

Materia: Psicología e Integración y Contexto
Curso : 4° año A y C.

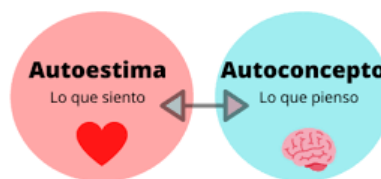
Tema : Identidad ¿Quién soy?

Autoconcepto ¿Qué idea tengo sobre mi?

Autoestima ¿Cómo me valoro ?

Autoconocimiento ¿Conozco mis fortalezas y debilidades ? Introspección.

Fecha de presentación: Miércoles 17/4/24



El autoconcepto está formado por ideas que se pueden describir y expresar a través del lenguaje (palabras), la autoestima es un componente emocional y subjetivo, por lo que no se puede traducir fielmente a palabras, es una idea o imagen mental de nosotros mismos.

Actividades de clase 1:

1. Haz una lista de, por lo menos, **5 cualidades positivas** en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y **5 logros positivos** en tu vida. Si no llega, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

- Determinación
- Capacidad de hacer amigos Entusiasmo
- Perseverancia Simpatía Valentía
- Dinamismo Confianza en sí mismo
- Cortesía
- Capacidad de observación

Colegio Para Adultos María Auxiliadora
Ciclo Lectivo 2024

- Fuerza de voluntad
- Paciencia
- Previsor / a
- Sensibilidad
- Capacidad de disfrute
- Comunicativo
- Sentido del humor
- Comprensivo / a
- Fiable
- Alegre
- Responsable
- Capacidad de escucha
- Expresivo / a
- Animoso /a
- Organizado
- Buena voz
- Capacidad de concentración
- Iniciativa
- Ecuánime
- Generosidad
- Cordialidad
- Franqueza Adaptable
- Auténtico / a
- Honesto
- Afectuoso / a
- Trabajador / a
- Persistente
- Independiente
- Creativo / a
- Original
- Solidario / a
- Marcar un gol
- Conseguir ligar
- Mantener un secreto
- Conseguir hablar en público
- Escribir sin faltas
- Leer bien
- Resolver un problema
- Aprenderse una lección
- Habilidades manuales
- Controlar mis impulsos Cantar
- Bailar
- Ayudar a otros
- Tengo fé
- Pensamiento lógico

- Capacidad para intimar
 - Capacidad para escribir poesías. y todo lo que se te ocurra.
2. A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente

Actividad de clase 2:

La línea de la vida

¿Qué es?

Es una técnica que analiza nuestra historia a través de una serie de pautas y preguntas que nos van a permitir analizar y reflexionar sobre algunos momentos concretos de nuestra vida.

¿Para qué sirve ?

1. Para mejorar el autoconocimiento y fomentar la superación personal.
2. Para ordenar y dar sentido a nuestra historia.
3. Para canalizar y gestionar las diferentes emociones asociadas.
4. Para elaborar las experiencias de manera sana y adaptativa.
5. Para entender y relacionar lo que has vivido con cómo actúas y te sientes actualmente.
6. Para ver cuántos cambios hemos realizado a lo largo del tiempo y cuáles han sido sus características.

¿Qué tengo que hacer?

1. Dibuja una línea recta. En el extremo izquierdo anota tu fecha de nacimiento, y en el derecho la fecha actual.
2. Señala tus acontecimientos vitales. Por ejemplo: tu nacimiento, el nacimiento de hermanos, primos o hijos, la pérdida de personas

queridas, el inicio de vida en pareja, etc. Para esta parte puedes utilizar el COLOR AZUL.

3. Señala los momentos más importantes de tu vida que implicaron un cambio. Por ejemplo: un cambio de vivienda, el inicio o el final de un campeonato deportivo, de un nivel educativo, un viaje significativo, un cumpleaños, un trabajo, etc. Serás tú la persona que identifique qué es lo importante. Para esta parte puedes utilizar el COLOR VERDE.
4. Señala tus momentos de inflexión. Estos podrían considerarse como fases o situaciones de crisis que se asumieron y se elaboraron adecuadamente. Has de marcar especialmente aquellos en los que sientes que te han hecho más fuerte. Para esta parte puedes utilizar el COLOR ROJO.
5. Señala tus momentos de "corte". Nos referimos a situaciones que marcaron un antes y un después, son momentos de ruptura de lo que era tu vida y tu rutina y además son difíciles de elaborar o son traumáticos. Para esta parte puedes utilizar el COLOR NEGRO.

Analizar el impacto que todos y cada uno de los eventos que has marcado tienen en tu vida. Es importante que profundices en sus consecuencias. Para ello puedes reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- De los acontecimientos importantes positivos: ¿qué he conseguido?, ¿cómo lo logré?, ¿qué dice esto de mí?, ¿me he permitido valorar mis logros?
- De los acontecimientos importantes negativos: ¿cómo me sentí y cómo reaccioné?, si está superado... ¿cómo lo superé y qué he aprendido de ello?, si no está superado... ¿qué necesito para superarlo?, ¿qué pasos tengo que seguir?, ¿qué lección me llevo como recurso para el presente y el futuro?...