

## ¿QUIÉN SOY? ¿DE QUÉ SOY CAPAZ?

### TALLER 2.

Dinámica: te invitamos a que reflexiones sobre qué piensas de ti mismo o de ti misma; es decir, qué percepción o autoconcepto tienes sobre ti. También que analices si confías en tus capacidades y/o consideras que tienes habilidades para cumplir las metas que te propones. Igualmente aprenderás sobre la importancia de construir una imagen positiva sobre ti mismo y tus capacidades.

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 pienso: quién soy?¿de soy capaz?¿confío en mí?.

Ahora dibuja en tu libreta tu mano derecha e izquierda, (ocupa dos paginas). En cada uno de los dedos de tu mano izquierda vas a escribir los aspectos físicos o de tu personalidad que más te gusta de ti.

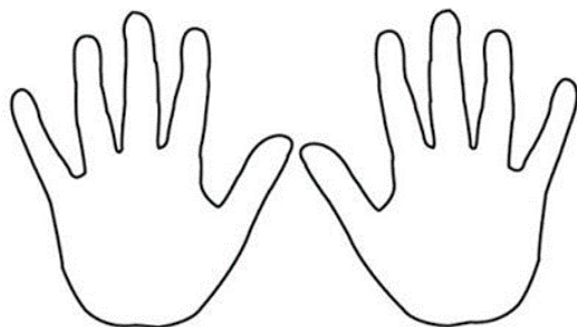
En los dedos de la mano derecha, vas a hacer lo contrario: escribe los aspectos físicos o de tu personalidad que menos te gustan.

### REFLEXIONA Y ANOTA EN TU LIBRETA:

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?



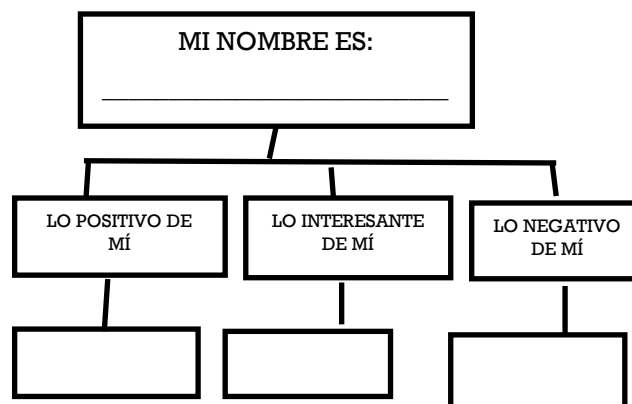
izquierda

derecha

### Crea tu PIN

(Todo lo que tengas como: Positivo, Interesante, Negativo de tu persona)

### TALLER 3



### AUTOPERCEPCION O AUTOCONCEPTO:

Es la imagen que tienes de ti mismo, no sólo a nivel físico, sino también de tus emociones y deseos. La forma en 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 porque me acepto, mi autoestima está bien, en equilibrio. Eso no significa que Soy perfecto. Tener una imagen positiva de ti mismo implica reconocer tus fortalezas y también tus debilidades.

El AUTOCONCEPTO está muy relacionado con la AUTOCONFIANZA; es decir, con la capacidad de creer en nuestras habilidades para conseguir metas y superar las dificultades que se presenten.

REFLEXIONA: ¿Qué es más importante; lo que creo de mi 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.

¿Qué imagen tienes de ti y de cómo te estás proyectando?

---

---

---

---

---

---

---

---



## PROYECTO DE VIDA ANSAR VUELO CLAVE AL ÉXITO



### 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: Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Projectivo-Amable**

## DIRECCIÓN DE GRUPO Nº 1

**ÁREA:** CIENCIAS SOCIALES- PROYECTO DE DEMOCRACIA

**FECHA:** 5 de Febrero de 2020.

### TEMA: EL LIDERAZGO POSITIVO

**LOGRO:** El estudiante asumirá una posición crítica frente a la necesidad de elegir líderes positivos comprometidos con la convivencia e iniciativa personal.

#### ¿QUÈ ES SER LIDER?

El liderazgo es el conjunto de habilidades que un individuo tiene para influir en la forma de ser de las personas o en un grupo de personas determinado haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo, **en el logro de metas y objetivos.**

#### EL LIDER POSITIVO

Es aquel que logra que los demás hagan lo que va a generar un beneficio al grupo.

##### Características de un Líder Positivo

- Motiva y trabaja en equipo
- Se Adapta a los Cambios
- Tiene Autonomía
- Relaciones armoniosas con los demás.
- Se esfuerza por ser mejor, cada día
- Supera las dificultades

#### EL LIDER NEGATIVO

El líder negativo prefiere la gente sin carácter, que haga todo lo que él dice sin oponerse, por encima de los demás.

##### Características de un Líder Negativo

- Soberbio
- Incumplido
- Temeroso
- Deshonesto
- Egoísta
- Autoritario y violento

#### TRABAJO SUGERIDO

- Lectura y análisis del texto.
- Vocabulario de las palabras desconocidas
- Comentar sobre los estudiantes que tienen características de líderes positivos en el salón.

