



TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES DEL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO Y
VALORACION PERSONAL

COLEGIO SAN DIEGO DE ALCALA

HUEPIL

28 septiembre 2021

CRECIMIENTO PERSONAL

Luis Ramírez Fernández

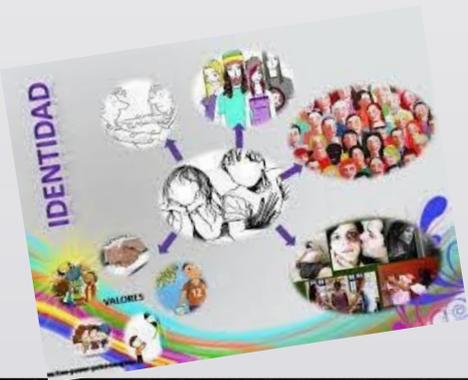
Fundación Internacional

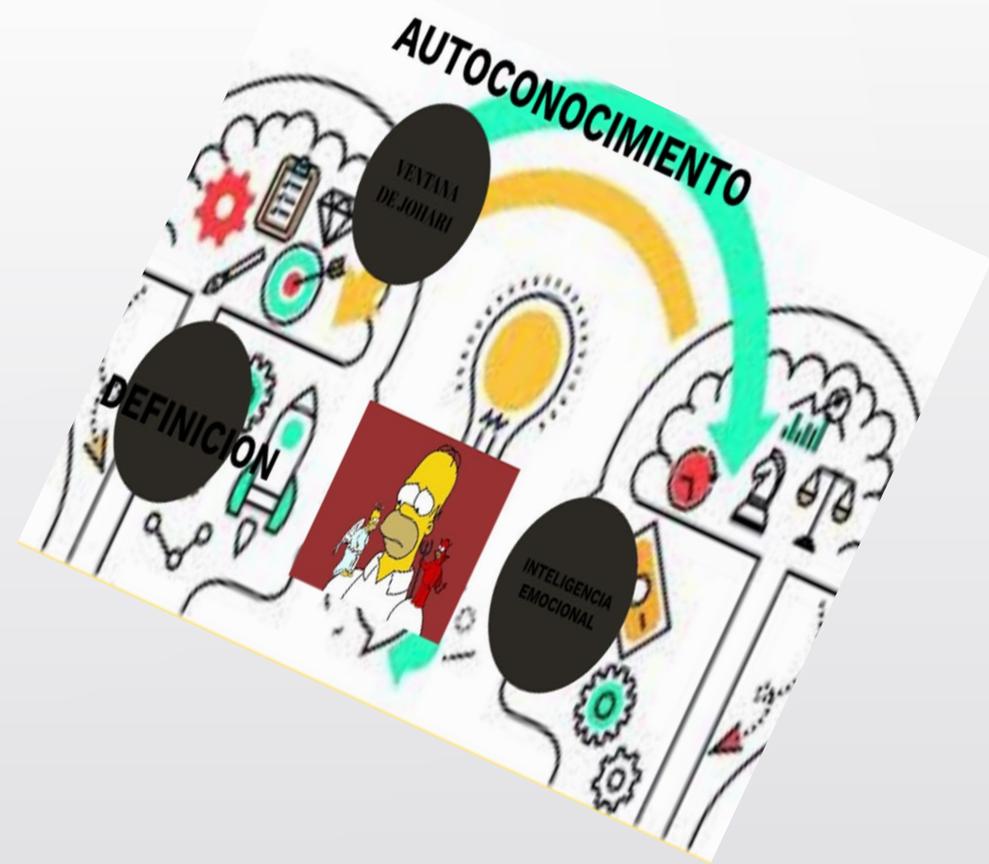
Novo Focus



AUTODESARROLLO

- IDENTIDAD
- COMPROMISO-METAS PERSONALES
- MOTIVACIONES
- BIENESTAR PSICOLOGICO





QUIENES SOMOS
QUE QUEREMOS SER
COMO QUEREMOS SER
COMO PUEDO SER MEJOR
QUE ME LO IMPIDE SER
QUE FORTALEZAS TENGO

AUTODESARROLLO



Acciones que mejoran los talentos y potencialidad en el diario vivir. Mejora la autoconciencia, el darnos cuenta.

