

Semana 1

Conocerme y valorarme

¡En tus marcas!



“A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea”.

Thomas Szasz



En el Módulo 1 trabajas para:

- **Competencia:** estableces, en tu plan de vida, las competencias (habilidades y destrezas) requeridas para tu desarrollo personal, laboral o profesional.
- **Estándar educativo:** identificas tus características individuales y sociales.
- **Indicadores de logro:**
 - Estableces en tu plan de vida las competencias requeridas para tu desarrollo personal y profesional.
 - Aplicas valores en la elaboración de tu plan de vida.



¿Qué lograrás esta semana?

- Descubrir tus características personales.
- Practicar habilidades para conocerte mejor.
- Descubrir cómo influyen en ti otras personas y los grupos a los que perteneces.
- Valorar tu historia personal y tus raíces culturales.



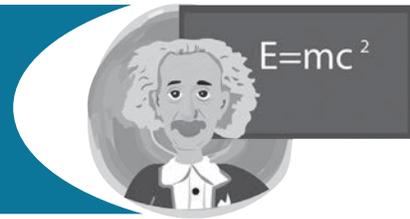
Desde mi experiencia

Mi fotografía

A lo largo de la vida, conoces a muchas personas: familiares, vecinos, amigas y amigos, compañeros de estudio y otras personas; sin embargo, hay alguien muy especial a quien, a veces, no conoces muy bien. Es alguien con quien convives todos los días ¡eres tú!

Albert Einstein

Uno de los científicos más importantes de la historia, dijo que "Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo, es sabiduría". Por eso, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio.



Mis datos

Nombre completo y apellidos:

Lugar de nacimiento:

Edad:

Sexo:

Mis características físicas

Estatura: _____

Color del cabello y ojos: _____

Idioma: _____

Rasgos que me distinguen: _____

Mi interior

Lo que me gustaría alcanzar es:

Lo que me da miedo:

Mis creencias son:

Pega aquí tu
fotografía o
dibújate

Mi forma de ser

Mi cultura es:

Mi carácter es:

Mis mejores cualidades son:

Mis peores defectos son:



Perspectivas y recursos



1. El autoconocimiento

El término autoconocimiento está formado por el prefijo “auto”, que significa “a mí mismo” y por el sustantivo “conocimiento”; por lo tanto, autoconocimiento significa “conocerme a mí mismo”.

El conocimiento de ti mismo es la base de tu comportamiento. Cuando sabes cómo eres y conoces tus habilidades e intereses, puedes definir las metas que deseas alcanzar y cómo alcanzarlas.

1.1. El concepto de uno mismo

El concepto de uno mismo o autoconcepto son las ideas que una persona tiene sobre sí misma. Estas se forman a partir de:

La imagen personal	La autoestima	El yo ideal
<p>Está influida por las opiniones que tienen otros de ti, principalmente los padres, amigos o personas importantes en tu vida. A veces, la imagen personal que te has formado no es igual a lo que realmente eres.</p> 	<p>Es el valor que te das a ti mismo. Cuando una persona se valora de forma positiva, tiene una autoestima alta. Cuando la persona se valora negativamente, tiene una autoestima baja.</p> 	<p>Es lo que te gustaría llegar a ser. El yo ideal puede cambiar a lo largo de tu vida. Por ejemplo, de niña puedes soñar con ser doctora y al llegar a joven, decides que quieres proyectarte como ingeniera agrónoma.</p> 

Ejercicio

1



- a. La autoestima es el motor de tu vida. Investiga más sobre ella en internet. Puedes hacerlo en la página de Psicología y Mente “10 claves para aumentar tu autoestima en 30 días” con el siguiente link: <https://goo.gl/3E8I8f>
- b. Tener una autoestima alta te permitirá enfrentar la vida con positivismo y alcanzar tus metas. ¿Sabes cómo es una persona con autoestima alta? Marca con un cheque la casilla que corresponda.

	Autoestima Alta 	Autoestima Baja 
Se acepta y se quiere como es.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quiere verse como alguien más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabe que vale mucho como persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiene confianza en sus habilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es pesimista cuando no logra lo que quiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A veces confía en sus habilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. La identidad

La adolescencia es una época de muchos cambios físicos y psicológicos. Sobre esto profundizarás más en los próximos módulos de este Diplomado.

Durante la adolescencia, te descubres a ti mismo y te preparas para la vida adulta.



