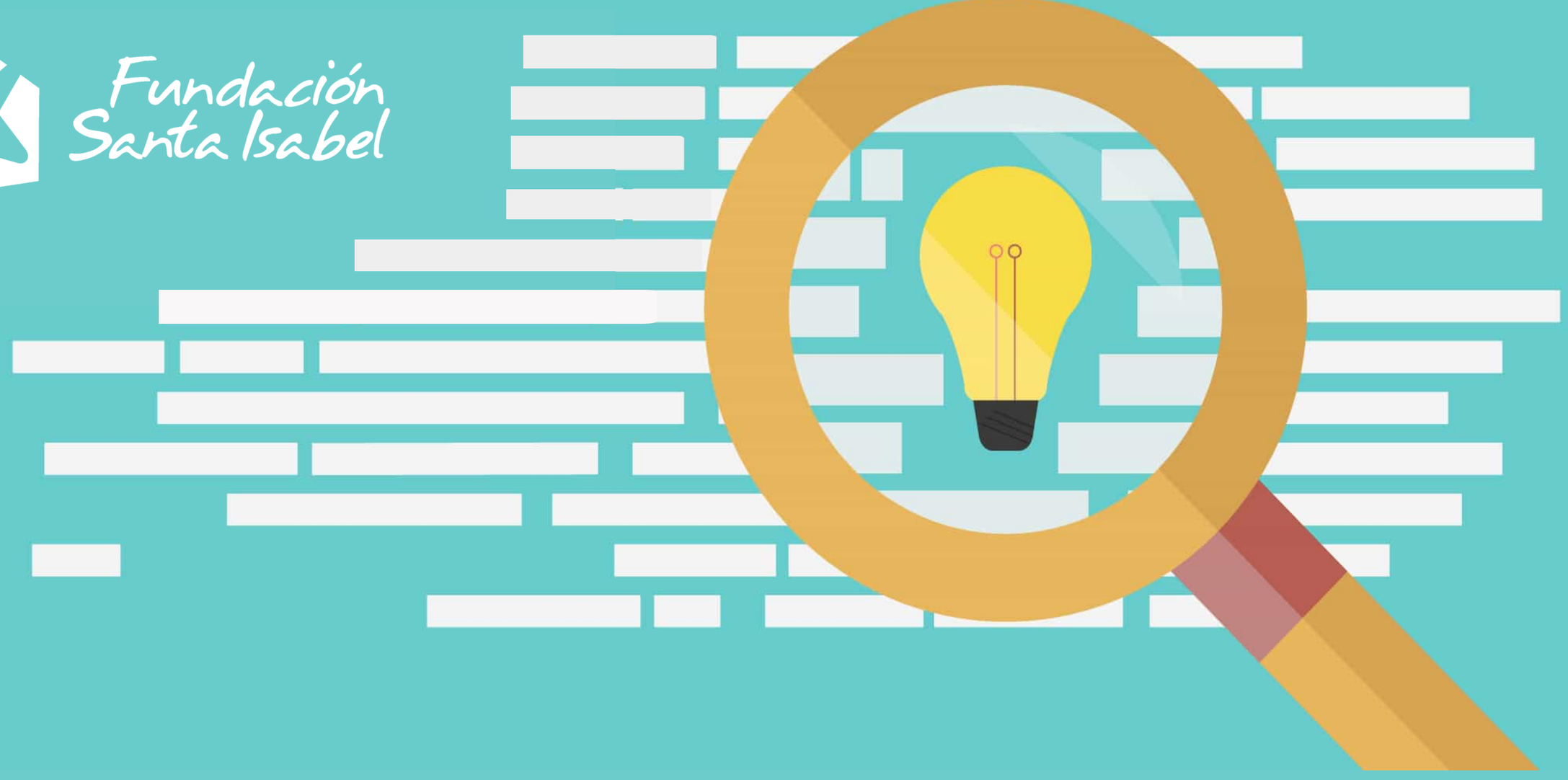
SEMINARIOS INSPIRADORES

Memorias de las charlas 4° Seminario Inspirador I.E. Laura Vicuña (Chía)

2019

Fundación Santa Isabel



¡La carrera de tu vida se gana primero en tu cabeza!

