



SENATI

INFORME DE AUTOCONOCIMIENTO



Estudiante: Jarama Ayllón Leonardo Justin

Id: 1449056

Bloque: 202410-Spsu-866-Tec-Nrc_28706

Carrera: Desarrollo De Software

Instructora: Jenny Rosario Olaza Garibay

Curso: Desarrollo Humano

Tema del Trabajo: Informe de Autoconocimiento

Semestre: IV

CONTROL DEL EGO

Independencia y control de máscaras:

Puedo entender que tengo una capacidad de mantener una identidad independiente y manejar mis máscaras sociales, pero que también hay áreas donde podría mejorar.

1. Me observo:
Analizo cómo actúo en diferentes situaciones y me pregunto por qué uso esas máscaras.
2. Expreso mi yo:
Comparto mis sentimientos, deseos y opiniones con honestidad, aceptar mi individualidad
3. Me conozco:
Exploro mis valores, intereses y talentos cuanto más me conozca, más fácil será construir una identidad más personal.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN CONTROL DEL EGO	
Calificación: Verifique que ha calificado todas las afirmaciones. A continuación, siga los pasos indicados. Paso 1: Suma los puntajes obtenidos en los ítems 1,3,5,6,9,11,13,15,17 y 19. <i>Reste la suma de 50 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: Libertad de Independencia.</i> Paso 2: Suma los puntajes obtenidos en los ítems 2,4,7,8,10,12,14,16,18 y 20. <i>Reste la suma de 50 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: Libertad de Máscaras.</i> Suma los puntajes obtenidos y obtendrá su puntaje en la escala total: Control del Ego. <i>44</i>	Interpretación: Para interpretar los puntajes en las escalas parciales, emplee los siguientes criterios: 0-8 puntos: Muy bajo 9-16 puntos: Bajo 17-24 puntos: Moderado 25-32 puntos: Alto 33-40 puntos: Muy Alto Para interpretar la escala completa, emplee los siguientes criterios: 0-17 puntos: Muy bajo 18-33 puntos: Bajo 34-45 puntos: Moderado 46-55 puntos: Alto 56-80 puntos: Muy alto

Significado de las Escalas CONTROL DEL EGO	
1. Independencia: Sentimientos y creencias relacionados a que la propia felicidad sólo depende de uno mismo y ya está presente en cada quien. Se relaciona con una fuerte autoestima que busca mezclas razonables y no cae en el perfeccionismo. La persona con alto sentido de independencia toma decisiones propias que le permiten dar soluciones permanentes a los problemas y no caer en salidas temporales.	
2. Libertad de Máscaras: Las máscaras son acciones, pensamientos y emociones que se realizan conducidos por el deseo de salvar el ego ante los demás; por ejemplo, persiguiendo metas sin sentido como las posesiones materiales o el reconocimiento permanente de las personas hacia nosotros. La persona libre de máscaras experimenta una profunda satisfacción interna por ser quien es y no necesita de estímulos externos para saberlo.	

EQUILIBRIO PERSONAL

Equilibrio de Cuerpo, mente y espíritu

Asumo que mi equilibrio actual es moderado y requiere mejoras. Exploraré diferentes áreas de mi vida, adoptando nuevas prácticas y estableciendo metas realistas para cultivar un mayor bienestar.

Dedicaré tiempo y esfuerzo a cuidar mi salud física, fortalecer mi manejo del estrés y profundizar mi conexión espiritual. Este viaje hacia una vida más plena y equilibrada requiere compromiso, acción y dedicación. Estoy seguro de que lograré un estado de bienestar integral en cuerpo, mente y espíritu.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN EQUILIBRIO PERSONAL	
Calificación: Verifique que ha calificado todas las afirmaciones. A continuación, siga los pasos indicados. Paso 1: Algunos ítems de esta escala están redactados de forma negativa, por lo cual deben ser interpretados de forma inversa. En el caso de los ítems: 1,3 y 8 recuente que 5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5 Paso 2: Suma los puntajes obtenidos en los ítems 1,2,3,4,6,8 y 10. <i>Reste la suma de 35 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: Equilibrio del cuerpo.</i> Paso 3: Suma los puntajes obtenidos en los ítems 5,7,9,11,12,14 y 16. <i>Reste la suma de 35 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: Equilibrio de la Mente.</i> Paso 4: Suma los puntajes obtenidos en los ítems 13, 16,17,18,19,20 y 21. <i>Reste la suma de 35 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: Equilibrio del Espíritu.</i> Suma los puntajes obtenidos y obtendrá su puntaje en la escala total: EQUILIBRIO <i>35</i>	Interpretación: Para interpretar los puntajes en las escalas parciales, emplee los siguientes criterios: 0-4 puntos: Muy bajo 5-10 puntos: Bajo 11-16 puntos: Moderado 17-22 puntos: Alto 23-28 puntos: Muy Alto Para interpretar la escala completa de EQUILIBRIO, emplee los siguientes criterios: 0-13 puntos: Muy bajo 14-34 puntos: Bajo 35-50 puntos: Moderado 51-68 puntos: Alto 69-84 puntos: Muy alto

