



# VALUES & LEADERSHIP

## CHAPTER 19

**1st**  
SECONDARY



***“SOBREPONIÉNDOME”***

 **SACO OLIVEROS**

## **NIÑO DE 12 AÑOS USA LA LUZ DEL POSTE DE LA CALLE PARA HACER SUS TAREAS**



La vivienda del menor, ubicada en Moche (Trujillo), no cuenta con servicio eléctrico. A través de RPP, pide al presidente Martín Vizcarra que ponga luz a su casa y arregle su colegio Ramiro Ñique, declarado en emergencia por Defensa Civil. Su historia es un ejemplo de perseverancia ante las dificultades de la vida. Víctor Martín Angulo Córdoba, de 12 años, prefiere hacer sus tareas en la vereda de su casa, ubicada en Moche, donde llega la luz de un poste de alumbrado público, antes de sacarse mala nota. Las imágenes del menor haciendo su tarea con la luz del poste de su cuadra fueron captadas por cámaras de videovigilancia de serenazgo del distrito y se viralizaron rápidamente a través de las redes sociales. Y es que hace algunos años, su vivienda no cuenta con fluido eléctrico porque la empresa de energía no le colocó un medidor. Por las noches, su casa ubicada en la calle Pérez Goday, en el sector Santa Clara del distrito trujillano de Moche, por temas burocráticos, está casi a oscuras, cuenta la madre de Martín, Rosa Córdoba Angulo.



# Resiliencia

Son características que nos permiten sobreponernos ante las adversidades. Se encuentran aquí el deseo de crecer y la motivación intrínseca;asimismo, valores como la perseverancia, la responsabilidad, entre otros. Los factores internos son muy importantes; el no rendirse, mantenerse en los objetivos y tener a alguien con quien compartir son esenciales para desarrollar la resiliencia.

**IDEAS IRRACIONALES:** Aunque uno se lo proponga, el superar las crisis se ve afectado por diferentes formas de pensar en nuestra vida diaria. Lamentarse por la suerte de uno es frecuente, pero hay otras ideas que no permiten ver la luz al final del túnel:

Esto es lo que me merezco.

El futuro no se puede cambiar.

Los demás me tienen envidia.

No merezco ser amado.

Debo ser exitoso.

No se admiten los fracasos en mi vida.



