



ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NO. 217

C.C.T.15EBH0403H



1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN OPCIÓN

III. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS
(IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACION MÍNIMA DE 25 HRS).

TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES III

ANA BENITA VERGARA CONTRERAS

Nombre completo del alumno (a):

Grado y grupo: _____

TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES III

PROPÓSITO

Fortalece la imagen y la identidad personal de los estudiantes de bachillerato general, a partir del diálogo, la reflexión y la interacción con los demás para que se existencia como seres individuales y sociales adquiera sentido.

TEMARIO

BLOQUE I IDENTIDAD E IMAGEN PERSONAL

1.- Identidad e Imagen Personal

1.1.- Sentido y significado de la imagen personal

1.2.- La identidad como una necesidad afectiva, cognitiva y activa

BLOQUE II GESTIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL

2.1.- Gestión de la identidad personal

2.2.- Gestión de la imagen personal

2.3.- Identidad original = imagen original

Bloque III AUTOACEPTACIÓN

3.- Autoaceptación

3.1.- Auto reconciliación (mejora de la autoimagen)

3.2.- Autoimagen vs Imagen Social

COMPETENCIA

Se auto determina y cuida de sí

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

CARACTERÍSTICAS DE PRESENTACIÓN:

- Entregar 100% contestado de manera correcta
- Las actividades deberán ser contestadas a mano, con letra legible sin faltas de ortografía
- Elaborar con bolígrafo tinta de color negro
- Presentar engargolado el día _____ y hora _____
- La calificación final máxima es 7.0

ACTIVIDADES POR DESARROLLAR

I.- INSTRUCCIONES: Define detalladamente las siguientes palabras clave.

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
AUTOCONOCIMIENTO	AUTOESTIMA
IDENTIDAD	COGNICIÓN
AUTOACEPTACIÓN	AUTORECONCILIACIÓN
GESTIÓN	IMAGEN PERSONAL

II.- INSTRUCCIONES: Analiza cada pregunta y responde de manera detallada cada interrogante en hojas blancas a mano.

- 1.- ¿Quién eres?
- 2.- ¿Qué esperas de la vida?
- 3.- ¿Cómo defines a la vida?
- 4.- ¿Qué te identifica como persona?
- 5.- ¿Cómo defines tu imagen personal?
- 6.- ¿Quién es tu familia?
- 7.- ¿Quiénes conviven contigo?
- 8.- ¿Cuáles son tus expectativas de la vida?
- 9.- ¿Qué te hace diferente de las demás personas?
- 10.- ¿Cuál es tu mayor sueño?
- 11.- ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?
- 12.- ¿Qué cambiarías de este mundo si pudieras?
- 13.- ¿Qué actitudes te hacen desconfiar de los demás?
- 14.- ¿En qué situaciones estarías dispuesto o dispuesta a mentir?
- 15.- ¿Cuál es el recuerdo de tu infancia que más recuerdas?

Analiza tus características personales y realiza el siguiente cuadro, partiendo de la pregunta ¿Cómo defines tus ...?

VIRTUDES	DEFECTOS	ASPIRACIONES
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-

III.- INSTRUCCIONES: Lee detalladamente la siguiente ficha de Identificación y escribe lo solicitado

Nombre:	_____	_____	_____
	Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre (s)
No. De Matricula	_____	Edad: _____	CURPP: _____
			Sexo: _____
Domicilio:	_____	_____	_____
	Calle	No.	Colonia
	_____	_____	_____
	Localidad	Municipio	Estado
			C.P.
Lugar y Fecha de Nacimiento:	_____	e-mail:	_____
Nacionalidad:	_____	Edo. Civil:	_____
		Telefono:	_____
Escuela de Procedencia (indique la direccion completa de la escuela)	_____		

DATOS DE LOS PADRES

Nombre del Padre:	_____	_____	_____
	Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre (s)
Nombre de la Madre:	_____	_____	_____
	Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre (s)
Domicilio:	_____	_____	_____
	Calle	No.	Colonia
	_____	_____	_____
	Localidad	Municipio	Estado
			C.P.
Ocupacion del Padre:	_____	Ocupacion de la Madre:	_____
Telefono (s):	_____	Firma:	_____

