hagan los demás. Siempre hay que buscar la forma de salir adelante, estar rodeabas de personas que nos apartan más en esta vida, no a lado de personas que hacen daño. El aprendió a buscar la forma de avanzar en la vida, aunque no sea la mejor opción, pero el encontró su felicidad lejos de las personas que solo le hacían el mal. Y solo con la persona correcta puedes llegar ver lo valioso que eres, lo que vales y sobre todo lo extraordinario que puedes llegar hacer.

Estudio del mercado

1. *Sé un adolescente feliz de Brian Tracy*



¿Has deseado ser mayor de edad? ¿Te has preguntado si alguna vez te enamorarás? ¿Quisieras tener más dinero? ¿Te gustaría verte diferente? ¿En ocasiones quisieras cambiar a tus papás? ¿Te has dicho: «Nadie me comprende»? ¿Te has cuestionado si eres normal?

Andrew Matthews, autor de este bestseller mundial, con más de 1.000.000 de ejemplares vendidos, un lenguaje sencillo e ilustraciones divertidas para explicar la complicada etapa de la adolescencia.

Si has contestado que «sí» a la mitad de las preguntas anteriores, entonces eres un adolescente la mar de normal y este libro es ideal para

ti!

2. *Cree en ti de Rut Nieves*



Mientras no tomes conciencia de Quién eres y no te ocupes de conocerte, serás una marioneta dirigida por tu mente subconsciente.

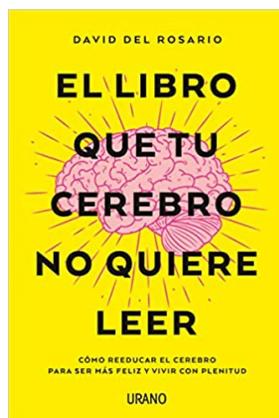
Todo lo que tienes hoy en tu vida, es una consecuencia de las Creencias que se consolidaron en tu Mente, en una etapa en la que no tenías ningún control sobre ella. Los niños son esponjas que absorben toda la información posible para poder sobrevivir.

Rut entendió que estaba donde estaba por sus creencias, que la información que su Mente Subconsciente absorbió durante sus 7 primeros años de vida la habían condicionado y dirigido hasta donde estaba.

Lo mejor de todo es que estas creencias se pueden cambiar para que tu mente te dirija hacia la vida que deseas vivir.

Este libro te ayuda a dar tu primer paso para descubrir cómo funciona tu mente, el potencial de tus emociones y la relación que existe entre tu forma de pensar y tu vida. Comprenderás que tienes todo lo que necesitas para vivir la vida que quieres.

3. *El libro que tu cerebro no quiere leer de David Del Rosario*



¿Podemos reeducar el cerebro para ser más felices y vivir con plenitud? La respuesta es un rotundo sí. Hoy, gracias a los avances en neurociencia, podemos entender mejor cómo funcionan la mente y el organismo, y utilizar ese conocimiento para mejorar nuestra realidad.

Vivimos rodeados de una cantidad descomunal de información y solo una pequeña parte (alrededor de un 5%) alcanza nuestra consciencia. Cuando entendemos cómo el organismo genera los pensamientos y la realidad, podemos influir en el sistema para sustituir el miedo, las imágenes mentales más arraigadas y los mecanismos de respuesta automáticos por el pensamiento no lineal,

la felicidad y la confianza en la vida, que siempre está ahí para proporcionarnos aquello que necesitamos.

Desde una perspectiva tan didáctica como divertida, David del Rosario, investigador y divulgador científico, convierte la neurociencia en una herramienta de transformación, cien por cien aplicable en el día a día. Un viaje fascinante, del átomo a las estrellas, que revolucionará tu forma de vivir y de entender el mundo.

4. *El poder de confiar en ti de Curro Cañete*



El poder de confiar en ti te invita a convertirte en tu propio coach y a ser tu propio guía con pautas y ejercicios para que aprendas a sentirte bien y a hacer realidad tus verdaderos deseos y aspiraciones. Porque para Curro Cañete la felicidad no es solo un destino, sino también el camino que todos y todas debemos transitar con la ayuda del poder de confiar en nosotros mismos.

«¿Te acuerdas de todas las veces que te hablaste mal a ti mismo? ¿De esos miedos que tantas veces te han asustado? ¿De todo lo que has dejado de hacer por miedo al qué dirán? ¿De cuánto has sufrido por pensar que habías hecho algo malo, por mendigar amor o porque otros no te valoraban o aprobaban? ¿De cuando dejabas de ser tú, perjudicándote, para intentar agradar a otros? ¡Basta! ¡Deja todo eso

atrás! ¡Ahora! ¡No hay tiempo que perder!»

Despierta la fuerza interior que cambiará tu vida

5. *Lo haría, pero mi mente no me deja*



En este libro Jacqui Letran, experta en confianza adolescente, comparte su experiencia y conocimientos para equipar a los jóvenes con las herramientas necesarias para enfrentar y vencer sus obstáculos mentales durante esta etapa tan abrumadora.

Lo haría, pero mi mente no me deja aborda los desafíos emocionales que enfrentan los adolescentes en el mundo actual y ofrece una guía con ejemplos reales y un enfoque práctico para superar el estrés, la frustración, la duda y la infelicidad constante.

De esta forma, los adolescentes descubrirán cómo cambiar creencias negativas, desarrollar habilidades de afrontamiento, mejorar su autoestima y confianza, mantener la calma y el control, tomar decisiones saludables y alcanzar sus objetivos.

