

# PSYCHOLOGY Chapter 05





Búsqueda de identidad, Autoestima y Proyecto de vida





#### PROYECTO DE VIDA



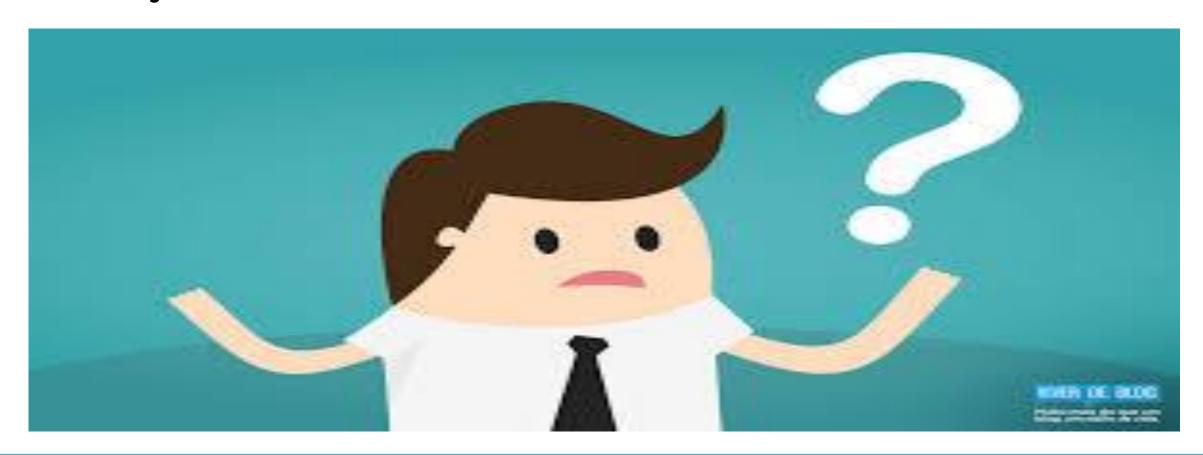
El proyecto de vida tiene que ver con el sentido que el individuo le dará a su vida. Consiste en proyectar o planificar la vida que se desea tener en el futuro en sus diferentes aspectos (personal, familiar, laboral, etc.) y plantear los pasos y acciones que se deberían seguir para alcanzar dichos propósitos.

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.



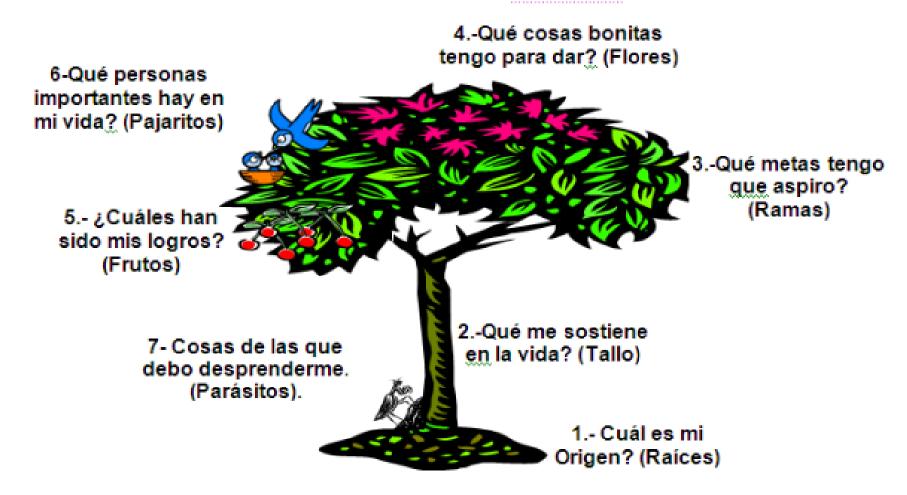
Un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana. Y con eso, le otorga sentido al presente, porque de alguna manera se vive del presente pero sin perder de vista que el futuro se construye día a día.





#### 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