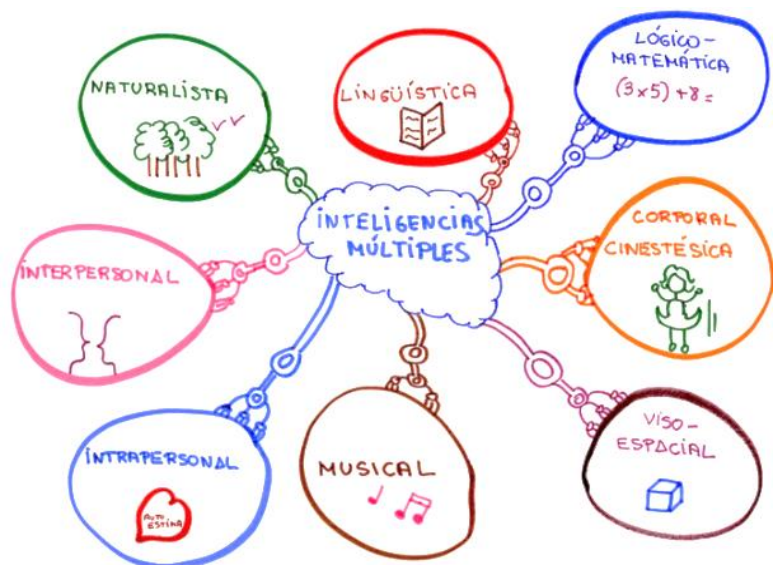
De los 0 a 4 años		
Peso y talla al nacer:	Hora de nacimiento:	Calificación:
Mi primera palabra fue:		
Comencé a caminar a los:		
Tuve control de esfínteres a los:		
Me gustaba jugar a:		
¿Quién me cuidaba?		
De los 5 a 6 años		
Nombre de la institución educativa:	Me adapte fácilmente:	Mis amigos fueron:
Lo que más recuerdo de esta etapa es		
De los 6 a 12 años		
Nombre de la institución educativa:	Me adapte fácilmente:	Mis amigos fueron:
Mi platillo favorito era:	Mi ropa favorita era:	Él (la) profesor (a) que más recuerdo es porque
Lo que más recuerdo de esta etapa es		
De los 13 a 15 años		
Nombre de la institución educativa:	Me adapte fácilmente:	Mis amigos fueron:
Mi platillo favorito era:	Mi ropa favorita era:	Él (la) profesor (a) que más recuerdo es porque
Lo que más recuerdo de esta etapa es		
Antecedentes de salud		
Tengo alguna enfermedad crónica ¿cuál?	He tenido alguna fractura	Mi salud es
Mis padres o tutor tienen alguna enfermedad crónica	Mis hermanos tienen alguna enfermedad crónica	He sido hospitalizado alguna vez __ ¿Por qué?
Antecedentes familiares		
Vivo con	Mis hermanos se llaman	Su edad es de
Me gusta convivir más con	Lo que más me agrada de mi familia es	En mi hogar me siento
Una tradición familiar es		

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

La teoría de las inteligencias múltiples propuesta por el psicólogo Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, nos dice que existen 8 tipos de inteligencias, que son las siguientes...