Significado de las Escalas EQUILIBRIO	
1. Equilibrio del cuerpo: Medida en la que somos conscientes de nuestro estado físico y somático, estamos atentos a posibles desequilibrios y problemas en él, y el impacto de nuestra rutina y demás hábitos. Incluye el grado en que practicamos hábitos beneficiosos para nuestra salud y bienestar en ámbitos tangibles: hacer deporte, cuidar la salud y llevar una vida ordenada.	
2. Equilibrio de la mente: Grado en el que nos responsabilizamos por nuestro estado mental, promoviendo actitudes positivas y tomando conciencia de la aparición de actitudes negativas ante la vida. Búsqueda de pensamiento positivos, realistas y gratificantes.	
3. Equilibrio del espíritu: Medida en que cuidamos nuestra vida espiritual, en forma activa y constructiva. Grado en que cuidamos nuestra capacidad de introspección, reflexión y conocimiento profundo de nosotros mismos. Se refleja en un interior por evitar pensamientos destructivos, en disponer de tiempo para la reflexión personal, la confianza y la credibilidad en sí mismo.	

DESAPEGO

la frustración y afrontamiento productivo

requiere un compromiso constante para practicar y dedicar tiempo a mejorar las habilidades de manejo de la frustración, espero mejorar con los siguientes aspectos:

1. Paciencia: Aprender a ser paciente consigo mismo y con los demás.
2. Apoyo: Buscar ayuda de amigos, familiares o profesionales cuando sea necesario.
3. Autocuidado: Dedicar tiempo a actividades que relajen y recarguen las energías.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DESAPEGO

Calificación:
Paso 1: El ítem 7 de esta escala está redactado en forma negativa, por lo cual debe ser interpretado de manera inversa: 5=1; 4=2; 3=3; 2=4; 1=5
Paso 2: Suma los puntajes de ítems impares. Reste la suma de 50 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Afrontamiento productivo** = 19
Paso 3: Suma los puntajes de ítems pares. Reste la suma de 35 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Superar la frustración** = 7
Paso 4: Suma los puntajes de ambas escalas parciales y obtendrá su puntaje en la escala total: **DESAPEGO** = 26

Interpretación:
Para interpretar los puntajes en las dos escalas parciales, emplee los siguientes criterios:
0-9 puntos: Muy bajo
9-18 puntos: Bajo
17-24 puntos: Moderado
25-32 puntos: Alto
33-40 puntos: Muy Alto
Para interpretar la escala completa, emplee los siguientes criterios:
0-17 puntos: Muy bajo
18-33 puntos: Bajo
34-49 puntos: Moderado
50-65 puntos: Alto
66-80 puntos: Muy alto

Significado de las Escalas de DESAPEGO

1. **Afrontamiento productivo:** Hábito de usar los problemas y las dificultades con fines de aprendizaje y no solo para preocuparnos. Medida en la que usamos con humildad nuestra capacidad de aprender para no apagarlos excesivamente a las metas y los bienes.
2. **Superar la frustración:** Habilidad para no decepcionarnos rápida ni permanentemente cuando no obtenemos lo que queremos a las circunstancias no nos favorecen. Capacidad para evitar la impaciencia y la agresividad ante circunstancias frustrantes y reaccionar ante los problemas en proporción a su relevancia objetiva. Habilidad para enfocar lo positivo en nuestras vidas, sentimientos de valoración por lo que tenemos y actitud positiva y confiada ante las circunstancias.

APEGARSE a un problema es preocuparse, angustiarse o culparse excesivamente por alguien o algo. El DESAPEGO implica tomar distancia de las cosas y entender que nuestra existencia es cíclica, comprendiendo además que los problemas son parte de la metodología de aprendizaje de la vida.

RESPONSABILIDAD

Comprendo que mi responsabilidad es baja, para mejorarla tengo que:

1. Establecer metas: Definiré objetivos claros y alcanzables relacionados con la responsabilidad.
2. Cumplir con mis obligaciones: Seré puntual, completaré tareas y respetaré plazos.
3. Gestionar mi tiempo de forma eficiente: Priorizaré tareas y evitaré la procrastinación.
4. Aprender de mis errores: Utilizaré mis experiencias pasadas para mejorar mi responsabilidad en el futuro.

EVALUACIÓN PERSONAL 4: RESPONSABILIDAD
Para responder, marca un número del 1 al 5, siendo el 5 el total acuerdo y el 1 el total desacuerdo de tu forma de pensar o actuar en relación a lo que se afirma.

