



# PSYCHOLOGY

## Chapter 05

**3th**  
SECONDARY

**Búsqueda de identidad,  
Autoestima y Proyecto de vida**



 **SACO OLIVEROS**



**Después de ver  
la imagen.**

**¿crees que tiene  
buena  
autoestima, por  
qué?**



## ¿Te has equivocado?

### Para reflexionar:

1. ¿Tuviste un diálogo interno?  
¿Qué te dijiste?
2. Eso que te dijiste...  
¿Te ayudo a sentirte mejor?
3. ¿Qué es usualmente lo que te  
dices?

Todos en algún  
momento de  
nuestras vidas  
hemos  
“METIDO LA  
PATA”





# 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.





# AUTOESTIMA

Confianza en  
nuestras  
capacidades

AUTOCONOCIMIE  
NTO

APRECIO



ACEPTACIÓN

Sentirnos  
merecedores y  
merecedoras de  
felicidad

APERTUR  
A

AFFECT  
O



# ¿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

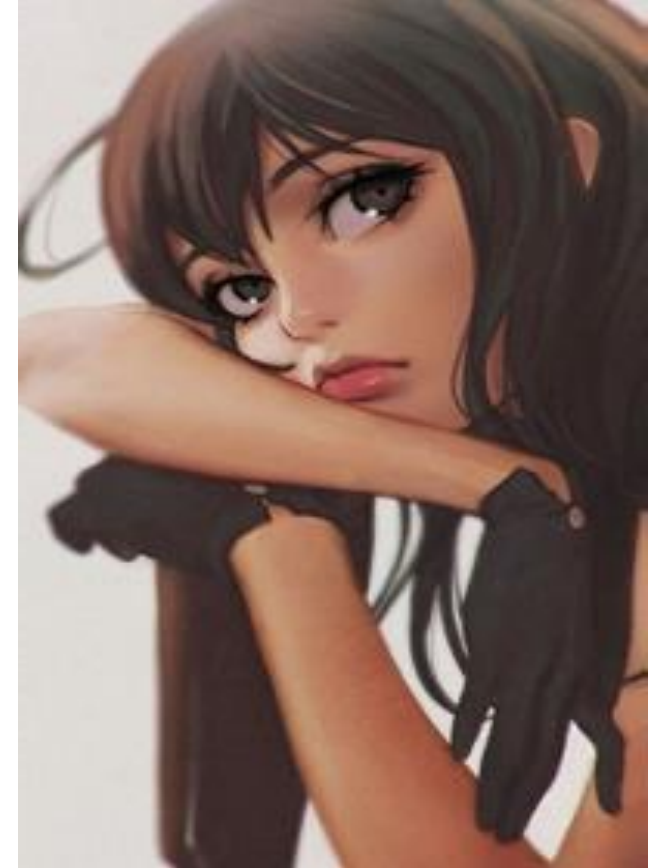






## **ACTITUDES O POSTURAS HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA**

- Autocrítica dura
- Hipersensibilidad a la crítica
- Indecisión crónica,
- Deseo innecesario por complacer,
- Perfeccionismo,
- Culpabilización
- Hostilidad Pesimismo





## FRASES CONSTRUCTIVAS QUE MEJORAN NUESTRO AUTOESTIMA



- La próxima vez lo harás mejor.
- Se empieza por intentarlo.
- Es mejor equivocarse que no hacer nada.
- Tú eres importante, aunque no logres todos tus objetivos.
- Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.
- Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.
- Las cosas tienen una importancia relativa.
- Yo te ayudo.
- Sí eres capaz.
- Puedes hacerlo.
- Confío en ti.



# 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



# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:



1

## 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.

#### DEBILIDADES

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

#### OPORTUNIDADES

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

#### AMENAZAS

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



# FODA

## FORTALEZAS



Puntualidad



Responsabilidad  
en sus estudios.

## DEBILIDADES



Renegón



No saber administrar su  
dinero

## OPORTUNIDADES



Estudiar en el Colegio  
"saco oliveros".



Trabajo.

## AMENAZA



Enfermedad.

# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:



## 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?







# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

## 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?



# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

4

## Ejecutar lo planeado

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



# PAUTAS PARA ELABORAR MI PROYECTO DE VIDA



1

Mirarte  
a ti mismo



Define tus  
sueños, objetivos  
y metas

## IDENTIFICA

- Tus características personales
- Tus fortalezas
- Tus debilidades

3

Compara tus  
objetivos y metas  
con tus valores

## MODELOS A IMITAR



4

Traza un plan de  
acción

Tus valores  
tienen que  
guiar tus metas

5

Identifica los  
recursos con los  
que cuentas

## ÁMBITO

- Personal
- Familiar
- Social

- A corto plazo
- A mediano plazo
- A largo plazo







**¿Cuánto hemos  
aprendido hoy?**



1

**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.

**B) Identificar sus defectos y virtudes.**



2

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

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

**D) adolescencia.**





3

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

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

**A) Autoconocimiento**



4

**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.

**C) Realizar la evaluación personal.**



5

**“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

**C) Autoestima**



6

**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.**



7

**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) I y IV
- B) Solo IV
- C) II y III
- D) II y IV

**C) II y III**



8

**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) autoestimación.
- B) autoconocimiento.
- C) personalidad.
- D) motivación.

**B) autoconocimiento.**