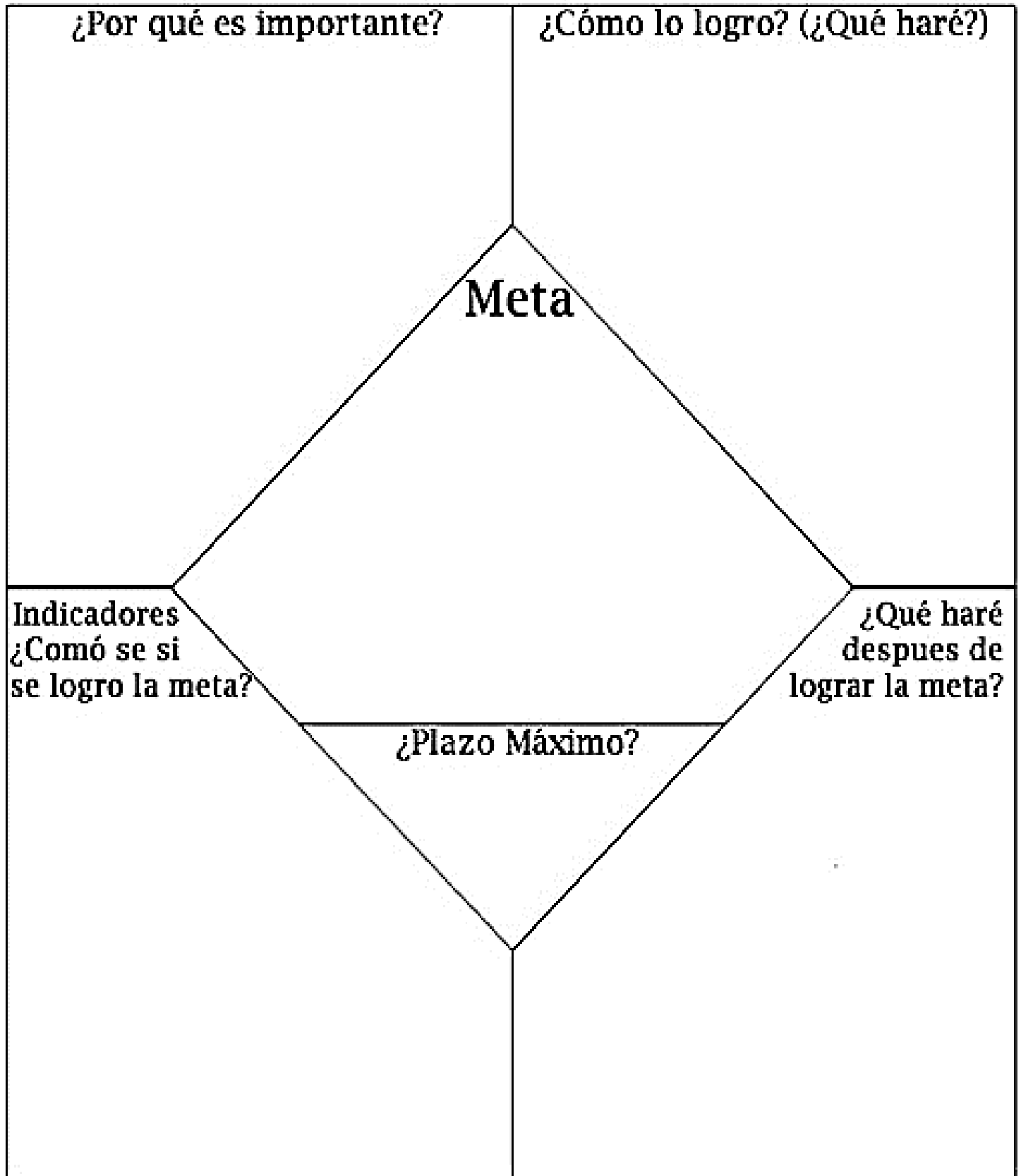
1. La inteligencia visual espacial: Si eres bueno armando rompecabezas, si te gusta leer y tienes facilidad para interpretar imágenes, mapas y diagramas, y si te gusta dibujar y pintar, tal vez esta sea una de tus inteligencias dominantes.
2. La inteligencia verbal-lingüística: Esta puede ser una de tus principales inteligencias si eres bueno para recordar información escrita y hablada, si te gusta escribir, si eres bueno para debatir, si tienes facilidad para explicar temas de manera hablada y eres hábil con los juegos de palabras.
3. La inteligencia lógico-matemática: Si tienes habilidades para resolver problemas, si te gusta pensar en ideas abstractas y realizar experimentos científicos, y si eres bueno para las ecuaciones y el cálculo, esta puede ser tu inteligencia dominante.
4. La inteligencia corporal-kinestésica: Tal vez esta sea tu inteligencia dominante si eres bueno en el baile y los deportes, si te gusta crear cosas con las manos, si tienes buena coordinación física y si se te da aprender haciendo, en vez de escuchando o viendo.
5. La inteligencia musical: Si te gusta cantar y tocar instrumentos musicales, si reconoces fácilmente patrones auditivos y tonos, y si eres bueno para recordar canciones, ritmos y melodías, quizá este sea tu tipo de inteligencia dominante.
6. La inteligencia interpersonal: Esta puede ser una de tus inteligencias dominantes si tienes habilidad para la comunicación no verbal, si ves las situaciones desde diferentes perspectivas, si se te facilita construir relaciones positivas con los demás, y si eres bueno en la resolución de conflictos en grupos.
7. La inteligencia intrapersonal: Si eres bueno para reconocer tus propias fortalezas y debilidades, si disfrutas analizando teorías e ideas, y si entiendes con facilidad tus emociones, sentimientos y motivaciones, esta podría ser una de tus inteligencias dominantes.
8. La inteligencia naturalista: Este tipo de inteligencia podría estar entre tus inteligencias dominantes si sientes un interés en temas como la botánica, la biología y la zoología, si disfrutas acampar, trabajar en el jardín, hacer caminatas al aire libre, y si te gusta la naturaleza.

