|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alcaldía Y bogotá mejorDescripción: Descripción: http://www.ibeaser.com/images/logos/ESCUDO_SED_vectorizado_2.jpg | COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL | Descripción: Descripción: ESCUDO CITI CHICK |
| P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA |
| Reconocido oficialmente según Resolución 2565 del 28 de agosto de 2002  Código DANE Nº 11127900169 Carrera 112 # 23-05 teléfono: 4 21 46 46/47 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Servicio de Orientación*** | | Orientadora | Aida Cepeda Jaramillo | Jornada | | Mañana |
| Correo Docente | [aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co) | | | Curso | Septimo | |
| **Actividad:** ¿Quién soy? ¿De qué soy capaz?\* | | | | | | |

Apreciados Estudiantes:

Esta guía de trabajo busca que cada estudiante haga una reflexión sobre su vida y las relaciones que tiene con los demás. Conversar sobre algunas competencias sociales y emocionales que le ayudarán a ser una mejor persona y fortalecer sus relaciones.

Para ello, iniciamos con el conocimiento de Sí mismo. Van a tomar un tiempo para pensar en cómo se perciben, qué tanto confían en sí mismos y cómo reconocen y manejan sus emociones.

1. **DATOS BÁSICOS**

Mi nombre es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tengo: \_\_\_\_\_\_\_\_ años Nací en: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Vivo en el barrio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mi número de teléfono es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Email:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lo que más me gusta hacer es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mi programa de TV favorito es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mi música y cantante favorito son: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lo que menos me gusta es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. INICIE CON UN EJERCICIO DE RELAJACIÓN:

• Siéntese de manera cómoda y cierre los ojos.

• Tome aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma.

• Sostenga y suelte el aire lentamente por la boca hasta sacar todo.

• Repita tres veces seguidas mientras que piensa: ¿Quién soy? ¿De qué soy capaz? ¿Confío en mí?

¿Cómo te sentiste?

**Incómodo**

**Súper** Mejor

**Extraño**

**Relajado**

**Normal**

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

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

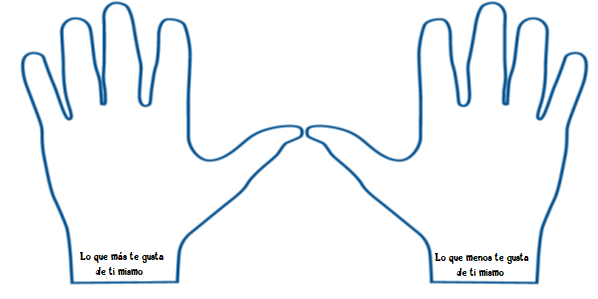


**ASI ME VEO ASI ME PROYECTO**

1. **Actividad:**

En cada uno de los dedos de la mano izquierda escribe 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.



• ¿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? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Recuerda alguna situación en la que hayas sentido tu autoestima afectada. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Recuerda Siempre:**

• 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.

*\*Guía adaptada MEN Estrategia de Formación de Competencias Socioemocionales en la Educación Secundaria y Media*