

PSYCHOLOGY Chapter 05





Búsqueda de identidad, Autoestima y Proyecto de vida







Después de ver la imagen. ¿crees que buena tiene autoestima, por qué?

PROYECTO DE VIDA



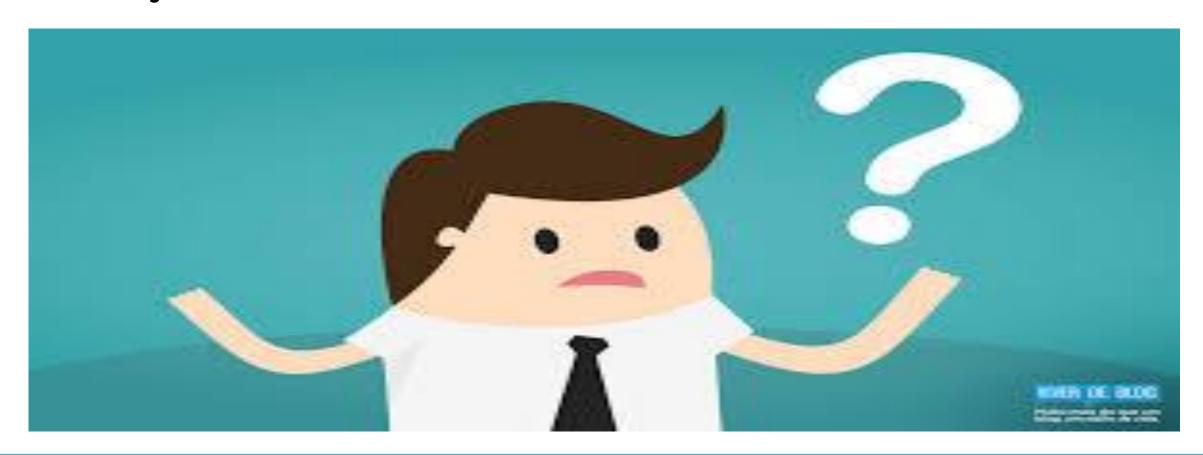
El proyecto de vida tiene que ver con el sentido que el individuo le dará a su vida. Consiste en proyectar o planificar la vida que se desea tener en el futuro en sus diferentes aspectos (personal, familiar, laboral, etc.) y plantear los pasos y acciones que se deberían seguir para alcanzar dichos propósitos.

Características:

- > Basado en el conocimiento de sí mismo y de su medio social.
- > Posibles de realizar, ya que de lo contrario podría conducir a la frustración.
- Presentar expectativa de logro, es decir, la motivación para obtener lo propuesto. Ello implica que haya un compromiso para realizar los esfuerzos y acciones necesarios que le lleven a la meta.



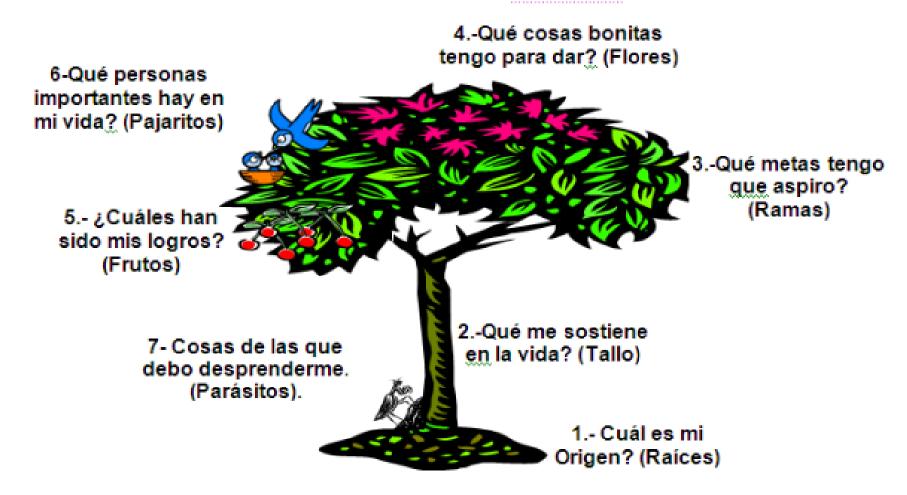
Un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana. Y con eso, le otorga sentido al presente, porque de alguna manera se vive del presente pero sin perder de vista que el futuro se construye día a día.





GUIA PROYECTO DE VIDA

EL ARBOL DE LA VIDA





Evaluación personal

Diagnóstico de nuestra persona tanto en lo positivo como en lo negativo, se utiliza el FODA Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

FODA PERSONAL

Fortalezas

Identifica las características en las que te destacas y que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes

Oportunidades

Estudia aquellos elementos externos, cambios o tendencias de las cuales podrías sacar una ventaja o beneficio

Debilidades

Determina tus puntos negativos y aquellas características que necesitas mejorar, bien sea en tu personalidad o en tu parte profesional

Amenazas

Detecta aquellas situaciones o acontecimientos que impidan o pongan en peligro la consecución de tus objetivos



2

Formular la visión personal Es la proyección que se tiene con respecto a lo que se

quiere adquirir a lo largo de nuestra vida.