Como puedes ver, según Howard Gardner, cada persona puede tener una facilidad o inclinación hacia diferentes ramas del conocimiento. Y no se trata de que tengas que encontrar tu inteligencia principal y quedarte ahí. En realidad, todos tenemos un nivel diferente en cada una de estas ocho inteligencias, con dos o tres que son dominantes.



IV.- INSTRUCCIONES: Ejemplifica mediante ilustraciones como desarrollas cada una de las inteligencias múltiples propuesta por el psicólogo Howard Gardner

V.- INSTRUCCIONES: Piensa en una meta que quieres lograr en tu vida, anótala en el centro del esquema y contesta detalladamente cada interrogante



- + Soy feliz cuando...
- + Me gusta de mí...
- + Quisiera aprender sobre...
- + Me siento triste cuando...
- + Tengo miedo a...
- + Sé que soy...
- + Creen que soy...
- + Me siento querido o querida cuando...
- + Siento enojo ante...
- + Estoy tranquila o tranquilo cuando...
- + Siento asco al...
- + Lloro cuando...
- + Me agrada hablar de...
- + Soy un genio o una genia para...
- + Siento que puedo...
- + Siento que me cuesta...
- + Confío en...
- + Un deseo que quiero cumplir es...
- + No me gusta...
- + Quiero, para el mundo,...
- + Mi pasión es...
- + Mi sueño es...

VII.- INSTRUCCIONES: Realiza tu árbol genealógico de cuatro generaciones, tomando en cuenta los siguientes elementos

- Nombres completos: Tu nombre, padres, abuelos y bisabuelos
- Edad actual: Especifica la edad de cada uno de ellos
- Ocupación: A qué se dedican actualmente
- Lugar de nacimiento: Especifica su lugar de origen
- Domicilio: Actualmente dónde viven
- Fotografía: Pega una fotografía de cada uno de ellos
- Presentación: Desarrolla tu creatividad para su presentación

VIII.- INSTRUCCIONES: Realiza un Tren de vida, tomando en cuenta las siguientes características

- Portada: Nombre completo, edad y pasatiempo, especifica tus características actuales al inicio del tren
- Fotografía por cada año de vida: Coloca una fotografía por cada año cumplido y escribe algo representativo de esa fotografía
- Mejor recuerdo: Escribe el mejor recuerdo de cada una de los años que has transcurrido
- Frase: Escribe una frase que te inspire día a día
- Presentación: Desarrolla tu creatividad para su presentación

IX.- INSTRUCCIONES: Realiza un autorretrato, en un papel boom, tomando en cuenta los siguientes elementos

1. Utiliza una sola técnica (solo debes escoger solo 1 material para trabajar):
 - A. Lápices de colores
 - B. Acuarelas
 - C. Lápices pastel.
2. Dibujar de manera creativa cada uno de tus rasgos personales.
3. Escoge para pintar colores que reflejen tus emociones en ese momento.
4. Trabaja en el tamaño de toda la hoja de papel boom.
5. Da un título a tu obra, colocando una frase que te represente como tu identidad personal
6. Realiza una descripción de tu trabajo, que intentas expresar a través de los colores, por qué te dibujaste y pintaste de esta forma. Etc.

