

Bloque 1

FILOSOFÍA DEL YO

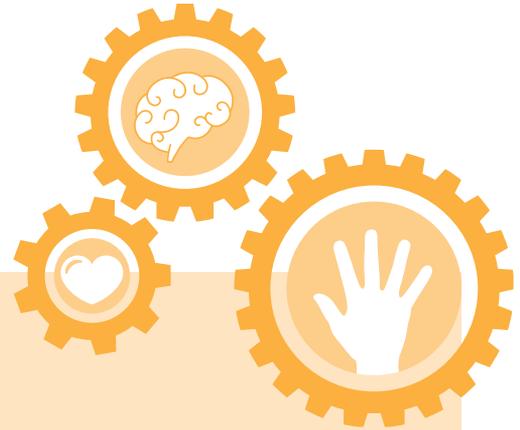
Semana 1



Cultivo mi autoestima

Un ser humano es un tesoro que se descubre cada día. Cada uno de nosotros es como un baúl que contiene un tesoro. Al abrirlo cada día, descubrimos sus riquezas: la riqueza de nuestro ser que hay que apreciar.





Las competencias que trabajaremos esta semana son:

- Argumenta y expone su punto de vista acerca de distintos temas y los relaciona con sus propias experiencias.
- Expresa ideas, emociones y sentimientos a través de diferentes manifestaciones artísticas.

Los logros son:

- 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.



El valor de mis vivencias

Un mar de fueguitos

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

- El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Eduardo Galeano



¡A trabajar!

1. ¿Cómo son los fuegos que ve el hombre de Neguá?

2. ¿Con qué tipo de "fuego" se identifica usted? ¿De qué color sería ese fuego? ¿Por qué?





Me conozco mejor, ime quiero más!

1. Autoconcepto ¿Quién soy?

Quizá una de las preguntas más complicadas que nos planteamos a medida que vamos creciendo es ¿quién soy?

Ese conjunto de “yo” – como individuo, como miembro de una familia, como amigo o amiga, como estudiante – va cambiando con nosotros a lo largo de nuestra vida y forma nuestro autoconcepto. Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende? En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes interrelacionados entre sí.

a. Componente cognitivo – intelectual

Es un conocimiento fundamentado en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Por ejemplo, si siempre he tenido éxito en los estudios, un componente cognitivo de mi autoconcepto será pensar que soy inteligente, “pilas” para estudiar.

b. Componente emocional – afectivo

Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Por ejemplo, puedo sentir que soy una persona ordenada y responsable.

c. Nivel conductual

Es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente. Por ejemplo, puedo cumplir con mis tareas y repasar para las pruebas.



Ejercicio 1

¿Cómo soy?

Escriba dos características que lo definan en los cuadros de las distintas facetas que se le proponen.

Ser humano

| |
|--|
| |
|--|

Hijo/hija

| |
|--|
| |
|--|

Amigo/amiga

| |
|--|
| |
|--|

2. Autoconocimiento Sé quién soy

En la adolescencia inicia el proceso de autonomía. Empezamos a construir nuestros planes de vida, a decidir qué queremos para nuestro futuro. Para ello necesitamos saber cómo estamos y a dónde vamos, pero... ¿por dónde empezar?

Un punto de inicio es el autoconocimiento. Como su nombre lo indica significa conocernos a nosotros mismos, percibir por qué actuamos de determinada forma, por qué sentimos una emoción y cuál es nuestro proceso de toma de decisiones.

3. Autoestima Me conozco y me quiero

La autoestima se puede definir como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo y va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado sino aprendido de nuestro alrededor. Nuestra autoestima se fortalece en la medida que se alcanzan pequeños y grandes logros. Si no tenemos afecto, respeto y cuidado nuestra autoestima se debilita y se produce una sensación de inferioridad que nos lleva a no aceptarnos como somos. Una autoestima baja nos resta energía para hacer las distintas actividades y transformar positivamente la vida. Nos vuelve dependientes, poco tolerantes y a veces hasta agresivos o agresivas.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir nuestros objetivos reconociendo que nadie es perfecto y que las características positivas van sobre las negativas, las cuales se pueden cambiar y evitar.

Para tener una buena autoestima debemos valorarnos y entender que somos personas únicas e irrepetibles.



Ejercicio 2

Complete el cuadro escribiendo al menos tres características que usted valora de sí mismo o de sí misma y tres características que percibe que los demás valoran de usted.

| Cualidades más que aprecio yo | Cualidades más que aprecian los demás |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| | |





Herramientas para mi vida

La olla de los tres usos

Durante mi niñez viví en el campo. En el patio de mi casa había una enorme olla de hierro negro con los costados redondos y tres patas. Mi mamá utilizaba la olla para lavar la ropa, así que durante una época del año la olla estaba llena de jabón. En la época de cosecha, cuando llegaban los jornaleros a trabajar, la olla estaba llena de comida. Otras veces mi papá la llenaba de cáscaras y hojas después de limpiar el terreno de la siembra. Con el tiempo la empezamos a llamar “la olla de los tres usos” y cualquiera que quisiera usarla debía enfrentar dos interrogantes: ¿de qué estaba llena la olla en ese momento? Y ¿qué tan llena estaba?

Más adelante, comencé a comparar la “olla de los tres usos” con los sentimientos positivos o negativos que nos “llenen” en diferentes momentos de nuestra vida.

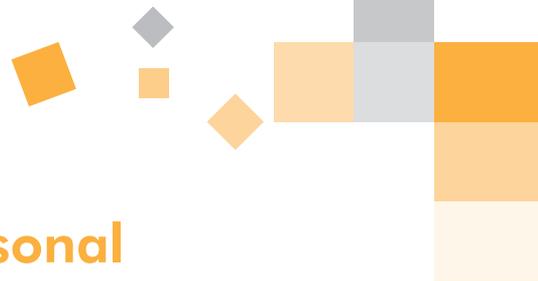
Tomado y adaptado de: Virginia Satir
<http://hemebe-psicoterapia-ag.s.blogspot.com/>



¡A trabajar!

1. Compare la olla con su autoestima: ¿cómo son los sentimientos que tiene hacia usted mismo/a en este momento de su vida?

2. ¿Le gustaría cambiarlos? ¿Por qué?



Mi diario de crecimiento personal

Cuando realmente nos conocemos a nosotros mismos y a nosotras mismas, a veces es difícil aceptar los aspectos que no nos gustan. Sin embargo, aprender a valorar lo que somos, lo que podemos mejorar y cómo podríamos ser, es fundamental para tener una autoestima sana y saludable.

Reflexione y escriba:

Tres aspectos físicos, emocionales y espirituales que le gusten de usted y por qué.

| Aspectos físicos  | Aspectos emocionales  | Aspectos espirituales  |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |

Piense en una actitud personal que no le guste o que desearía cambiar y escriba por qué y cómo hará para cambiarla.



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: