



PSYCHOLOGY

Chapter 05

3th
SECONDARY

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



 **SACO OLIVEROS**



¿Te has equivocado alguna vez?

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”



DEFINICION DE AUTOESTIMA

La autoestima es la evaluación que el individuo hace y que generalmente mantiene con respecto a sí mismo; esta expresa una actitud de aprobación o desaprobación personal e indica la medida en la que el sujeto se siente capaz, importante, exitoso y valioso (Coopersmith, en Valek de Bracho, 2007).

J. PIAGET: Es la autoafirmación dirigida hacia uno mismo y la búsqueda de consideración y reconocimiento por parte de los demás.

A. MASLOW: La autoestima es la valoración de uno mismo, se trata de una opinión emocional, de un conjunto de percepciones y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros.



La autoestima está 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



AC PTACI

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.

Carl Rogers : Conocido también como autoimagen, concepto de sí mismo, imagen de sí mismo, el autoconcepto es concebido como la valoración cognoscitiva que un individuo hace de sí mismo, como
"una configuración organizada de percepciones de sí mismo
admisibles en la conciencia"

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA



ACTITUDES O POSTURAS HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA

- Desconfía de sus capacidades y le cuesta recuperarse de sus errores.
- Es más vulnerable al rechazo, a la presión de los pares.
- Cree tener muchos defectos y que los demás lo superan en todo.
- No hace respetar sus derechos.
- Tiene dificultad para tomar decisiones.



FRASES CONSTRUCTIVAS QUE MEJORAN NUESTRA 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, pero se intenta.
- Yo te ayudo.





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



Reneg n.



o saber administrar su dinero

OPORTUNIDADES



studiar en el Colegio saco
oliveros .



Trabajo.

AMENAZA



nfermedad.



Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

2

Formular la visión personal

Consiste en identificar y describir los sueños, ilusiones, es una imagen-meta a largo plazo; es la visualización de uno mismo en el futuro. La persona debe imaginarse cómo se ve en el futuro, “de aquí a 10 o 15 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



3

Compara tus objetivos y metas con tus valores

Tus valores tienen que guiar tus metas

MODELOS A IMITAR



IDENTIFICA

- Tus características personales
- Tus fortalezas
- Tus debilidades



4

Traza un plan de acción



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

Es la etapa del desarrollo humano donde el sujeto empieza a preocuparse por elaborar su plan de vida.

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

D) adolescencia.



3

Es el proceso reflexivo mediante el cual la persona toma conciencia de sus cualidades y defectos.

- 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

A) 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

El grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor se denomina:

- A) autopercepción.
- B) autoconocimiento.
- C) autoestima
- D) autoconcepto.

C) autoestima