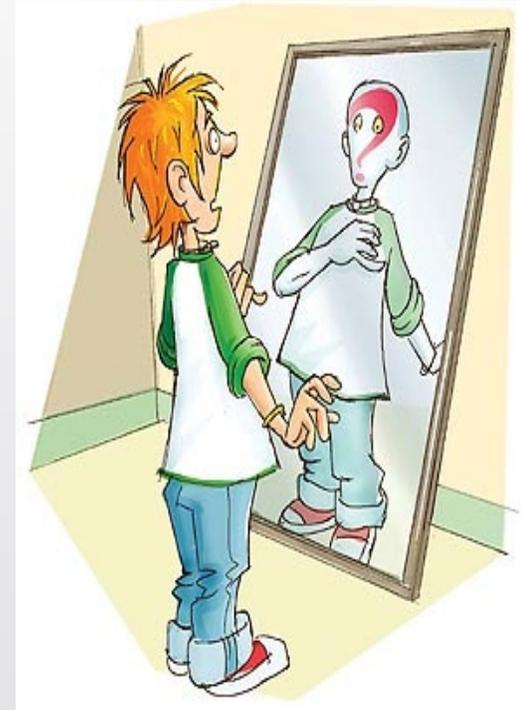
Todo lo que realicen para mejorar a si mismos y sus perspectivas de vida.

¿Qué es lo que quiere lograr? ¿Qué tipo de personas quieren ser?. ¿Que vida quieren para Uds.?

////////////////////////////////////

PONER ATENCIÓN A LO QUE ME OCURRE Y A LO QUE OCURRE A MI ALREDEDOR

- 1.- Establecer metas a Corto, Mediano y Largo Plazo
- 2.- Determinar las acciones para logra las metas
- 3.- Buscar todo lo que se necesite para lograr esas metas
(Aprender a jugar ajedrez, tenis, estudiar un oficio, una profesión, iniciar un emprendimiento)
- 4.- Cuidar la salud





Aceptar cuando las cosas no salen bien, los errores de modo distinto con resiliencia.

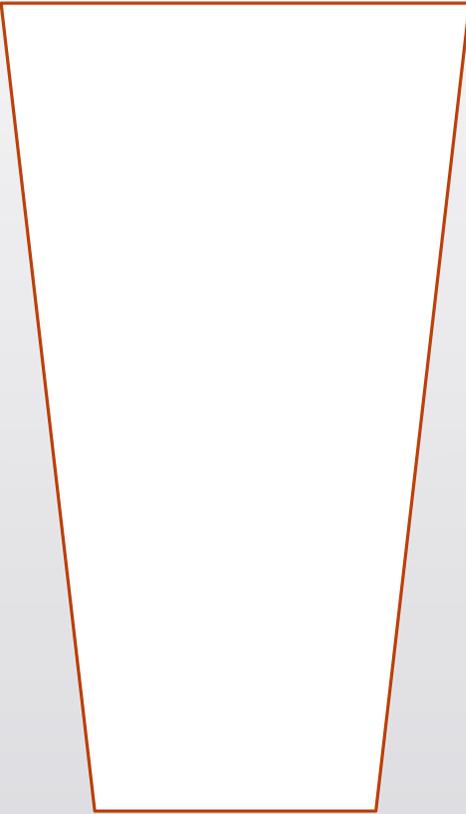
¿Cuándo saben Uds. que crecen?

Ante situaciones de fines, insatisfacciones, deseos de superarse y cuando se dan cuenta de que son mejores personas.