En esta etapa, defines tu **identidad**. Por ejemplo, algunos adolescentes dicen: “yo soy guatemalteco”, “yo soy quetzalteca” y de esta forma explican su **identidad social**. También, haciendo referencia a la **identidad cultural**, dicen: “yo soy k’iche’”, “yo soy mam”, “yo soy ladina”. Las personas también hablan de los roles o las funciones que practican en la vida como parte de su **identidad personal**. Por ejemplo, “yo soy ingeniera”, “yo soy el padre de Sofía”, “yo soy deportista”, “yo soy estudiante” o “yo soy agricultor”.

Dentro de los rasgos de tu identidad, algunos los has elegido tú y otros corresponden a lo que los demás esperan de ti. Ve algunos ejemplos:

- ⇒ La forma en la que llevas tu cabello es parte de tu identidad. Generalmente, eliges cómo llevar tu cabello.
- ⇒ Varios miembros de tu familia son comerciantes y la familia se identifica por eso. Tus papás esperan que también seas comerciante.



En la familia, la comunidad y la sociedad existen muchos comportamientos esperados para cada persona. Por ejemplo, el **rol de género** indica los comportamientos que se esperan de las mujeres y los que se esperan de los hombres (ampliarás este tema en el módulo 4).

Sin embargo, la **identidad es dinámica**; es decir, la vas construyendo a lo largo de la vida. Lo importante es que reflexiones sobre los rasgos de tu identidad y elijas quedarte con los que te ayudan a crecer y desarrollarte plenamente como persona.



La identidad es el conjunto de rasgos y características de una persona que la distinguen de las demás.



Ejercicio

2

Retoma el ejercicio “Mi fotografía” que realizaste al inicio de la semana. Ahora, trata de definir tu identidad ¿Cuáles son los rasgos que definen tu identidad?

Identidad personal:

Identidad social:

Identidad cultural:



Mi Plan de vida



Un plan de vida es un **conjunto de metas y acciones** para llegar a alcanzar el sueño que te propones en tu vida. Para diseñar un buen plan de vida, tienes que comenzar por reflexionar sobre quién eres, qué deseas y por qué y cómo lo lograrás.

Contar con un plan de vida te ayudará a **tomar buenas decisiones**, orientándote hacia tu sueño y no desviarte de él. A lo largo de cada módulo y semana de estudio del Diplomado, tendrás la oportunidad de diseñar tu plan de vida. El objetivo es que, al final, lo hayas elaborado por completo y se convierta en tu “mapa” para la aventura de la vida ¿Te atreves? ¡Comencemos!

El primer paso, es ubicarte a ti mismo dentro del grupo de personas que amas y para quienes tú eres importante. Esto te ayudará a descubrirte. En los siguientes ejercicios profundizarás en tu autoconcepto.

1. *¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida, las que sientes que son tu familia? ¿Qué sientes por ellas?*

Te invitamos a nombrar a las personas que te quieren, que velan por tu bien e identificar qué parentesco o relación tienes con ellas. Recuerda que la familia es una red de amor, que puede estar unida por lazos de sangre o no.

Nombre:

Relación o parentesco:

Por qué es importante para mí:

Nombre:

Relación o parentesco:

Por qué es importante para mí:

Tú Nombre

Nombre:

Relación o parentesco:

Por qué es importante para mí:

Nombre:

Relación o parentesco:

Por qué es importante para mí:

¿Hay algún problema o situación con tu familia que te afecta? Si es así, ¿qué puedes hacer para superarlo?

2. ¿Qué concepto tienes de ti mismo?

a. Marca la casilla que mejor identifique tus pensamientos.



	Siempre	A veces	Nunca
Tengo ilusiones y expectativas de lograr cosas importantes para mí.			
Expreso mis ideas y sentimientos ante cualquier persona y situación.			
Me siento orgulloso de mi rostro y mi cuerpo.			
Sé que puedo desenvolverme dentro de cualquier grupo de personas.			
Me siento orgulloso de mis raíces.			
Mis defectos tienen menos peso que mis cualidades y mis ganas de superarme.			

Si tienes mayoría de “siempre”, ¡felicitaciones! Tienes un concepto positivo y eso te hará llegar lejos. Si tienes mayoría de “a veces” o “nunca”, puede que tu autoconcepto sea negativo y esto no es bueno para ti. Debes trabajar en fortalecer tu autoconcepto. En las siguientes dos semanas trabajarás en las competencias básicas para la vida que te ayudarán a pensar más en ti y en tener herramientas para mejorar tu autoconcepto.

b. Escribe una acción para fortalecer un aspecto en el que has identificado que tu autoconcepto está débil:

c. A veces, hay factores que influyen mucho en el autoconcepto. Por ejemplo, lo que tu familia espera de ti, lo que dice la gente, lo que está bien o mal en tu comunidad, etc.
 ¿Hay algún factor con demasiado peso en tu autoconcepto y que no te gustaría que te influyera tanto? Si es así, ¿Cuál es? ¿Cómo puedes hacer para que no te influya?

d. ¡Ahora es tu turno para describirte! Hazlo a continuación:

Soy...