Angie Millán

24 de Mayo

Fundación Santa Isabel

¡TODOS TENEMOS UN ASESOR!

"La voz en nuestra cabeza" que nos aconseja cómo actuar ante las diferentes circunstancias de la vida.

Con él construimos

NUESTRO DIÁLOGO INTERNO

Conjunto de palabras e imágenes que usamos para comunicarnos con nosotros mismos

Puede ser de 4 tipos

FATALISTA

Posee una percepción catastrófica de sí mismo y de lo que le rodea.

IMPULSIVO

Actúa movido por sus emociones, sin pensar demasiado en las consecuencias.

ADULADOR

Es poco autocrítico y culpa a otros o a su contexto de lo que le ocurre.

NEGLIGENTE

Se enfoca en lo fácil y divertido. Tiene problemas estableciendo prioridades.

Puede ser

LIMITANTE

Conformado por palabras e imágenes que nos quitan la confianza en nosotros mismos al punto de llevarnos a tomar decisiones que perjudican nuestro proyecto de vida.

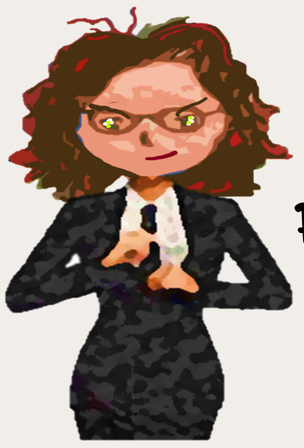
Podría ser

CONSTRUCTIVO

Caracterizado por palabras o imágenes inspiradoras que impactan positivamente nuestros proyectos de vida y nos llevan a tomar buenas decisiones.

Para construir este tipo de diálogo necesitamos hacer de nuestro asesor:

EL ASESOR IDEAL



Para lograrlo debemos

"Solo de mí depende construir un diálogo interno que se convierta en el impulso definitivo para lograr mis metas"

1 TOMAR CONCIENCIA

No puedo controlar lo que otros pensarán de mí, el clima, ni las situaciones producto del azar (Variables incontrolables), pero sí puedo controlar mis pensamientos, palabras, emociones y decisiones (Variables controlables).

2 CONFRONTAR A MI ASESOR CON:

1) Evidencia objetiva; 2) Nuestras metas; 3) Las posibles consecuencias.

3 ASUMIR EL MANDO

Yo soy el jefe, por lo tanto decido: ¿Qué y cómo usar la información que mi asesor me proporciona? ¿Cuánto tiempo le dedico a mi asesor? ¿Debo acudir a alguien más? ¿Actúo o no?

4 ENTRENAR Y DISCIPLINAR A MI ASESOR

Para que: 1) Sea cortés en el trato; 2) Tenga capacidad de análisis; 3) Me motive; 4) Se renueve constantemente.

Jóvenes con carácter.

Jose Luis Cubillos

24 de mayo

Fundación Santa Isabel

¿De qué manera podemos afrontar el camino de la vida?

Partamos de los siguientes elementos:

1. Conocimiento de mí mismo

El autonocimiento nos proporciona una base en la cual construyo mi propio criterio. Nos sirve para identificar y diferenciar nuestros gustos e inclinaciones y nos permite ser autónomos.

¡Recuerda!

Nunca debemos influenciarnos por terceros ya que corremos el riesgo de hacer parte del plan de vida de otra persona.

2. Fijar un objetivo

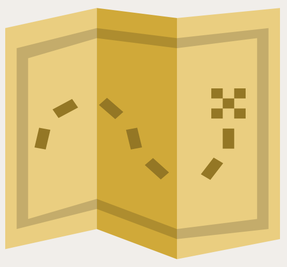
Nuestro éxito va a depender mucho de nuestra capacidad para plantear metas y objetivos. Éstos deben ir acorde a nuestra personalidad, a lo que quiero y cómo lo quiero obtener.

Nuestras metas deben contar con las siguientes características:

- Medibles, que se puedan comprobar.
- Con fecha, a corto, mediano o largo plazo.
- Realista, que vaya de la mano con tus posibilidades.

