

Tedes tarefa abondo do que mandei anteriormente:

- Traballo de investigación dun experimento de psicoloxía social.
- Traballo de redacción sobre as vivencias e emocións no período de confinamento.
- Lectura de *Contos para Pensar* de Jorge Bucay.
- Lectura do capítulo I. "Adicción" do libro de Marta Peirano *O inimigo coñece o sistema*.

## **Propoño para a seguinte quincena (para mantervos en contacto coa materia, repasar e reforzar o iniciado en clase):**

- **Escoitar o fragmento lido por María Esteve do Libro Rojo de C.G. Jung**, dado que pode provocar algunha reflexión útil sobre como vivir este período de confinamento.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=F375ontIBV0>

- Posto que se suspenderon as clases cando iniciabamos o tema da Autoestima, e propuxen daquela o exercicio da **Árbore dos Logros** sería estupendo que seguirades traballando nel e que nestes días dividirades os vosos obxectivos en pequenas metas para ir sentíndovos moi orgullosas e orgullosos do que ides facendo e logrando. Podedes tamén intentar poñer en práctica todos aqueles consellos e dinámicas recomendadas para elevar e coidar a autoestima, como por exemplo: transformar o negativos en positivo, non xeralizar nos xuízos sobre nos mesmos, facernos conscientes dos logros, aceptarnos, esforzarnos en ser mellores, etc.
- Con respecto ao último punto (esforzarnos en ser mellores), diremos que a nosa autoestima medra cando conseguimos superarnos e ser cada día mellores, abandonando actitudes ou características que nos desagradan de nos mesmos. É por iso que en persoas deportistas aumenta o afán de superación ao comprobar os primeiros logros. Diríamos que o éxito eleva a autoestima e esta provoca o éxito pois dá máis confianza e máis enerxía para traballar na autosuperación.

A dificultade de iniciar este camiño está moitas veces en que nos negamos a recoñecer os nosos erros ou defectos e en pensar "eu son así non podo cambiar" ou mesmo nos enganamos dicindo gústame ese rasgo meu cando no fondo nos desagrada. Está ben para iso (co obxectivo de mellorar non de xulgarnos e castigarnos) recoñecer os defectos e non negalos cando outras persoas os advirten. Por iso a regra de ouro é sempre preguntarnos sen medo á resposta quen ten razón .

A ese lado escuro de sí mesmo que cadaquén non recoñece o psicólogo C.G. Jung denominouno Sombra. **Reflexiona sobre o texto seguinte e traballa sobre isto de "mellorarte" a ti mesmo.** Pensa que todas as persoas de certa idade pensan que terían sido máis felices e se terían aforrado moito sufrimento a nivel emocional se recoñeceran e corrixiran certas cousas da súa personalidade antes.

-

Texto:

*Desafortunadamente non pode existir ningunha dúbida de que o home é, en xeral, menos bo do que se imaxina a sí mesmo ou quere ser. Todo o mundo ten unha sombra, e canto máis oculta está da vida consciente do individuo, máis negra e máis densa é. En todo caso, é un dos nosos peores obstáculos, posto que frustra as nosas intencións máis ben intencionadas"*

-Carl Jung-