	INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA	Código: _____
	PROYECTO DE VIDA	Versión: _____ Fecha: 14/02/2022
	ME CONOZCO Y CONFIO EN MI	Página 1 de 4

Estudiantes: _____

Grado: _____ Fecha: _____

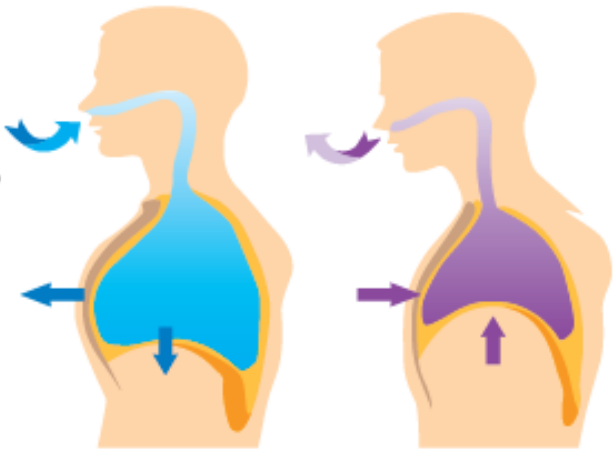
TALLER I.

¿Quién soy? ¿De qué soy capaz?

En este primer taller te invitamos a que reflexiones sobre qué piensas de ti mismo o de ti misma; es decir, qué percepción o auto concepto tienes sobre ti. También a que analices si confías en tus capacidades y/o si consideras que tienes habilidades para cumplir con las metas que te fijes. Al tiempo, aprenderás sobre la importancia de construir una imagen positiva sobre ti mismo y tus capacidades.

Conéctate

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos.
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma.
- Sostengo y suelto el aire lentamente por la boca hasta sacar todo.
- Lo repito tres veces seguidas mientras que pienso: ¿Quién soy? ¿De qué soy capaz? ¿Confío en mí? .




¿Cómo te sentiste?

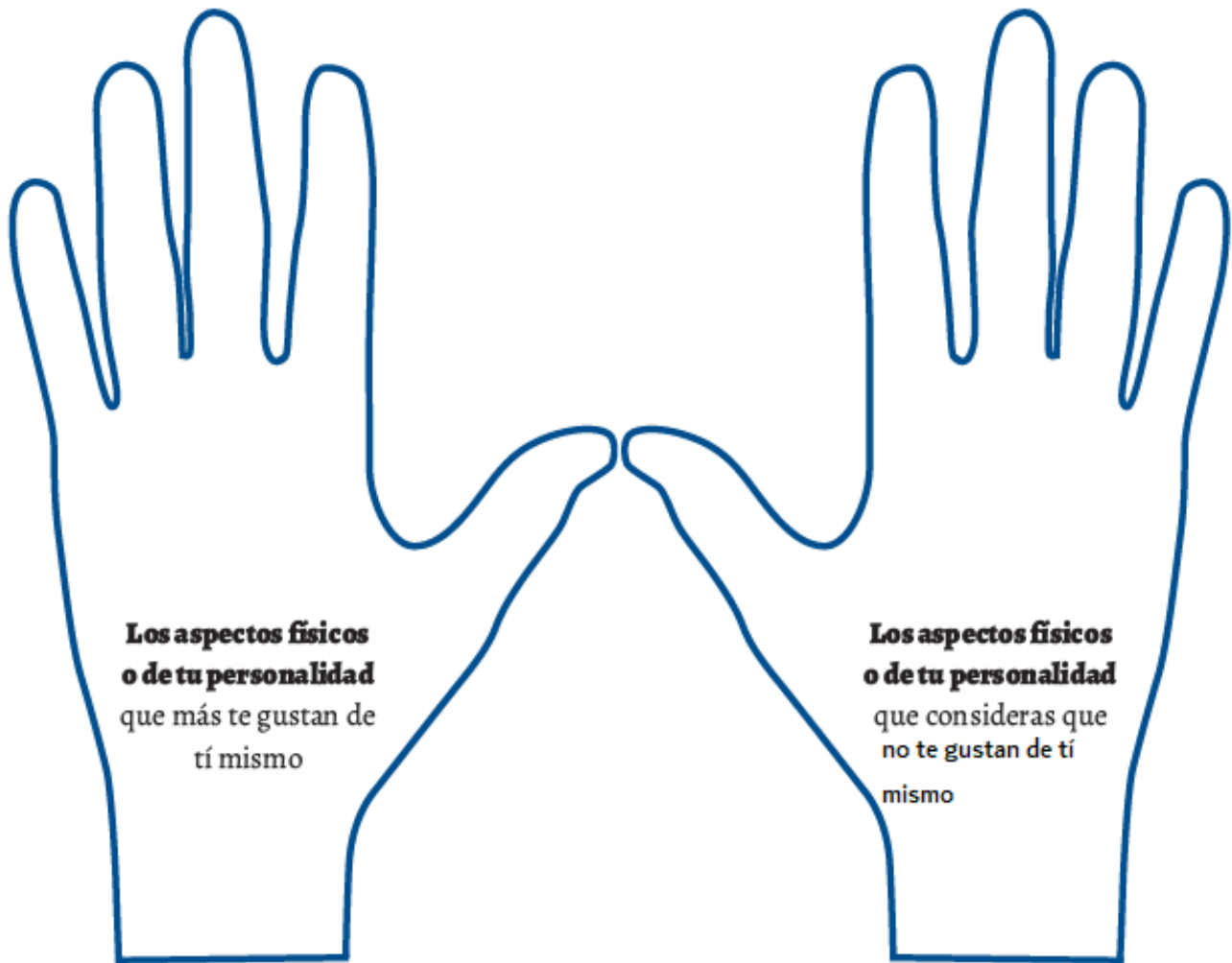
Super mejor	Normal	Relajado	Incómodo	Extraño
-------------	--------	----------	----------	---------