X.- INSTRUCCIONES: Lee la siguiente información y realiza un resumen, a mano, en hojas blancas, con letra legible y sin faltas de ortografía (Extensión una cuartilla)

IDENTIDAD E IMAGEN PERSONAL

Identidad personal es aquello que permite a la persona sentirse la misma en distintos lugares del espacio y momentos del tiempo, y posibilita a los demás reconocerla como idéntica. La identidad personal es entendida como un principio constitutivo, algo que la persona es en forma permanente, en todo momento, tanto presente como pasado. El concepto pone la atención en la persona. La identidad permite que la persona se reconozca a sí misma, y en ese reconocimiento interviene la memoria. A pesar de que vivimos en continua transformación en una cotidianidad dinámica, lo único que se mantiene inalterable es la convicción de que en todo momento somos la misma persona.

La noción de identidad se adquiere en la niñez, cuando el niño aprende a diferenciar su yo del entorno. Entonces comienza a comprender quién es. Observamos nuestro alrededor desde los sentidos de nuestro cuerpo, pero codificamos e interpretamos la realidad en nuestro interior. Tenemos un diálogo íntimo e interno con nuestro yo, que forma parte de nuestra identidad personal. También forma parte de nuestra identidad personal nuestra pertenencia a un grupo social y a una familia. Hay factores externos que determinan nuestra propia percepción de nosotros mismos como la lengua, la nacionalidad, las tradiciones, nuestro oficio u ocupación, nuestro nombre, las huellas digitales, nuestra fecha de nacimiento, los rasgos de nuestro cuerpo, todo dato informativo relacionado con nosotros mismos influye en la formación de nuestra autoconciencia e identidad personal.

La importancia de cada uno de nosotros en el mundo es Única e Irrepetible, teniendo variadas influencias en nuestra vida cotidiana, consistiendo en Memorias y Experiencias que si bien pueden ser inherentes a muchas personas, la forma en la que es recordada o los distintos puntos de interés son particulares de los sujetos, conformándose lo que es el Comportamiento de ellos y el conjunto de éstos es lo que da lugar a la Personalidad del Sujeto.

Este último concepto consiste en las distintas formas de Adaptación al Medio que nos rodea, como también a la Interacción con Otros en un determinado contexto, donde notaremos fácilmente que no todos nos comportamos de la misma forma ante distintas situaciones, teniendo por ejemplo aquellas personas que actúan con mayor frialdad y aplican la razón en todo momento, mientras que otras son más impulsivas.

Estas características en la Forma de Actuar son lo que conforma a la Identidad Personal, definiéndose como tal al conjunto de características que son relativas al sujeto y que lo hacen ser igual a sí mismo pero distinto a cualquier otro, siendo una persona única e irrepetible más allá de lo que son las Semejanzas Físicas.

Desde un punto de vista científico, uno de los grandes avances en la Identidad Humana se dio con el descubrimiento de las Huellas Dactilares, siendo la forma más simple y divulgada de identificación, basada en los pilares de Variedad, en la que tenemos millones de combinaciones en los diseños que garantiza su Inmutabilidad y Eternidad que desde el momento de la concepción hasta la destrucción de los tejidos cadavéricos no se alteran los diseños.

De este modo, se podría definir que la Identidad Personal es el conjunto de comportamientos, la historia de vida de un sujeto y las características físicas que le permiten ser distinguido de cualquier otro sujeto. ¿Por qué es tan importante la imagen? Es todo el conjunto de cualidades que transmitimos en:

- La imagen externa: aquello que se puede sobreponer a una persona como maquillaje, vestuario, peinado...
- Expresión: elementos utilizados para la transmisión de nuestra manera de ser.
- Actitud: es el nivel más profundo de una persona, forman parte de nuestro aprendizaje.
- Aptitud: el conjunto de todas las cualidades de la imagen externa, expresión y actitud.

