

Autocontrol

A Demuestre lo aprendido

1. Escriba con sus palabras qué significa:

a. Autoconcepto

b. Autoconocimiento

c. Autestima

2. Lea la descripción de Juliana y subraye cuáles son sus características físicas, emocionales y espirituales.

Juliana nació en Chimaltenango. Ella es morena y alta; trabajadora y solidaria. Se considera impaciente porque no le gusta esperar. Juliana cree que el amor es una energía universal que une a todos los seres humanos.

B Aplique lo aprendido

1. Piense en sus características positivas y negativas. Escriba tres de cada una en el lado que corresponda.

Características positivas 	Características negativas 

2. Hemos aprendido que la autoestima es el conocimiento, aprecio, consideración y respeto que cada persona tiene sobre sí misma.

- ¿Cuáles son las fortalezas de su autoestima? ¿Qué puede hacer para fortalecerlas?

- ¿Cuáles son las debilidades de su autoestima? ¿Qué puede hacer para cambiarlas?

C Desarrolle nuevas habilidades

1. Un símbolo es un signo que establece una relación de identidad con una realidad. Dibuje un símbolo que represente quién es usted. Alrededor del símbolo escriba sus aspectos físicos, emocionales y espirituales. Hágalo en una hoja y péguelo en un lugar donde lo pueda ver constantemente como un recordatorio de la valiosa persona que usted es.

2. Reflexione sobre todo lo que ha vivido hasta ahora. Escriba una experiencia o recuerdo agradable de su vida. Por ejemplo, cuando alcanzó una meta en sus estudios, cuando celebró un acontecimiento importante en su vida o cuando se dio cuenta de que estaba enamorado o enamorada.

Escriba lo bueno que aprendió o lo que valora de la experiencia.



D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Defino los términos de autoconcepto, autoconocimiento y autoestima y los relaciono con mi vida.			
	Valoro mis cualidades y capacidades como herramientas para enfrentar la vida.			
	Soy consciente de los aspectos positivos y negativos que integran mi personalidad.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta: