

Práctica Educativa

Curso: 6to año 1era div. Y 2da div.

Profesoras : Fátima Cepeda- Jacqueline Alzugaray

Números para consultas.

6to 1era: 3434663835 (Fátima)

6to 2da: 3435073081 (Jacqueline)

Contacto para enviar las actividades: fatimacepeda76@gmail.com para 6to era. jacquelinedaianaalzugaray@hotmail.com para 6to 2da.

¡¡¡AVISO IMPORTANTE!!! ESTUDIANTES DE 6TO ERA DIV. NO DEBEN REALIZAR LA ACTIVIDAD 1 Y 2, YA QUE SE TRABAJÒ LA SEMANA ANTERIOR.

Actividades

1-Investigar en internet sobre “Somos personas y poseemos personalidad”. Debe estar incluido concepto de persona, concepto de personalidad, temperamento y carácter.

2- Leer el siguiente texto, realizar una síntesis y explicar con tus palabras la influencia de autoconcepto y autoestima en la decisión vocacional-ocupacional.

El autoconcepto y autoestima en la adolescencia



El Autoconcepto representa el conjunto de características o atributos que nos definen como individuos y nos diferencian de los demás. Para construir un autoconcepto, los individuos ponen atención en la retroalimentación que reciben en sus asuntos cotidianos que muestran sus atributos, características y preferencias personales.

La autoestima, supone una valoración de nuestro autoconcepto, y por tanto un proceso de construcción social, al depender de cómo nos evalúan los demás para evaluarnos nosotros mismos.

El autoconcepto presenta varios componentes como los siguientes: el Yo ideal y el Yo posible. El primero se caracteriza por aspectos idealizados como quién le gustaría ser al adolescente; mientras que el segundo supone quién le gustaría ser a partir de quien es.

El autoconcepto puede ser difuso a partir de los conflictos entre el yo ideal y el yo posible, a partir de las Diferencias entre las expectativas y la realidad; que consisten en la medida en que podemos alcanzar el yo posible, y el grado en que este refleja el yo ideal. Es decir, la discrepancia es la medida de la desadaptación. Ya que **cuanto más conflicto haya en el autoconcepto más difícil resulta adaptarse para interactuar con los demás** y todo lo que eso implica, repercutiendo también en la autoestima.

La autoestima posibilita al adolescente una mejor entrada en la vida adulta con un desarrollo psíquico y emocional óptimo. Determinan la autoestima las relaciones con los padres: su apoyo y afecto propiciarán una alta autoestima en el adolescente, mientras que la excesiva crítica y exigencia, propiciará una baja autoestima, como también las enfermedades. **También influye la relación con los iguales,** cuánto más popular sea el adolescente por detalles o características que el considere que son bien valoradas por sus iguales, más alta será su autoestima al igual que con un alto rendimiento escolar. **Influyen factores como las diferencias de género:** en los varones, habilidad deportiva y sentimiento de eficacia. Y en las mujeres la calidad de sus relaciones interpersonales y su atractivo físico. No obstante, **se produce un descenso de la autoestima al inicio** debido la influencia familiar en el adolescente y cambios intensos físicos, que pueden provocar

insatisfacción en el adolescente que los sufre, cambios en el contexto escolar y el inicio de relaciones sexuales y la búsqueda de pareja.

3- Proyecto de vida:

El tener un proyecto de vida nos permite aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y que eventualmente nos ayudarían a llegar más fácilmente a nuestras metas establecidas, si no tenemos claro dicho proyecto difícilmente seremos capaces de identificar esos recursos y lo más seguro es que como no los valoremos los perdamos.

Un proyecto de vida nos da lineamientos claros y racionales de comportamiento, además de estrategias de organización, planeación y toma de decisiones que nos serán útiles tanto en el presente como en el futuro, lo que a su vez traerá como beneficio secundario entrenarnos y hacernos cada vez mejores en los procesos de visualización, análisis, planificación, organización, elección y toma de decisiones que podremos aplicar para mejorar todos los ámbitos de nuestra vida presente y futura.

Un proyecto de vida es útil por muchas razones, pero quizás la más importante sea porque le da sentido a nuestra existencia y nos permite tener siempre anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y para trascender las dificultades que nos presenta el mundo cotidianamente.

El proyecto de vida abarca mucho más que un simple plan de vida, ya que un “plan” puede plantearse de manera poco específica, muy general y hasta fantasiosa; mientras que un “proyecto” debe incluir siempre de manera explícita, realista, jerárquica y organizada lo siguiente:

- La meta a la que se pretende llegar
- Las acciones conducentes a llevar a cabo
- Los tiempos que tomará llevar a cabo cada acción conducente
- Los instrumentos, habilidades, conocimientos, circunstancias y logística a seguir que se requerirán para alcanzar la meta propuesta
- Las posibles dificultades que se anticipa que pudieran presentarse en el curso del proyecto, así como las posibles soluciones que se proponen para contrarrestar los efectos de dichos contratiempos.

Para poder proyectar sobre tu futuro es necesario que te conozcas, sepas quien sos, cuáles son tus intereses y cuáles no.

¡¡¡Comencemos a trabajar!!!

¿Quién soy y con qué recursos cuento?

Te propongo que pienses detenidamente las siguientes preguntas y respuestas:

¿Verdaderamente me conozco? En base a esto realiza una breve descripción de tu persona.

Indica tres virtudes y tres defectos.

Posteriormente consulta con diferentes personas que se encuentre en tu casa, puede ser mamá, papá, hermanos, abuelos, primos... y pídele te describa teniendo en cuenta la misma indicación.

Pídeles a tres compañeros que realicen la misma actividad, que te describan teniendo en cuenta tres virtudes y tres defectos.

Recuerda que debes anotar todo lo que surja en esta actividad.

Con las respuestas obtenidas realiza un cuadro separando las virtudes por un lado y los defectos por otro y analiza cada columna y responde:

¿crees que realmente te conoces?

¿Te gustaría cambiar algún defecto? ¿Cuál? ¿Por qué?

¿Qué meta tienes hoy? ¿Crees que tus virtudes y defectos pueden interferir de alguna forma en el cumplimiento de tu meta? ¿De qué manera?