3. Planeación

Es muy importante saber cómo y de qué manera vamos a superar los obstáculos que podamos encontrarnos en el camino. Éstos pueden ser personales, familiares, económicos, sociales o hasta culturales.



Debemos ser muy claros con nuestros pasos para que a futuro seamos felices con lo que hemos construido.

Con las herramientas avanzamos en la superación de dificultades concretas que no contamos en el plan.

4. Estrategias

Son los mecanismos, las herramientas incorporadas al plan, para ejecutar nuestros objetivos. Nos permite estar preparado para toda posibilidad.

5. Objetivo final

La realización de nuestros sueños va atada a la serie de acciones orientadas a resolver con éxito nuestros problemas. Para ésto, es fundamental

- Tener metas claras
- Ver cada fracaso como una nueva oportunidad
- Ser consciente de las consecuencias de mis malas acciones
- Cada uno de nosotros es autónomo e independiente.

La importancia de la educación radica en las habilidades para la vida que nos deja. A mayor educación tengamos, mejores decisiones tomaremos, superaremos más fácil los problemas, lo haremos más rápido y confiaremos más en nuestras acciones.

Tómate una buena decisión de inversión

Juan Gabriel Romero

7 de junio de 2019

Fundación Santa Isabel

Algunas decisiones que he tomado son:

- **No consumir bebidas gaseosas por salud:** "Me acostumbre a la idea de la comida rápida acompañada de una bebida más saludable".
- **Bajar de peso con una dieta más saludable:** "Mi hija se convirtió en mi mayor motivación para cuidar mi salud".
- **Estudiar matemáticas con amor:** "Un profesor me enseñó que las matemáticas podían ser muy interesantes, a tal punto que terminé estudiando ingeniería industrial".

Ante las situaciones que se nos presentan en la vida debemos siempre tomar decisiones.

Tomar decisiones es elegir entre dos o varios caminos

Algunas veces enfrentamos situaciones adversas

Incendio en casa

Desempleo

¿Qué hago con mis ahorros y la liquidación?

- **Meterla en una Pirámide**
- **Guardarla debajo del colchón**
- **Invertir en acciones**
- **Depositarla en el banco**

Las acciones son:

- Las partes en que se divide el capital de una empresa.
- Representan el porcentaje de participación sobre la sociedad.
- Las acciones pueden ser privadas o públicas
- Ayudan a financiar a una empresa

La decisión de invertir en acciones la tomé teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✔ Posibilidad de ganar 90%
- ✔ Posibilidad de perder 10%
- ✔ La opinión de mi esposa
- ✔ Fuentes de información de calidad

"Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo. Si tienes un sueño, tienes que protegerlo. Las personas que no son capaces de hacer algo te dirán que tú tampoco puedes. Si quieres algo ve por ello y punto"

– Chris Gardner

¿Cómo llegué a trabajar con y por los niños?

Lina Saldarriaga

Fundación Santa Isabel

07 de junio de 2019

LOS CAMINOS Y ENSEÑANZAS QUE HAN GUIADO MI VIDA:

1 ENFERMEDAD DE MI MADRE →

La importancia del cuidado de los otros.

Mi sensibilidad ante las necesidades de las personas.

2 TRABAJO EN COMISARÍA DE FAMILIA →

Encontré mi propósito: **Mostrarle a la gente otras formas de enseñar y corregir a los niños , diferentes a los golpes y humillaciones.**

3 LA CIENCIA →

Para intervenir, necesitaba primero formarme, conocer evidencia y fuentes científicas.

4 LOS AMIGOS →

Con ayuda de mi mentor Bill Bukowski, realicé una investigación acerca del bullying. Identifiqué en su investigación la importancia de los amigos y la necesidad de cuidado y cariño de algunos niños.

5 EL CAMBIO →

Identifiqué la importancia de la validación emocional por parte de los padres hacia sus hijos. El cambio debía empezar por los adultos.

5 3 VALORES →

Amor Compromiso Optimismo

Cuando nos sentimos solos, es importante buscar a alguien cercano y de confianza. Encontrar intereses comunes con la familia es una estrategia para fortalecer lazos.