Fortalezas



NECESIDADES EMOCIONALES BÁSICAS





Afecto



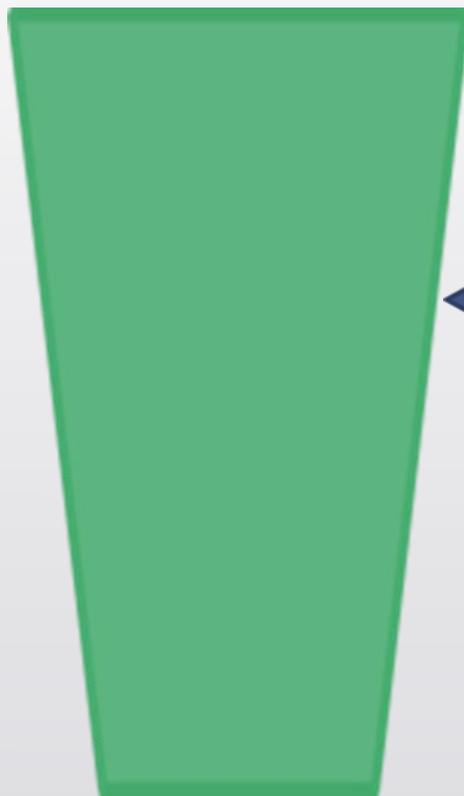
Pertenencia



Seguridad



Reconocimiento



Amistad



Respeto



Amor



Fe

DESARROLLO PERSONAL



autoconocimiento

RESILIENCIA

autoestima

MINDFULNESS

gestión del estrés
y ansiedad

**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

habilidades
para la vida

técnicas de
estudio y
aprendizaje



**Herramientas y habilidades
para afrontar los problemas de la vida cotidiana**



Well Being Psicológico (Bienestar)

Propósito de vida

Auto aceptación

Crecimiento personal

Autonomía

Cuidado de medio ambiente

Relaciones positivas con los demás

(Basado en evidencia empírica, Ryff ,1989)



Recursos Personales

Salud, vitalidad, resiliencia, felicidad en general, autoconfianza, equilibrio.

Actividad Física: reduce ansiedad y la depresión y mejora el estado de ánimo .



Vitalidad y Sueño: Energía y descanso. Equilibrio estudio/trabajo vida.

COMO SE VEN



IDENTIDADES MULTIPLES

Jeanette



Celebrates the Indian festival of Diwali with her extended family.

Celebrates American holidays with her peers from high school



Jason



Graduating in the following semester.

Has not thought about what he wants to do after graduation and has not explored college or job prospects

IDENTIDAD PRESTADA

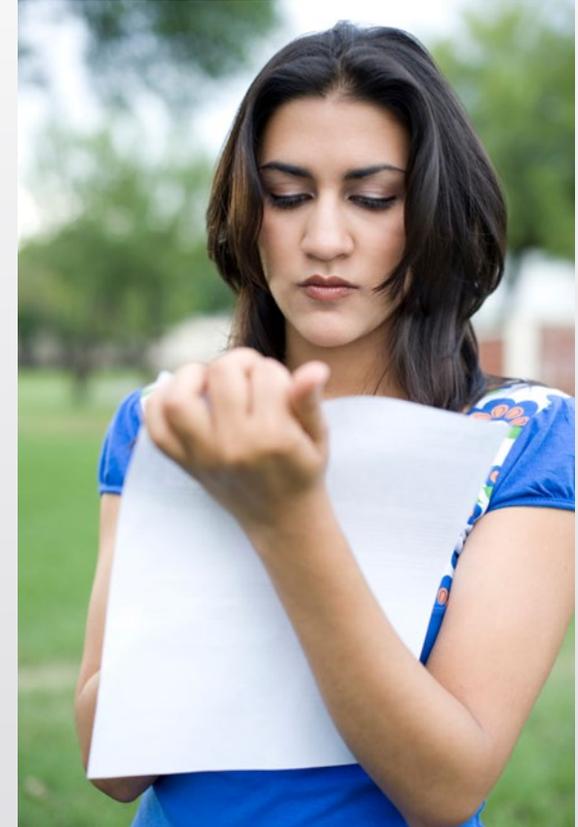
Cecilia

Encanta la música .

