

**Mi personalidad**

La lista que se presenta a continuación menciona pares de frases que describen diferentes formas de ser. En cada par, elige la frase que mejor te describa, aquella que se presenta la mayor parte del tiempo, subráyala y da un ejemplo breve de cómo esa frase te describe mejor. Si ninguna de las dos frases presentadas te describe, puedes dejarlas sin señalar.

1. Me gustan las experiencias nuevas / Me gustan las rutinas.

---

---

2. Pongo atención a los detalles y el orden. / Soy relajado y no me preocupo por las cosas pequeñas.

3. Soy extrovertido y social. / Soy introvertido y prefiero estar solo o en grupos pequeños.

---

---

4. Me gusta expresar mis emociones. / Prefiero guardarme mis emociones.

---

---

5. Me gusta estar alrededor de gente como yo. / Me gusta estar alrededor de gente distinta a mí.

---

---

6. Yo propongo ideas y planes nuevos y los demás me siguen. / Yo sigo ideas y planes que otros proponen.

---

---

7. Soy amable y cálido. / Soy reservado y no afectuoso.

---

---

En las líneas que encontrarás a continuación, escribe dos aspectos de tu personalidad que te gustaría mejorar. Pueden ser aspectos que hayas marcado en las preguntas anteriores u otros rasgos que se te ocurran. Por ahora, no escribas nada en los recuadros de la derecha; los vas a necesitar para la próxima actividad.

1.

2.

**Mi cerebro maleable**

Recientemente, los científicos han demostrado que nuestro cerebro es maleable. “Maleable” significa



que se puede modificar o moldear. Si pudiéramos ver nuestro cerebro muy de cerca, veríamos algo similar a una red de muchos cables que se conectan entre sí. Estos cables son las neuronas, las células que se encargan de transmitir información en nuestro cerebro. Cuando aprendemos cosas nuevas, estas conexiones neuronales cambian. Algunos cables se separan entre sí y se unen con otros nuevos. Como siempre estamos aprendiendo de nuestra experiencia y de las situaciones que vivimos, nuestros cerebros están cambiando



Por medio del estudio de caracoles marinos Erik Kandel demostró que cuando la gente aprende cosas nuevas, las condiciones y estructuras físicas de su cerebro cambian. Kandel recibió un Premio Nobel en el año 2000 por su aporte a la ciencia.



**PROYECTO DE VIDA  
ANSAR  
VUELO CLAVE AL ÉXITO  
GRADOS 8**



**VISIÓN**

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

**MISIÓN**

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

**PERFIL DEL ESTUDIANTE.**

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

- En lo cognitivo: Crítico-Reflexivo-Creativo- Culto
- En lo Social: Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso
- En lo afectivo: Aseritivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Proyectivo-Amable

## Secuencia didáctica 1: Conmigo Mismo

Esta secuencia está compuesta por seis sesiones de clase y busca desarrollar competencias propias del desarrollo personal de los estudiantes para que se conozcan más, confíen en sí mismos, entiendan y manejen sus emociones de acuerdo con el momento que viven. Esto se puede lograr a través del desarrollo de dos competencias generales: La autoconciencia y la autorregulación.

Las tres primeras sesiones de clase buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de octavo grado como parte de las competencias socioemocionales “Conmigo mismo”. De esta manera, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes reconozcan sus características personales, identifiquen cómo aprender de sus errores y distingan las emociones que experimentan simultáneamente. Esto permitirá que se conozca y comprenda, y que confíe más en sí mismo.

### Autorregulación

Competencia general:	Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
Competencias específicas:	Autopercepción	Autoeficacia	Reconocimiento de emociones
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retardadas	Saber lo que estamos sintiendo y por qué
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar	Esforzarme para superar mis errores.	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la secuencia didáctica “Conmigo mismo”, se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: el manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración, para cada una de estas competencias específicas se ha planeado una sesión de clase. En estas tres clases se buscará que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones a través de la relajación, cuestionen el bienestar engañoso autorregulándose y controlen sus reacciones de frustración para no hacer daño a nadie.

Competencia general	A Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
Competencias específicas	Manejo de emociones	Postergación de la gratificación	Tolerancia a la frustración
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta más importante y/o valorado	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación.	Cuestionar el “Bienestar engañoso” y saber cómo autorregularse	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.

## MI PERSONALIDAD

OBJETIVO: Describir mi forma de ser y elegir que quiero mejorar.