El oxígeno ayuda a equilibrar el cuerpo, mejora nuestra atención y concentración.

Pillatela y Aprende

Actividad II En cada uno de los dedos de la mano izquierda vas a escribir los aspectos físicos o de tu personalidad que más te gustan de ti. En los dedos de la mano derecha, vas a hacer lo contrario: escribir los aspectos físicos o de tu personalidad que menos te gustan.

	INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA	Código: _____
	PROYECTO DE VIDA	Versión: _____ Fecha: 14/02/2022
	ME CONOZCO Y CONFIO EN MI	Página 2 de 4




• ¿Qué aspecto se te dificultó identificar? _____

• ¿Crees que es más fácil cambiar el interior o el exterior? _____

¿Por qué? _____

• ¿Te han pedido que cambies algo de ti? _____ ¿Qué te han pedido que cambies? _____

¿Quién? _____ ¿Por qué? _____

	INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA	Código: _____
	PROYECTO DE VIDA	Versión: _____
		Fecha: 14/02/2022
	ME CONOZCO Y CONFIO EN MI	Página 3 de 4

La **autopercepción o el autoconcepto** es la imagen que tienes de ti mismo, no sólo a nivel físico, sino también de tus emociones y deseos. Aunque no lo creas, la forma en la que te ves y te sientes se refleja en cómo te ven los demás. Si me quiero, si me gusta lo que veo y me gusta lo que soy pues entonces tengo una alta **autoestima**. Sin embargo, eso no significa que soy perfecto. Tener una imagen positiva de nosotros mismos implica reconocer nuestras fortalezas pero también reconocer nuestras debilidades. Preguntarnos por quién soy y sobre todo, por quién quiero ser, ayuda a seguir creciendo como persona.

El **autoconcepto** también está muy relacionado con la **autoconfianza**; es decir, con la capacidad de creer en nuestras habilidades para conseguir metas y superar situaciones complicadas.




ASÍ ME VEO



ASÍ ME PROYECTO

Entonces, ¿Qué es más importante: lo que creo de mí o lo que creen los demás que soy? Lo más importante es cómo te ves a ti mismo, porque así te proyectas a los demás.

Lo que opinen los demás es secundario. Recuerda que dependiendo de cómo te percibas, así lo harán los demás. En tu caso, ¿Qué imagen tienes de ti y cómo te estás proyectando?

	INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA	Código: _____
	PROYECTO DE VIDA	Versión: _____ Fecha: 14/02/2022
	ME CONOZCO Y CONFIO EN MI	Página 4 de 4

Actividad 1.2 ¿Qué opinas de estas situaciones?

- Un profesor regaña a un estudiante por perder muchas materias. El estudiante le dice que va a estudiar y las va a recuperar. El profesor responde: "Hagas lo que hagas, no vas a conseguirlo". _____

- Un chico le dice a la novia que la deja porque está gorda y fea. _____

- Ahora tú recuerda alguna situación en la que hayas sentido tu autoestima afectada. _____

¡Ahora es cuando!

- No le tengas miedo a las críticas.
- Evita trazar metas y expectativas muy grandes. Mejor unas realistas y alcanzables.
- Deja el hábito de compararte.
- No exageres los malos resultados. Todos tenemos altibajos. Aprendamos de ellos y sigamos caminando.
- Pon un signo de interrogación al final de tu pensamiento negativo. Ejemplo: "Soy muy flojo/floja y no hago nada bien". Con el signo de interrogación: "En serio ¿soy un flojo? ¿puedo hacer algunas cosas bien?"
- ¡No puedo hacer eso! ¡No valgo lo suficiente! Cancela esos pensamientos negativos. Una vez que los identifiques y los aceptes, conviértelos en afirmaciones positivas: ¡Yo sí puedo!, ¡valgo mucho! El cambio en nuestra vida empieza por cambiar nuestra manera de pensar.



Ojo al dato

Si tienes una baja autoestima estarás propenso a desarrollar depresión, ansiedad, problemas en la alimentación e incluso, a ser víctima de acoso escolar.

