

**PROPÓSITO:**

**GUÍA 4:** Identifica las características de la adolescencia, como elementos esenciales para la construcción del autoconcepto, y de proyecto de vida.

**MOTIVACIÓN:**

"La vida es una montaña rusa con sus correspondientes subidas y bajadas, algo que todo el mundo pasa, tarde o temprano, por diferentes etapas de felicidad, tristeza, furia o angustia, entre un amplio rosario de emociones tanto positivas como negativas. Los seres humanos somos un vivo ejemplo de el **ying y el yang**"

**EXPLICACIÓN:**

**LEYENDA CHEROKEE, DEL LOBO BLANCO Y EL LOBO NEGRO**

Una mañana un viejo Cherokee le contó a su nieto una batalla que ocurre en el interior de las personas.

El anciano dijo: *"Hijo mío, la batalla se da entre dos lobos que están dentro de todos nosotros". Uno es malvado. Es ira, envidia, celos, tristeza, pesar, avaricia, arrogancia, autocompasión, culpa, resentimiento, soberbia, inferioridad, mentiras, falso orgullo, superioridad y ego.*

*El otro en cambio es bueno. Es alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, benevolencia, amistad, empatía, generosidad, verdad, compasión y fe. La misma batalla ocurre dentro de ti, y dentro de cada persona también".*

**El nieto lo meditó por un minuto y luego preguntó a su abuelo: "¿Qué lobo gana?"**

A lo que su abuelo respondió: **"Aquel al que tú alimentes."**



.....La leyenda de los dos lobos es una lección de sabiduría sobre la dualidad inherente en todos nosotros. Los dos lobos representan dos fuerzas antagonistas entre sí destinadas a coexistir en nuestro interior.

No obstante, existe otra versión del relato, la segunda interpretación sobre la famosa leyenda nos dice que esa batalla no es un juego de fuerzas, sino un juego de equilibrio entre la zona luminosa (simbolizada por el lobo blanco) y la zona oscura (simbolizada por el lobo negro). *Hay que alimentar a los dos lobos porque los dos se necesitan, debemos ser capaces de guiarlos a ambos por el buen sendero...*

La vida es una montaña rusa con sus correspondientes subidas y bajadas, algo que todo el mundo pasa, tarde o temprano, por diferentes etapas de felicidad, tristeza, furia o angustia, entre un amplio rosario de emociones tanto positivas como negativas. Los seres humanos somos un vivo ejemplo de el **ying y el yang**.

De modo que no es cuestión de alimentar al lobo blanco y dejar que el otro muera de inanición, puesto que hay que tenerla presente, observarla y mantenerla bajo control para poder vivir de manera equilibrada.

El lobo negro cuenta con una serie de cualidades (determinación, tesón, ímpetu, pensamiento estratégico...) de las que el lobo blanco carece. Por lo tanto, la solución pasa por alimentarlos a ambos para sacar lo mejor de sus respectivas naturalezas, creando así nuestra mejor versión al tiempo que convivimos en armonía con ambos lobos. Siempre será mejor que reprimir una emoción que en algún momento saldrá al exterior de forma descontrolada como un volcán en erupción y también puede que la pague con la persona equivocada y en el momento más inoportuno.

*No matemos por tanto de hambre a nuestros miedos, siempre será mejor reconocerlos, entenderlos y transformarlos. No matemos de hambre tampoco a nuestra rabia, nuestro despecho o nuestra tristeza. Acercuémonos a estas realidades internas sin arrinconarlas para desmenuzarlas y saber qué quieren decirnos. Pueden darnos valiosas lecciones para ser un poco mejores cada día.*

La leyenda cherokee de los dos lobos supone una valiosa lección sobre el equilibrio emocional. Nos dice que la correcta distribución del alimento entre los dos lobos, es uno de los factores clave que definen nuestra calidad de vida. Piensa en cómo debes interactuar con esas fuerzas enemigas que hay dentro de ti. El modo en que lo hagas determinará tu vida. En lugar de matar a uno de los lobos, elige guiarlos a ambos por el buen camino.

Por tanto, es importante escuchar a las emociones negativas. Como dice el abuelo de la fábula de hoy, hay que alimentar a los dos lobos. Pero cuidado, porque si alimentamos en exceso al lobo negro, seremos más vulnerables a que los estados emocionales gobiernen nuestra vida, según mi opinión. Ya lo dice el refrán: quién siembra vientos, recoge tempestades. No se trata de caer en el imperativo de "tengo que ser feliz", pero, al fin y al cabo, la manera como respondemos a las situaciones depende en gran medida de cómo las interpretamos. Si alimento mis sentimientos de disfrute, de gratitud, de alegría y de afecto, posiblemente interprete las situaciones del día de forma muy distinta a si alimento mis sentimientos de envidia, rencor, desprecio, lamento y queja.

Alimentar a uno u otro lobo depende en gran parte de nosotros.

**Yo he decidido que hoy, en lo posible, daré más de comer al lobo blanco ... Y TÚ?**

### **EJERCICIOS:**

**TEN EN CUENTA:** debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (ÉTICA Y VALORES) y el TÍTULO del tema. Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

Representa los dos lobos en tu vida: por medio de un dibujo expresa tu lado blanco-dulce y tu lado oscuro-fuerte de tu personalidad, Escribe las actitudes, valores, habilidades, cualidades, antivalores, que identifican cada lado.

### **EVALUACIÓN:**

UBÍCATE FRENTE A UN ESPEJO, Y DI EN VOZ ALTA ESO DE LO QUE ESTAS ORGULLOS@ DE TU PERSONALIDAD Y PROMÉTETE A TI MISMO QUE USARAS TUS DEBILIDADES PARA SER MÁS FUERTE. Termina diciéndote: ME AMO Y ACEPTO COMO SOY, LUCHARÉ POR SER FELIZ .

### **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://tucuentofavorito.com/historia-de-los-dos-l...>