También puedes responder de acuerdo a la frecuencia con que te ocurren estas situaciones, siendo 5 muy frecuentemente o siempre y 1 sumamente poco frecuente o nunca.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN RESPONSABILIDAD

Paso 1: Los ítems 11, 14 y 17 de esta escala están redactados en forma negativa, por lo cual debe ser interpretado de manera inversa: 5=1; 4=2; 3=3; 2=4; 1=5
Paso 2: Suma los puntajes de ítems 1, 5, 9, 13 y 17. Reste la suma de 25 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Asumir Retos de Crecimiento** = 8
Paso 3: Suma los puntajes de ítems 2, 6, 10, 14 y 18. Reste la suma de 25 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Afrontamiento de los problemas** = 10
Paso 4: Suma los puntajes de ítems 3, 7, 11, 15 y 19. Reste la suma y obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Lealtad y Respeto por sí mismo** = 9
Paso 5: Suma los puntajes de ítems 4, 8, 12, 16 y 20. Reste la suma de 25 y así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Ausencia de Negatividad** = 9
Paso 6: Suma los puntajes de las cuatro escalas parciales y obtendrá su puntaje en la escala total: **RESPONSABILIDAD** = 36

INTERPRETACIÓN RESPONSABILIDAD

Para interpretar los puntajes en las dos escalas parciales, emplee los siguientes criterios:
0 - 4 puntos: Muy bajo
5 - 8 puntos: Bajo
9 - 12 puntos: Moderado
13 - 16 puntos: Alto
17 - 20 puntos: Muy Alto
Para interpretar la escala completa, emplee los siguientes criterios:
0 - 17 puntos: Muy bajo
18 - 33 puntos: Bajo
34 - 49 puntos: Moderado
50 - 65 puntos: Alto
66 - 80 puntos: Muy alto

Significado de las Escalas de RESPONSABILIDAD

1. **Asumir retos de crecimiento:** Habilidad de hacernos responsables por nosotros mismos en lugar de buscar excusas o de aceptar desafíos y buscar las fuerzas para afrontarlos en nuestro interior, en vez de culpar a las circunstancias o a las personas.
2. **Afrontamiento de los problemas:** Hábito de adoptar conductas que lleven a la solución eficaz de los problemas, en lugar de permanecer estancados en la angustia que ellos nos producen. Alejamiento del negativismo y de las reacciones depresivas.
3. **Lealtad y respeto por sí mismo:** Actitud de confianza respecto del cumplimiento de nuestras promesas, de respeto por nuestras decisiones y lealtad a nosotros mismos y nuestros principios. Es seguida por hábitos como la disciplina, la perseverancia y la iniciativa. Compromiso con una visión.
4. **Ausencia de negatividad:** Alejamiento de la presencia permanente de emociones y pensamientos de agresión, odio y negativismo hacia los demás.

TRABAJO EN EQUIPO

Mi puntaje moderado bajo en un test de trabajo en equipo indica que debo mejorar mis habilidades de colaboración y comunicación.

Para lograrlo, me enfocaré en:

- Comunicación efectiva: Expresar ideas claramente y practicar la escucha activa.
- Contribución y compromiso: Aportar ideas, comprometerme con decisiones y ser flexible.
- Manejo de conflictos: Encontrar soluciones que satisfagan a todos.
- Empatía: Comprender mejor los puntos de vista y sentimientos de mis compañeros.

Para mejorar, puedo:

- Buscar oportunidades para trabajar en equipo.
- Buscar orientación de mentores.
- Reflexionar sobre experiencias pasadas.

EVALUACIÓN PERSONAL 5: TRABAJO EN EQUIPO

Para responder, marca un número del 1 al 5, siendo el 5 el **total acuerdo** y el 1 el **total desacuerdo** de tu forma de pensar o actuar en relación a lo que se afirma.
También puedes responder de acuerdo a la frecuencia con que te ocurren estas situaciones, siendo 5 **muy frecuentemente** o siempre y 1 sumamente **poco frecuente** o nunca.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN

Paso 1: Los ítems **4,7,15,18,19,20** y **25** de esta escala están redactados en forma negativa, por lo cual debe ser interpretado de manera inversa: 5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5.

Paso 2: Suma los puntajes de ítems **1,6,11,16,21**, así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Definir metas claras: 14**

Paso 5: Suma los puntajes de ítems **4,9,14,19** y **24** así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Dedicarse a los Miembros del Equipo: 14**

Paso 6: Suma los puntajes de ítems **6,10,16,20** y **25** así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Valorar las contribuciones: 14**

Paso 3: Suma los puntajes de ítems **2,7,12,17** y **22**, así obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Da soporte asumiendo un papel germinal: 14**

Paso 4: Suma los puntajes de ítems **3,8,13,18** y **23**, obtendrá su puntaje en la escala parcial: **Asignar prioridades: 14**

Paso 8: Suma los puntajes de las cinco escalas parciales y obtendrá su puntaje en la escala total: **de TRABAJO EN EQUIPO 70**

INTERPRETACIÓN TRABAJO EN EQUIPO

Para interpretar los puntajes en las **escalas parciales**, emplee los siguientes criterios:

5 – 9 puntos: Muy bajo
10 – 13 puntos: Bajo
14 – 17 puntos: Moderado
18 – 21 puntos: Alto
22 – 25 puntos: Muy Alto

Para interpretar la **escala completa**, emplee los siguientes criterios:

25 – 49 puntos: Muy bajo
50 – 69 puntos: Bajo
70 – 89 puntos: Moderado
90 – 109 puntos: Alto
110 – 125 puntos: Muy alto