# Análisis FODA

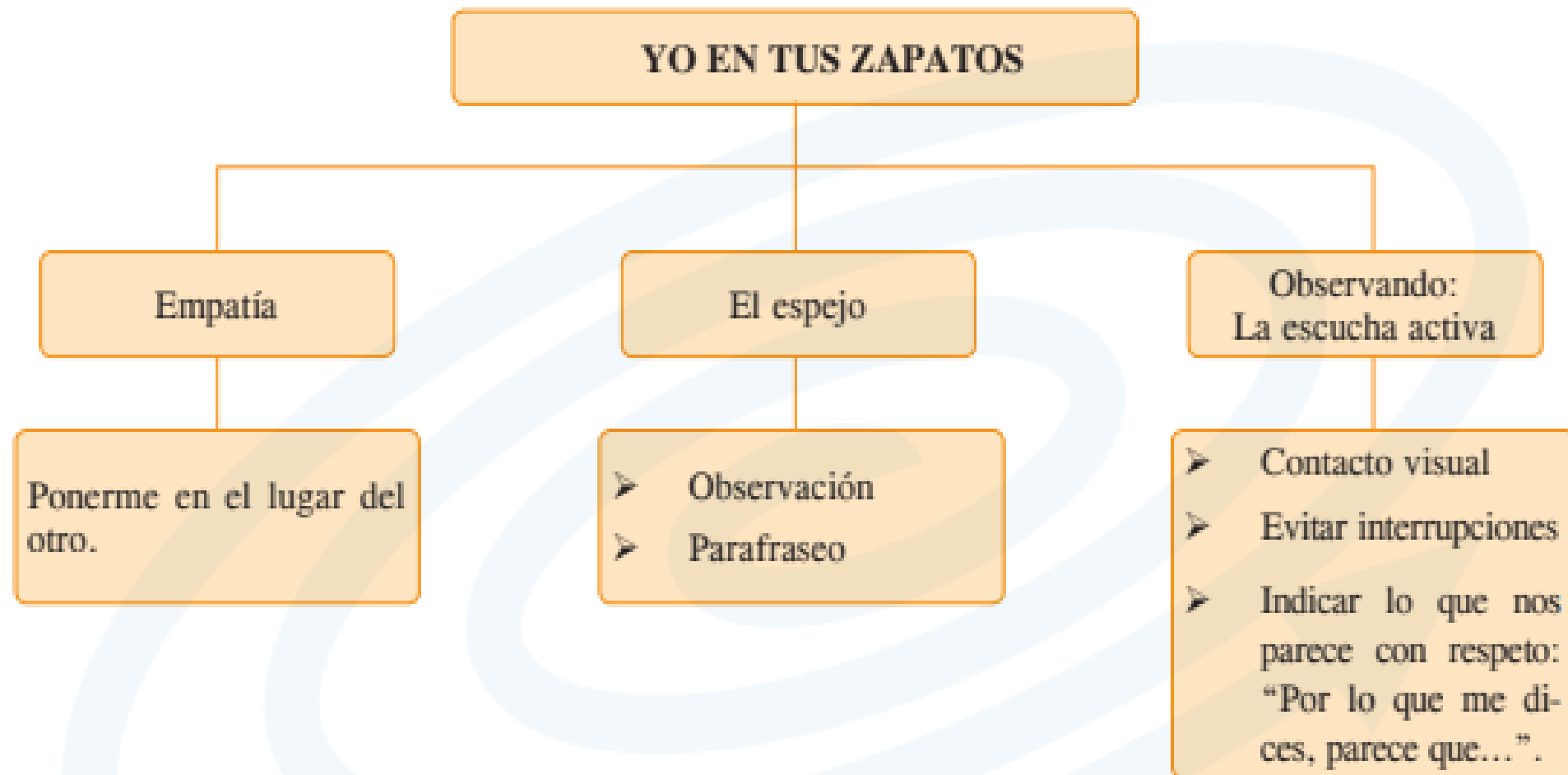


- A. Fortalezas:** Son aquellos factores internos que nos permiten soportar y aprovechar las oportunidades que se nos presentan.
- B. Oportunidades:** Son factores externos que nos ayudan a solucionar problemas. Son los recursos que se nos presentan o las personas que nos acompañan.
- C. Debilidades:** Son factores internos que nos dificultan avanzar. El temor, la vergüenza, el miedo al fracaso, el conformismo, entre otros, predisponen a no avanzar.
- D. Amenazas:** Son factores ajenos a uno mismo pero que están en el entorno. Por ejemplo, la delincuencia, el alcoholismo y las dificultades familiares suelen disminuir las defensas de las personas.

# EL VALOR DE LA AMISTAD



Es el sentimiento y vínculo que permite el compartir e identificarse con otra persona, donde las valoraciones y experiencias son vividas conjuntamente, y existe un componente de libertad y lealtad. Este valor es necesario en la etapa de la adolescencia, donde los jóvenes buscan un espacio de desarrollo y comunicación.





1

**Es un factor que ayuda a la resiliencia:**

- A) Vivir con alcohólicos
- B) Consumir drogas
- C) La amistad
- D) Los juegos de Internet.

2





**Es un ejemplo de oportunidad:**

- A) Que existan amenazas de ladrones.
- B) Que se tenga una enfermedad.
- C) Que haya una biblioteca comunitaria.
- D) La deserción escolar.





# REALIZA UNA FODA PERSONAL Y FAMILIAR

Fortalezas	Oportunidades
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
Debilidades	Amenazas
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____





# LUCHANDO POR LA VIDA



1. ¿Qué piensas de Gerardo?.
2. ¿Qué opinas de Francisco?.
3. ¿Conoces algún amigo en estas circunstancias?.



Con este ejercicio se intenta entrar en contacto con la experiencia de nuestro cuerpo tal y como es, sin juzgar, sin rechazar las sensaciones desagradables ni apegarnos a las agradables. Este ejercicio también recibe el nombre de barrido corporal o body scan. Para realizarlo, es necesario sentarse en una postura cómoda, con la espalda erguida, aunque también es posible adoptar la postura tumbada. Después, cerrar los ojos, prestar atención a la respiración y realizar el recorrido por el cuerpo. Este tipo de meditación es aconsejable que sea guiada.





