



Módulo de Autoaprendizaje N° 16

Tema: "¿Quién soy y qué quiero ser?"

Objetivo: Analizar y comprender qué quiero ser como persona que vive en una sociedad integrada con otros.

Instrucciones: Lee atentamente la introducción y luego desarrolla las actividades que a continuación se presentan.

Estoy segura de que te has preguntado muchas veces ¿quién soy yo y qué quiero ser? El problema es que muchas veces encontrar las respuestas no es nada fácil.

Es posible que alguna vez hayas sentido que lo que piensas, lo que sientes y lo que haces no coinciden y te cuesta identificarte con la persona que ves en el espejo cada mañana. Te preguntas, ¿quién soy yo? Y se te ocurren muchas preguntas o simplemente ninguna.

La filosofía, la psicología y otras ramas de la ciencia tratan de dar una respuesta a esta pregunta. Sin embargo, la respuesta está en nuestro interior y requiere un profundo conocimiento de nosotros mismos y de nuestras virtudes y de nuestros defectos.



¿Cómo saber quién soy? Vivimos en una sociedad en la que todo se mueve muy rápido y no dedicamos tiempo a nosotros mismos. Sin embargo, para poder responder la pregunta de ¿quién soy?, es preciso parar un momento, reflexionar y dedicarnos a pensar en nosotros. A continuación, te dejo algunos tips claves:

¿Vives la vida que deseas?

Muchas personas viven una vida en la que no son felices, pero temen cambiar y de esconden tras una máscara por miedo a sí mismos y a la opinión de otras personas. Por eso, lo primero que uno debe preguntarse es si me gusta la vida que vivo y si la respuesta es negativa, es hora de pensar qué es lo que se debe cambiar. Para salir de esa zona de confort en la que nos sentimos cómodos, pero no avanzamos, es preciso superar el miedo y darse cuenta de que la vida es única y que nos merecemos ser nosotros mismos y vivir como deseamos.

Pregunta a las personas que te quieren

Nos hacemos una imagen de nuestra persona que, en ocasiones, no se corresponde con la realidad y una de las mejores formas de averiguar quién eres es preguntar a las personas que te quieren y te aprecian. Habla con tus padres, con tus hermanos, con tus amigos, incluso con tus compañeros de curso y averigua cómo te ven y su forma de responder a la pregunta ¿Quién soy yo? En relación con tu persona. Analiza las respuestas que te den y verás que tienen cosas en común.



Reflexiona sobre ti mismo

Una reflexión profunda y realista nos puede conectar con nuestro verdadero yo. Piensa con detenimiento en todas tus virtudes y defectos y no te mientas a ti mismo. Poco a poco, tendrás clara tu identidad como persona. Analiza cómo te comportas frente a otras personas, qué es lo que te gusta de tu comportamiento y qué te gustaría cambiar

Lo que crees ser y lo que eres

La pregunta a la respuesta ¿quién soy? Supone que tengas que enfrentar a la diferencia entre lo que crees ser, lo que eres y lo que deseas ser. Es más fácil evaluar a los demás que a nosotros mismos, por eso la autorreflexión es complicada pero necesaria. Para dar una respuesta clara y real y saber quién eres como persona, es preciso trabajar la autoestima y conocer nuestro potencial, esa será la única forma de conocer nuestros límites, superarlos y tener un crecimiento personal adecuado.

Completa las frases con el primer pensamiento o la primera idea que se te venga a la cabeza. Responde con sinceridad y sin pensarlo mucho.

EL PASADO

- a) Cuando era niño me intranquilizaba _____
- b) Nunca olvidaré en mi vida _____
- c) Recuerdo que me impresionó _____
- d) He tenido una infancia _____

EL PRESENTE

- a) Ahora mismo me encuentro en _____
- e) Lo que más necesito en mi vida _____
- f) Mi mayor defecto _____
- g) Tengo derecho a _____
- h) Me da miedo _____
- i) La mayoría de mis amigos no saben _____
- j) Me cuesta mucho _____
- k) Mi mayor cualidad _____

EL FUTURO

- a) Sería feliz si _____
- b) Si pudiera _____
- c) Si fuera millonario _____
- d) El día de mañana me gustaría ser _____
- e) El mayor ideal de mi vida _____
- f) Sé que es una tontería, pero _____



LOS DEMÁS

- a) Cuando me siento solo _____
- b) Un amigo _____
- c) Cuando tengo problemas _____
- d) Comparadas con las demás familias, la mía _____
- e) La persona en quién más confío _____
- f) Me disgusta de las personas _____
- g) Mis padres _____

AMOR

- a) Sobre sexualidad debería saber _____
- b) El amor _____
- c) Yo creo que la vida de matrimonio _____

EL MUNDO

- a) El problema mayor de mi Colegio _____
- b) El problema mayor de mi barrio es _____
- c) El problema actual de mi país _____
- d) Yo creo que el problema más grave del mundo _____

Realiza el siguiente test de autoconocimiento

Ingresa al siguiente link y realiza el test de autoconocimiento:
<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-autoconocimiento.htm>

Escribe aquí tu resultado



**Ahora evalúa la actividad que realizaste hoy.
Marca la carita que más te identifique**

1. ¿Logré comprender y reflexionar lo que me gustaría hacer y ser en mi vida?



2. ¿Me gustó la actividad que realice hoy?