Todo el mundo juzga por la imagen y además hemos desarrollado la capacidad de hacerlo en escasos segundos sin, en muchos casos, molestarnos en conocer a la persona, ya obtenemos una radiografía instantánea de la misma, sólo por como vaya vestida, peinada o la apariencia cuidada que presente. Y por consiguiente, obtenemos una primera opinión personal que nos invita a acercarnos o no.

La imagen personal es nuestra carta de presentación.

Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás. Decimos más con el cuerpo que con las palabras y somos más sinceros. El cuerpo es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona, que debe ir acompañado del control del lenguaje verbal y no verbal. Cuando hablamos de Imagen personal, no nos referimos solo a la vestimenta sino a algo mucho más amplio que incluye también la postura, los movimientos, los rasgos físicos, la manera de caminar, la mirada, la risa, el tono de voz, la higiene, la cortesía, la educación, etc. Es decir, es un estilo de vida, una forma de ser y actuar y cada persona tiene la suya.

Es muy importante cuidar nuestra imagen personal porque es lo primero que los demás ven de nosotros y, aún sin pronunciar palabra, podemos transmitir datos y proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior. Es necesario mantener una coherencia entre cuatro canales de información que se utilizan al transmitir cualquier mensaje: apariencia exterior, tono y modulación de la voz, gestos e indumentaria. Cuando alguno de los elementos no armoniza con el resto coloca al oyente en la disyuntiva de creer lo que escucha o lo que ve.

“La primera impresión es la que cuenta”

Según los psicólogos sociales, cuando se produce el encuentro con una persona, el período crítico son los primeros 5 minutos y las impresiones que se forman durante ese tiempo persisten y se refuerzan. Como dicen las frases populares: “La primera impresión es la que cuenta” y “No existe una segunda oportunidad para causar una primera impresión”.

La imagen personal es como una foto, lo que los demás ven de nosotros en una mirada rápida. Por otro lado, la buena presencia, ser y sentirse agradable a la vista de los demás, hace a las personas más seguras de sí mismas, lo cual mejora su desarrollo personal, profesional y social. La regla de oro para transmitir una buena imagen es: “estar a gusto y seguro con uno mismo”.

La envidia es un sentimiento muy común y forma parte de la condición humana. Normalmente tiene un ingrediente muy dañino, pues implica dosis importantes de odio y de malestar interior. La tendencia a compararnos con los demás. En la envidia se produce habitualmente una comparación con alguien. Así, un individuo se compara con otro y cree que los méritos o logros de la otra persona son inmerecidos e injustos. A partir de esta emoción inicial, se desea aquello que tiene el otro debido a un complejo de inferioridad o a cualquier otro desajuste emocional.

Como pauta general, sentimos envidia por las personas de nuestro entorno personal, ya sean amigos, vecinos o compañeros de trabajo.

El envidioso se siente infeliz porque no tiene aquello que considera que debería tener. Su infelicidad le produce rabia e impotencia. Ante esta situación, podemos hacer algo para evitar compararnos con los demás y dejar de sentir envidia. Superar el sentimiento de envidia es una victoria personal que nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos. En muchas ocasiones el envidioso comete un error en su planteamiento inicial: considera que si tuviera lo que otros poseen sería una persona más feliz. Esta idea no tiene fundamento porque la felicidad no depende de los éxitos alcanzados sino de nuestro bienestar interior. Todos sabemos que hay personas infelices con todo tipo de bienes y personas muy felices con escasos medios y posesiones.

Para dejar de ser envidiosos podemos dialogar con nosotros mismos con un planteamiento sincero y preguntarnos si lo que posee el otro es realmente merecido o no. Si alguien ha luchado por conseguir algo y finalmente alcanza el triunfo, es absurdo que tengamos envidia por ello, pues se trata de algo totalmente razonable y justo. Por el contrario, si alguien no se merece el éxito y a pesar de ello lo consigue, esta situación no tiene por qué afectarnos a nosotros.