Deseo...

Valoro...

Amo...



Autoevaluación

1. Demuestro lo aprendido



a. Lee las siguientes historias e identifica cómo es el autoconcepto de cada una de las dos personas.



Jacinto

21 de junio de 2016 a las 3:30 pm

▼

Bien, pues soy Jacinto y sueño con ser pintor. Mi mamá también es pintora y me ha enseñado un montón de cosas sobre ese arte. Yo sé que puedo pintar bien y disfruto las horas practicando, ¡ni siquiera siento el tiempo!

Mi plan es estudiar en la Escuela Nacional de Artes Plásticas.
¡Quiero ser un gran pintor!

👍 Me Gusta
💬 Comentario
➔ Compartir



Juan

15 de enero de 2017

▼

Les tengo que confesar que acabo de romper con mi novia Ana. Estuvimos juntos por un año; y para ser honesto, ahora me pregunto todos los días ¿Qué fue lo que pasó? ¿Por qué acabó todo tan rápido? Ahora me pregunto si realmente no era tan simpático como creía; además, ahora creo que me comporté como un tonto y aburrido. Ana y yo rompimos porque se iba a vivir lejos y dijo que el amor a distancia no funcionaría.

Yo la quiero mucho y aunque ya no seamos novios me gustaría seguir siendo su amigo ¿qué piensan?

👍 Me Gusta
💬 Comentario
➔ Compartir

• Autoconcepto de Jacinto:

• Autoconcepto de Juan:

b. Marca verdadero o falso , según corresponda:

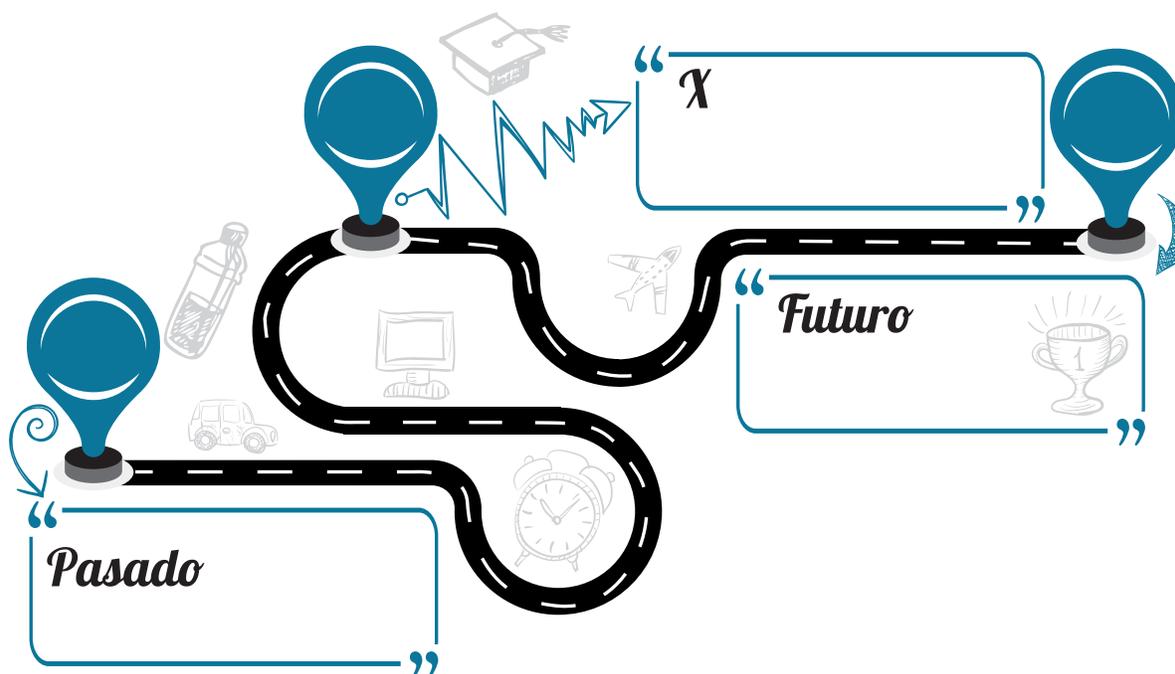
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
a) Un autoconcepto negativo me lleva a ser optimista.	()	()
b) Un autoconcepto positivo me ayuda a tomar buenas decisiones para mi superación.	()	()
c) Si necesito actuar siempre según lo que los demás esperan de mí, mi autoconcepto es fuerte.	()	()
d) Cuando mi autoconcepto es fuerte, sé lo que quiero y avanzo hacia ello.	()	()
e) El autoconcepto y la autoestima están relacionados: si me conozco y tengo un autoconcepto positivo, mi autoestima es sana y viceversa.	()	()

2. *Aplico mi aprendizaje: La línea de la vida*

¿Has pensado sobre tu historia personal?
Imagina que la línea de abajo representa tu vida.