#### LECTURA: LA MARIPOSA



#### LECTURA: LA MARIPOSA

Un hombre se encontró en una rama de un árbol que se había caído al suelo, un capullo de gusano de seda. Al verlo allí tirado, decidió recogerlo y llevarlo a su casa para que pudiera sobrevivir.

#### LECTURA: LA MARIPOSA

Al cabo de unos días, unos ruidos alertaron al hombre, el cual pudo contemplar cómo el proceso de la transformación estaba teniendo lugar.

La mariposa luchaba desesperadamente por abandonar el capullo, utilizando mucho esfuerzo y con evidente sufrimiento el hombre, al ver aquella situación, no se lo pensó y buscó una tijera, eliminando con cuidado las dificultades que la mariposa tenía para salir de su capullo. A los pocos segundos, la mariposa estaba fuera y la colocó de tal manera que pudiera comenzar a volar, pero no podía porque tenía su cuerpo hinchado, alas pequeñas y arrugadas que no eran lo suficientemente fuertes para poderlo lograr.

El hombre esperó y esperó a que echase a volar, pero fue en vano. ¡LA MARIPOSA NUNCA PUDO VOLAR!

El hombre en su bondad y apuro no entendió, que el esfuerzo por salir del capullo, la lucha de la mariposa para hacer más grande el pequeño orificio original forma parte del proceso necesario para que la mariposa madure. Esa lucha era la forma en que la naturaleza forzaba el flujo de fluidos del cuerpo de la mariposa, antes gusano, hacia las alas para que pudieran hacerse grandes y fuertes y le permitieran volar.

Liderar es situar a las personas en un mejor entorno para el esfuerzo, no evitarlo

La libertad, la independencia y el volar solamente podían llegar luego de la lucha. Al privar a la mariposa de la lucha, también le fue privada su madurez y hasta su posibilidad de vivir.

Moraleja: Si se nos permitiese progresar en todo sin obstáculos, nos convertiríamos en inválidos. No podríamos crecer y ser tan fuertes como podríamos haberlo sido a través del esfuerzo y la constancia. Cuántas veces hemos querido tomar el camino fácil para salir de dificultades, tomando esas tijeras y recortando el esfuerzo para encontrarnos al final un resultado insatisfactorio, y a veces desastroso.

##### PREGUNTAS:

- ¿Por qué el hombre rompió el capullo?
- ¿Por qué era necesario que la mariposa hiciera un esfuerzo?
- ¿Tuvo la culpa la mariposa de lo que le pasó?
- ¿Crees que el hombre actuó bien? Explica
- ¿Cómo se sintió el hombre, al ver que la mariposa nunca pudo volar? Justifica tu respuesta.
- ¿Crees que es bueno conseguir las cosas fáciles, sin esfuerzo?
- ¿Por qué es bueno ser autónomos en la vida?
- ¿Qué cualidades debe tener un líder positivo?

## TALLER DE ORIENTACION: QUÈ ES UN PROYECTO DE VIDA?

#### TALLER 1

Un proyecto de vida, también conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a SU VIDA. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar de forma realista las metas o sueños y el sentido de nuestra misión personal.

Para la elaboración de un proyecto se debe tener en cuenta el plazo y los elementos que lo conforman. Por ejemplo, en un proyecto de vida de corto plazo, el plan se reduce a objetivos para ser alcanzados en menos de un año, los de mediano plazo cubren un período de uno a cinco años, y los de largo plazo son proyecciones de más de cinco años.

Los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior. El autor estadounidense Robert Dilts ha desarrollado un modelo de seis niveles neurológicos (cuatro interiores y dos exteriores) que ayudan a distinguir los diferentes elementos que componen un proyecto de vida: Identidad: quién soy, quién quiero ser, cuál es mi misión personal.

Espiritualidad: define cuál es la identidad que queremos que sea trascendental

Creencias y valores: cuáles son las creencias, actitudes y valores que quiero desarrollar y cuáles son las que quiero cambiar.

Capacidades: cuáles son las aptitudes innatas, cuáles son las capacidades desarrolladas con disciplina y esfuerzo, cuáles son las habilidades que se quieren desarrollar.

Acciones: qué actividades quiero realizar, qué actividades quiero dejar, qué quiero día a día.

Medioambiente: dónde quiero estar, con quiénes quiero convivir, cómo me relaciono y quiero relacionarme con mi entorno.

Este proyecto tiene como objetivo ayudarte para que a través de este proceso de mejoramiento personal logres fortalecimiento de habilidades para conocerte, identificarte y aceptarte ganando un sentido de dirección que te permita incrementar tu confianza y tu autoestima para el logro de tus metas.

Se te ofrecerán algunas pautas, para liderar tu propia vida; es decir para PLANEAR y DETERMINAR ACTIVIDADES QUE DEBES EMPRENDER, HACER SEGUIMIENTO A SU CUMPLIMIENTO Y DEFINIR NUEVOS PLANES DE ACCIÓN. Todo está encaminado al logro de lo que te propones.