Si se consigue superar la envidia se obtienen múltiples beneficios: desaparece la rabia interior, el complejo de inferioridad se elimina y se produce un aumento de la autoestima personal.

XI.- INSTRUCCIONES: De acuerdo con la información anterior, completa cada uno de los enunciados de manera correcta, utilizando las siguientes palabras:

CONVICCIÓN	RADIOGRAFÍA	APTITUD	SOCIAL	CARTA	IDÉNTICA
IMAGEN	COMPORTAMIENTOS	PRESENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	CUERPO	FÍSICAS
ACTITUD	RECONOZCA	CUERPO	CONTROL	EXTERNA	ENTORNO

1.- La _____ es aquello que permite a la persona sentirse la misma en distintos lugares del espacio y momentos del tiempo, y posibilita a los demás reconocerla como _____.

2.- La identidad permite que la persona se _____ a sí misma, y en ese reconocimiento interviene la memoria. A pesar de que vivimos en continua transformación en una cotidianidad dinámica, lo único que se mantiene inalterable es la _____ de que en todo momento somos la misma persona.

3.- La noción de identidad se adquiere en la niñez, cuando el niño aprende a diferenciar su yo del _____.

4.- La Identidad Personal es el conjunto de _____, la historia de vida de un sujeto y las características _____ que le permiten ser distinguido de cualquier otro sujeto.

5.- La _____ es el nivel más profundo de una persona, forman parte de nuestro aprendizaje.

6.- La _____ es el conjunto de todas las cualidades de la imagen _____, expresión y actitud.

7.- Todo el mundo juzga por la _____ y además hemos desarrollado la capacidad de hacerlo en escasos segundos sin molestarnos en conocer a la persona, ya obtenemos una _____ instantánea de la misma, sólo por como vaya vestida, peinada o la apariencia cuidada que presente.

8.- La imagen personal es nuestra _____ de presentación, refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás. Decimos más con el _____ que con las palabras y somos más sinceros.

9.- El _____ es un elemento magnífico de comunicación y es la tarjeta de presentación de una persona, que debe ir acompañado del _____ del lenguaje verbal y no verbal.

10.- La imagen personal es como una foto, lo que los demás ven de nosotros en una mirada rápida. Por otro lado, la buena, _____ ser y sentirse agradable a la vista de los demás, hace a las personas más seguras de sí mismas, lo cual mejora su desarrollo personal, profesional y _____. La regla de oro para transmitir una buena imagen es: "estar a gusto y seguro con uno mismo".



**ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 217
C.C.T 15EBH0403H
LISTA DE COTEJO DE 1º PERIODO DE REGULARIZACIÓN
TALLER DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES III**

NOMBRE DEL ALUMNO: _____ GRADO Y GRUPO: _____

ACTIVIDAD		SI	NO	VALOR	PUNTOS
1	Definiciones			.5	
2	Cuestionario "Autoconocimiento"			.5	
3	Fichas de identificación personal			.5	
4	Ilustraciones "Inteligencias múltiples"			.5	
5	Esquemas metas personales			.5	
6	Complementos de afirmaciones			.5	
7	Árbol genealógico			2	
8	Tren de vida			2	
9	Autorretrato			2	
10	Resumen "Identidad e imagen personal"			.5	
11	Enunciados "Identidad e imagen personal"			.5	
Total				10	

LISTA DE ASISTENCIA 1º PERIODO DE REGULARIZACIÓN

	MIÉRCOLES 10 DE ENERO	JUEVES 11 DE ENERO	VIERNES 12 DE ENERO	LUNES 15 DE ENERO	MARTES 16 DE ENERO	MIÉRCOLES 17 DE ENERO	JUEVES 18 DE ENERO	VIERNES 19 DE ENERO	CALIFICACIÓN
HORARIO				2º I 11:30- 12:20					
FIRMA									

OBSERVACIONES: _____