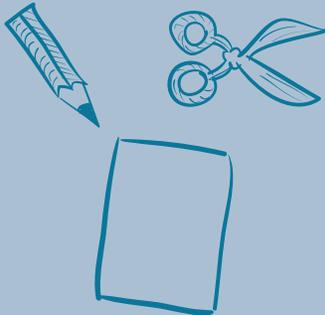
- La X marca el presente, el día de hoy.
- Hacia la izquierda, se encuentra tu pasado.
- A la derecha, está tu futuro.

Realiza este ejercicio en una hoja aparte y archívalo en tu portafolio



¿Qué cosas definen tu pasado y tu presente? ¿Qué sueñas para tu futuro? Te invitamos a elaborar la "línea de la vida".

En la siguiente página encontrarás las instrucciones para realizarla.

<i>¿Qué necesitas?</i>	<i>¿Cómo hacerlo?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Una hoja, papelógrafo o material que te sirva para realizar tu línea de vida. • Marcadores y/o crayones. • Revistas o periódicos, tijera y goma (opcional). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma la hoja en blanco en posición horizontal. En la parte de arriba, dibuja una línea como la que está en la página anterior. 2. Coloca la "X", la palabra "pasado" y la palabra "futuro" como se ve en la parte de arriba. 3. Debajo de la "X", escribe la fecha de hoy. Debajo de la fecha, anota: <ul style="list-style-type: none"> • 3 roles que desempeñas actualmente. • 3 cosas que te interesan actualmente. • 3 cualidades que tienes. 4. Reflexiona sobre tu pasado: ¿Qué hechos importantes, positivos y negativos, han ocurrido en tu vida? ¿Cuál es el mayor logro que has tenido en tu pasado? Anota los hechos importantes y el logro debajo de la palabra "pasado" o represéntalos a través de dibujos o recortes de revista o periódico. 5. Ahora piensa en tu futuro: ¿Cuál es tu yo ideal? Anota los sueños que tienes para tu vida debajo de la palabra "futuro". Puedes dibujar y/o pegar recortes para ilustrarlos. 6. Cuando termines, archiva tu línea de la vida en el portafolio.

3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

a. Marca con un cheque la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:



<i>Después de estudiar</i>	<i>Aspectos a evaluar</i>			
	Conozco mis características personales.			
	Realizo ejercicios para conocerme mejor.			
	He descubierto cómo influyen en mí otras personas y grupos a los que pertenezco.			
	Valoro mi historia personal y mis raíces culturales.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

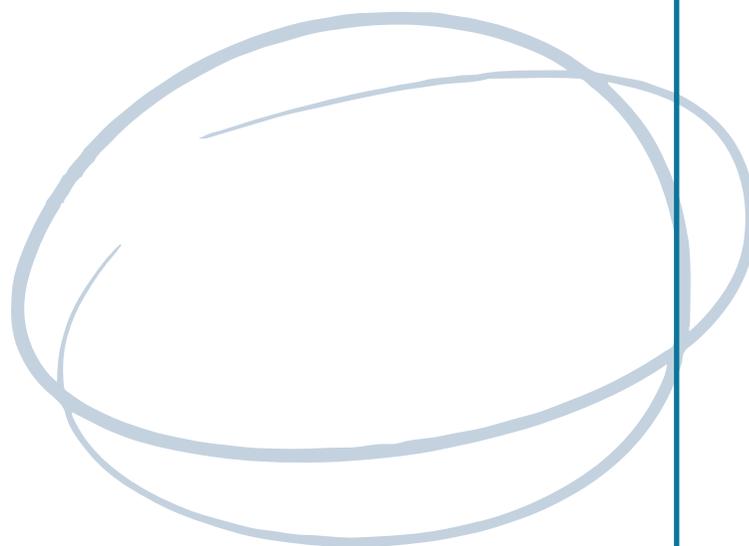
b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

<i>Sobre los contenidos de esta semana...</i>		
<i>¿Qué sabía?</i>	<i>¿Qué aprendí?</i>	<i>¿Qué dudas me quedan?</i>

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas.

“



”