VELAZCA

Mónica Bachué

24 de mayo de 2019

Fundación Santa Isabel

"Las cosas malas que nos pasan nos llevan a donde queremos estar".

Un camino que inicio con una historia simple, un camino que se fue construyendo a partir de las diferentes situaciones que se presentaron en su vida.

La diseñadora de Modas

- En tiempo de fumigaciones nacieron niños con malformaciones.
- Nací en un pueblo, eran 3 hermanos en una familia promedio y sin recursos.
- Nací con una malformación: Labio leporino.
- Mis papas vieron en el problema la solución para sacarla adelante.
- Aprendo de la importancia del concepto visual.
- Mi mamá abre una peluquería, el hermano se educa como ingeniero industrial, ella como abogada.
- Me voy del país a USA y en su camino descubre que le gusta el diseño de modas.
- La gente de Pamplona (mí pueblo natal) la ayudo con su primer local de ropa.
- Ahorré todo lo que ganaba en mi local y estudié para ser Diseñadora de modas.
- Me la pasaba en la biblioteca, aproveché todo el tiempo que tenia para sacarle jugo a mi estudio.
- VELAZCA: Una marca 100% del pueblo.
- Empiezo a contar historias de vida a través del diseño de ropa.
- En todo el camino encontré gente buena, soluciones. oportunidades.
- Encontré un modo de transformación social a partir de la moda.
- Llego operación sonrisa, utilicé esa condición con la que nací como inspiración, y mi idea, mi proyecto como una solución a una problemática social.

De abogada

"Uno es lo que quiere construir de sí mismo"

La educación como base fundamental en su vida.

"Con lo mínimo se puede hacer lo más BONITO".

¡ESTUDIAR, ESTUDIAR, ESTUDIAR!

"Si tengo una cama, debo dejarla linda, TIENE QUE SER LA MÁS LINDA".

"Si fui capaz de llegar hasta acá, puedo llegar a donde YO quiera".

"Todo valió la pena, pues quería ser DISEÑADORA DE MODAS".

"Prendas perfectas para personas IMPERFECTAS".

"El ser humano se reinventa día a día".

"Uno puede llegar hasta donde uno quiera ".

¡Para que te vaya bien en la vida, tienes que tomar una decisión, ejecutarla y disciplinarte bien!

¡TÚ DECIDES!

Toma decisiones sostenibles y creativas

Fundación Santa Isabel

¡Debemos empezar actuar y lograr lo que queremos, no quedarnos pensando!

7 de junio de 2019

Santiago Restrepo

¿Cómo podemos alcanzar el éxito?

¡Aprovechemos nuestro tiempo y talentos!

A través de las decisiones y acciones que tomamos diariamente, nuestros hábitos, los cuales pueden acercarnos o alejarnos de nuestros sueños.

Hábitos

Vicios

Aquellas decisiones que nos generan placeres inmediatos, pero limitan nuestras probabilidades de éxito en el futuro, como gastarse los ahorros, comer de forma poco saludable, no estudiar.

Virtudes

Aquellas decisiones que aumentan nuestras probabilidades de éxito a futuro pero que nos demandan un esfuerzo, al menos en un comienzo, como hacer ejercicio, leer diariamente y dar más de sí mismos constantemente.

¿Cómo podemos aprovechar nuestro tiempo y desarrollar nuestras virtudes para alcanzar nuestros sueños?

1 Desechar

Desechar lo que no nos sirve, aquello que nos sobra en la vida. Para ello, hay que Identificar qué espacios y tiempos libres estamos desaprovechando.

2 Imaginar

Imaginar, crear, hacer las cosas de forma diferente. Reemplacemos esas actividades improductivas que nos alejan de nuestros objetivos, para comenzar a hacer esas actividades que aumenten nuestras probabilidades de éxito.

3 Ajustar

Ajustar, poner tiempo, acciones precisas y concretas. Debemos ajustar esas virtudes, preparando nuestro entorno y disponer el ambiente para que sea más fácil formar estos hábitos.