### Guía de la sesión

#### 1. Inicio

Esta es la primera de varias clases en las que vamos a aprender sobre nosotros mismos y cómo conocernos mejor. Vamos a comenzar pensando que veces quisiéramos ser diferentes. ¿Se imaginan que pudiéramos ser otros? Incluso, ¿que pudiéramos ser algo distinto a una persona? Si pudieran escoger nacer convertidos en un animal, o una planta o árbol, o un objeto, ¿qué escogerían y por qué?

Deles unos minutos para que cada uno piense. Luego puede organizar a sus estudiantes en grupos pequeños (de dos o tres) y pedirles que comenten sus respuestas entre ellos. Finalmente, invite a algunos voluntarios a que compartan su respuesta con toda la clase

#### 2. Desarrollo

##### Mi personalidad

Nuestra forma de ser incluye características que nos hacen ser quienes somos. Mientras que algunas personas son habladoras, otras son calladas. Mientras que algunas prefieren lo nuevo, otras se sienten más cómodas con lo conocido. De estas características, algunas nos gustan más que otras. Exploremos juntos cómo somos, cómo sentimos, pensamos y actuamos.

En la hoja de trabajo “Mi personalidad” de sus cuadernillos (ver Material para el estudiante), hay frases sobre algunas características de la personalidad. Vamos a escoger aquella frase que mejor describe cómo somos generalmente y pensamos en un ejemplo corto para explicarlo mejor. En el primer caso, por ejemplo, alguien que se sienta identificado con “abierto a experiencias nuevas” escogería esta opción y podría poner como ejemplo: “me gusta viajar o conocer otras costumbres y personas”. Al final, escriban qué rasgos de su personalidad les gustaría cambiar en las líneas indicadas. Por ahora, dejen los recuadros en blanco pues los vamos a utilizar para la siguiente actividad.

**Alternativamente, puede dar su propio ejemplo de respuesta para el primer caso.**

Tengan en cuenta que no hay respuestas buenas o malas. Cualquiera de estos rasgos o características de personalidad pueden ser positivos de acuerdo con la forma como se utilizan

## ¿Podemos cambiar?

¿Creen que podemos cambiar algunas características o rasgos de personalidad que no nos tienen satisfechos o que son destructivos? O, por el contrario, ¿creen que las características o rasgos de personalidad son fijos y difíciles de cambiar?

Antes se creía que teníamos rasgos de personalidad fijos, que dependían de la genética y que eran heredados. Estas ideas han cambiado recientemente gracias a la ciencia. Vamos a explorar un poco qué dicen las investigaciones científicas al respecto. Leamos entre todos la hoja de trabajo “Mi cerebro maleable” que está en sus cuadernillos (ver Material para el estudiante).

### Lea con todo el grupo el texto que se encuentra en la hoja de trabajo

“Mi cerebro maleable”.

Ahora vamos a pensar en esos rasgos de personalidad con los que no estamos tan satisfechos y quisiéramos cambiar. ¿Qué acciones específicas podríamos llevar a cabo para cambiar esos rasgos? Recuerden que pueden ser pequeñas acciones que nos ayuden a cambiar lentamente a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si quisiera ser más abierto a expresarme y no guardarme mis emociones para mí solo, puedo intentar expresar lo que siento cuando alguien haga algo que me moleste primero con personas más cercanas y luego con cualquier persona.

Vuelvan a la última parte de la hoja de trabajo “Mi personalidad” y, en los recuadros que se encuentran al lado derecho de los rasgos de personalidad que les gustaría cambiar, escriban al menos dos acciones concretas que puedan poner en práctica para cambiar cada rasgo

**Deles unos minutos para que llenen los recuadros de la hoja de trabajo. Invítelos a que, si es posible, pongan en práctica estas acciones a partir de esta semana**

## 3. Cierre

• ¿Por qué es importante conocernos y saber cuáles son nuestras características o rasgos de personalidad? Respuestas para complementar: Porque esto nos ayuda a valorarnos, a saber qué nos gusta y qué quisiéramos cambiar, porque así no será tan fácil que otras personas nos quieran hacer creer que no valemos, etc.

• ¿Todos tenemos que cambiar? Respuesta para complementar: No, no hay rasgos de personalidad mejores que otros. Así somos y está bien. Sin embargo, a veces queremos ser un poco diferentes y podemos proponernos cambiar algunas cosas. Las ideas que tuvimos hoy nos sirven para acercarnos a estos cambios que queremos.