¿Cómo te gustaría estar de aquí a cinco o diez años?





3

Formular la misión personal

Es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo, son las actividades que vamos a realizar para concretar la visión.

¿Para qué hago lo que hago? ¿Cómo lo estoy haciendo?







Ejecutar lo planeado

Poner en acción lo que hemos planeado y cada cierto tiempo hacer una evaluación





Evita conflictos o vacíos

existenciales al

tener claridad de

lo que se quiere

de la vida

Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal.

Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal

Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima. Utilidad del proyecto de vida

Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable

Brinda una visión esperanzadora del propio futuro. Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas





La autoestima esta formada por tres componentes

Cognitivo

Pensamientos, ideas, creencias, valores. Saber que puedo ser útil, que soy competente.

Conductual

Lo que decimos y somos.

Afectivo

Lo que sentimos, el valor que le damos a las situaciones. Cosas ,sentir que tenemos derecho a ser felices y disfrutar.





¿Que es el autoconcepto?

El autoconcepto se define como la opinión o descripción que tiene una persona de sí mismo, es decir, es el concepto propio que tenga un individuo, por ejemplo: Seré capaz de salir de esta anorexia. Soy amigable con mis amigos.





ESCALERA DE LA AUTOESTIMA







Las personas con una saludable autoestima se caracterizan por:

- A) desconfiar de los demás.
- B) identificar sus defectos y virtudes.
- C) tener temor a tomar decisiones.
- D) carecer de empatía.
- E) buscar constante aprobación.

B) identificar sus defectos y virtudes.





El proyecto de vida en cuanto a su elaboración se relaciona con la etapa de la

- A) adultez.
- B) juventud.
- C) niñez.
- D) adultez madura.
- E) adolescencia.

E) adolescencia.





Es el concepto que se refiere al juicio valorativo que la persona realiza sobre sí misma.

- A) Autoconocimiento
- B) Empatía
- C) Autoestima
- D) Motivación
- E) Personalidad

C) Autoconocimiento





Entre los pasos para la elaboración del proyecto de vida, la técnica denominada FODA se utiliza al:

- A) ejecutar lo planeado.
- B) formular la visión personal.
- C) realizar la evaluación personal.
- D) formular la misión personal.
- E) usar el tiempo libre.

C) realizar la evaluación personal.





"Tengo _____ en tanto siento que no estoy obligado a hacer lo que me estás pidiendo. Tengo mis propios valores".

- A) Autoestima
- B) Autoconocimiento
- C) Autorrespeto
- D) Autoevaluación
- E) Auto aceptación

C) Autoestima





"Tengo _____ en tanto siento que no estoy obligado a hacer lo que me estás pidiendo. Tengo mis propios valores".

- A) Autoestima
- B) Autoconocimiento
- C) Autorrespeto
- D) Autoevaluación
- E) Auto aceptación

C) Autoestima





Sorela es una joven nativa awajún, única sobreviviente de un accidente sufrido con sus padres cuando ella tenía doce años. Fue educada por unas monjas en un colegio de modalidad de internado y años después gracias a una beca, concluyó una carrera universitaria. Actualmente, ella se siente bien consigo misma, sabe que es un referente en su comunidad y suele decir: "A mi las monjas me inculcaron a esforzarme siempre y sentirme orgullosa de mi origen awajún" Sobre la autoestima de Sorela, se puede afirmar que

- A) sus padres no fueron agentes importantes en el desarrollo de su autoestima.
- B) la orfandad de sorela le impidió formar una adecuada autoestima.
- C) Sorela presenta un bajo nivel de autorrespeto.
- D) las monjas fueron figuras significativas en la formación de su autoestima.
 - D) las monjas fueron figuras significativas en la formación de su autoestima.





Renato, Junior y Rolly, se encuentran en la etapa de la adolescencia. Ellos empiezan a plantearse dos preguntas fundamentales:

- I. ¿Qué debo hacer ahora?
- II. ¿Hacia dónde voy?
- III. ¿Quién soy?
- IV. ¿Qué pensará mi familia?
- A) IyIV
- B) Solo IV
- C) II y III
- D) II y IV

C) II y III





Es un proceso complejo que requiere de una gran capacidad de plantearse preguntas para poder identificar los aspectos esenciales de la persona y su forma de relación con los demás.

- A) la autoestimación.
- B) el autoconocimiento.
- C) la personalidad.
- D) la motivación.

B) el autoconocimiento.