

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO JOSÉ DE SUCRE</b> <i>“Formando Ciudadanos Competentes con Responsabilidad Social”</i>	
<b>REFLEXIÓN N°5</b>	<b>REFLEXIONES PARA CADA DÍA</b>	Febrero 18 al 22 de 2019

### ¿Son buenas las comparaciones?

Dicen que las comparaciones nunca fueron buenas. ¿Sirven para aumentar la autoestima? Todo lo contrario. Si dejáramos de compararnos, la frustración y el enojo se transformarían en aceptación de lo que realmente somos, comprobando al mismo tiempo, el placer de aprender. Las personas perfeccionistas tienden a compararse todo el tiempo y a sentirse en posición de inferioridad. Las comparaciones excesivas nunca fueron buenas para nadie. Cuando éstas vienen del exterior, es decir, de otras personas, tal vez es más fácil hacerle frente y en todo caso hacerle caso omiso.

Todos sabemos más o menos, como deberíamos ser. Eso lo recordamos en las palabras más cariñosas de nuestros padres. Sin embargo, cuando las comparaciones vienen de uno mismo suele ser mucho más difícil hacerles frente, sobretodo porque en la mayoría de los casos éstas suelen hacerse con respecto a personas con gran cantidad de logros, virtudes y atributos positivos, por lo que es habitual hacer tales comparaciones.

Las comparaciones entre el yo real y el yo ideal, generan siempre una conciencia de déficit y una insatisfacción de lo que realmente somos. El primer escape de ese incómodo sentimiento es el de imponernos y exigirnos el esfuerzo para transformarnos en aquello que deberíamos ser y no somos.

Las comparaciones pueden llegar a tener un lado positivo cuando no son excesivas y no se toman como algo malo, sino que simplemente se toman como una herramienta motivadora para mejorar o alcanzar ciertos logros. La paradoja es siempre sorprendente. Al desear querer ser mejor, comenzamos a ser mejor y mejor sin pretenderlo, de esta manera nos vamos adaptando a un sentido creativo, viendo que nuestro ser va mejorando cada día. Sin embargo, hay que tener cuidado porque la línea que la divide suele ser buena y cuando no lo es, entran en una dinámica de comparaciones la cual nos lleva a un perfeccionismo extremo que no aumenta nuestra autoestima, si no que nos conduce a una continua y permanente insatisfacción.

Para terminar la pregunta sería la siguiente; ¿Son malas todas las comparaciones? No. Hay comparaciones que son necesarias. Esto ocurre cuando tenemos una persona que nos sirve de modelo a seguir, siempre y cuando no menoscabe nuestra autoestima y tengamos claro en todo momento que, si bien en esa faceta es superior a nosotros en algunas otras, podamos ser distintos o quizás mejores que ellas.

Tampoco es conveniente que las comparaciones nos produzcan complejos, envidias, o rechazos internos por nuestra parte. Esas comparaciones no son fruto de las ganas de crecer, sino de la no aceptación personal. Tenemos que compararnos para crecer no para hundirnos más en nuestra propia mediocridad.

### **ACTIVIDADES DE LA SEMANA**

<p><b>Lunes 18:</b> ¿Qué sabes de las comparaciones?</p> <p><b>Martes 22:</b> ¿Qué opinas de las comparaciones en general? ¿te han comparado o has comparado?</p> <p><b>Miércoles 23:</b> ¿Cuándo una comparación amenaza nuestra autoestima?</p> <p><b>Jueves 24:</b> Representa en un dibujo el sentimiento relacionas con la comparación.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Oración</b></p> <p>Señor, en el silencio de este día que nace, vengo pedirte paz, sabiduría y fuerza.          Hoy quiero mirar el mundo con ojos llenos de amor; ser paciente, comprensivo, suave y bueno.          Ver detrás de las apariencias a tus hijos, como los ves Tú mismo, para así poder apreciar la bondad de cada uno.          Cierra mis oídos a toda murmuración,          Guarda mi lengua de toda maledicencia.          Que sólo los pensamientos que bendigan permanezcan en mí.          Quiero ser tan bien intencionado y justo</p>
--	--



SCCERZ19091

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
ANTONIO JOSÉ DE SUCRE**

*"Formando Ciudadanos Competentes con Responsabilidad Social"*



**REFLEXIÓN N°5**

**REFLEXIONES PARA CADA DÍA**

Febrero 18 al  
22 de 2019

**Viernes 25:** ¿Cómo utilizar la comparación positivamente en el ambiente escolar?  
Escribe una idea o ideas.

Que todos los que se acerquen a mí, sientan tu presencia.  
Revísteme de tu bondad; Señor, y haz que durante éste día yo te refleje.