Padres desean que estudie lo mismo que ellos estudiaron

Se matricula en Area Biológica

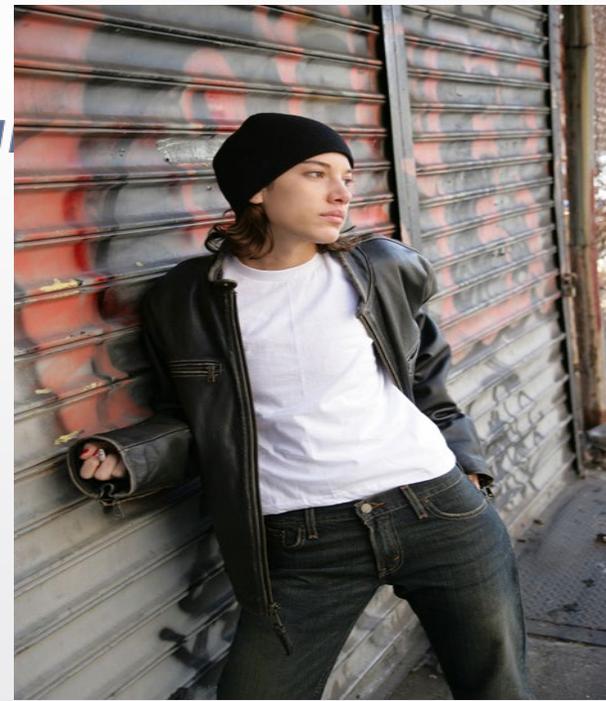
Abandona su interés por la música.





Identidad en Suspenso

Samantha



Raised Catholic

Reading about other religions

Attended a Buddhist temple and has also attended a synagogue.

Unsure which religion, if any, she wants to follow.



Richard



Reads about vegan diets

Consults nutritionist

Become vegan; has been a vegan for three years and is secure in his identity.



Identidad Lograda



Cuando el adolescente ha experimentado una exploración o crisis.....

Adquiere el compromiso con una identidad en particular



Ser mejor persona

Teoría del todo (Física) o la Gran Teoría Unificada:
la vida, la persona que eres, lo que piensas, sientes
y haces, las cosas que mas deseas hacer, es la
SUMA de todo aquello a lo que prestas atención.

Una tarde un anciano Cherokee le contó a su nieto sobre la batalla que ocurre al interior de las personas.

Le dijo, hijo “la batalla es entre dos lobos que están dentro de todos nosotros”.



Uno es Malo: Es rabia, envidia, celos, penas, remordimiento, avaricia, arrogancia, sentir lástima de un mismo, mentira, falso orgullo, *inferioridad*, *superioridad*, y el *ego*.



El otro es Bueno:

Es paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, amabilidad, benevolencia, empatía, generosidad, verdad, compasión y Fe.



El nieto reflexionó un minuto y le preguntó
a su abuelo
¿"Cual lobo gana"?



“El que tu alimentas”



Identidad y Autoestima



A positive self-identity is connected to positive self-esteem!

Having a social identity that is devalued will affect overall self-esteem

Reinforcing positive social identity development is very important.



En nuestra comunicación con los demás podemos reaccionar de tres formas:

Asertivos



Pasivos



Agresivos





“Prueba tu firmeza” (Reflexionemos sobre la asertividad)

- Piensa en una situación en que se hayan sentido presionado a hacer algo que no querían hacer. Deben reflexionar sobre cómo reaccionaron y cómo podrían haberlo hecho siguiendo los siguientes pasos:
- Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo se sintieron y qué querían hacer .
-
- ¿Cómo reaccionaron? ¿Qué dijeron?
-
- ¿Su reacción fue pasiva, asertiva o agresiva?
-
- ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo imaginan que se sintió la otra persona?
-
- ¿Lograron su objetivo o sólo el del otro? ¿Llegaron a un objetivo común?
-
- ¿Qué otras alternativas tenían? ¿Qué consecuencias conllevaban cada alternativa?





GRACIAS

1.2 Características

- La adolescencia finaliza cuando el individuo alcanza la **madurez emocional y social** para asumir el papel de adulto, según se defina éste en su cultura.



1.2 CARACTERÍSTICAS

