

DESAFÍO 2

Nombre:

Curso:

Fecha:

Nota: Las imágenes son de prueba.

Proyecto sobre autocuidado

¿Cómo puedo reconocer mis propias necesidades en esta etapa de vida y lo que quiero lograr?

¿Por qué me importa tanto lo que dicen los demás sobre mí?

¿Por qué desconfío tanto de los demás?



¿Sabías que...?

Junto con apreciar los cambios de tu cuerpo en la edad que tienes hoy, también puedes reconocer cambios que abarcan otras dimensiones de tu persona, como por ejemplo, la necesidad de ser más independiente, de explorar nuevas emociones, de definir una identidad propia y de buscar los proyectos de vida que te motivan.

Glosario

Pubertad
Adolescencia
Identidad
Autoestima
Vocación
Tolerancia
Perseverancia
Conformismo
Plan de vida

Misión

Definir mis metas y aspiraciones a corto, mediano y largo plazo configurando un plan de vida.

Formen grupos de trabajo

- a. Conversen en torno a las siguientes preguntas:
- ¿Se han preguntado alguna vez “quién soy” y “cómo soy”?
 - ¿Se sienten bien como son o les gustaría ser distintos?
 - ¿Qué habilidades y cualidades reconocen en cada uno?
 - ¿Cómo se relacionan y comunican con las demás personas?
 - ¿Por qué elevar la autoestima es importante para definir la Identidad propia?
 - ¿Reconocen las tareas o actividades que hacen bien y en las que tienen algunas limitaciones?
 - ¿Qué sueños tienen para cuando sean adultos?
- b. Definan los términos del glosario.

Ejecución según lo planificado

- a. Cada uno de los integrantes del grupo trabaja en los siguientes cuatro pasos:
1. **Define quién eres en tu realidad actual.** Identifica en ti aspectos como necesidades, valores, fortalezas, debilidades y características únicas y diferenciadoras. También, reconoce qué situaciones, personas o aspectos te limitan en tu diario vivir.
 2. **Establece tus expectativas o metas.** Registra de manera clara lo que quieres lograr en el corto, mediano y largo plazo.
 3. **Propón acciones concretas.** Anota los pasos específicos que te llevarán hacia tus objetivos, es decir, lo que estás dispuesto a hacer para lograrlos.
 4. **Supervisa tus progresos.** Una vez que hayas comenzado con tu plan, monitorea si las acciones implementadas te están llevando hacia tus metas.
- b. Elaboren un cuadro resumen para comparar los planes de los integrantes del equipo de trabajo.

Planifiquen su proyecto

- Anoten las características personales de cada uno que les ayudan a tener una alta autoestima.
- Describan en una frase el “modo de ser” que tiene cada uno como persona.
- Registren los objetivos que quieren cumplir en un plazo de tiempo. Recuerden incluir metas en varios ámbitos: estudio, recreación, amistades, relaciones amorosas, familia, autocuidado, profesión, trabajo, etc.

Análisis

- a. ¿Cuál o cuáles necesidades son comunes en el grupo?
- b. ¿Cuál o cuáles fortalezas y debilidades los diferencian como personas? ¿Qué fue lo que más les llamó la atención al respecto?
- c. ¿Qué metas fueron más fáciles de plantear? ¿Por qué piensan que fue así?
- d. ¿Cómo se apoyaron en la definición de las acciones para lograr sus metas?
- e. ¿Qué tan seguros están de las metas personales planteadas? ¿Por qué?

EVALUACIÓN GRUPAL

- ¿Fue importante el trabajo en equipo para realizar este proyecto? ¿Habría sido mejor trabajar solo o sola? Expliquen.
- ¿Tiene valor para uds. plantear sus metas a temprana edad? ¿Por qué?