Quién eres y quién quieres ser

María Elisa Asosta González*

Conócete a ti mismo Sócrates

Nuestra vida es el proceso continuo de descubrir nuestras posibilidades. Y son nuestros compromisos y nuestras acciones los que convierten nuestras posibilidades en realidades.

1. Quién eres

A cada uno de nosotros nos es muy valioso conocernos: qué imagen tienes de ti mismo y en qué concepto te tienes, qué necesitas, qué quieres.

La percepción y la opinión que tienes de ti mismo influyen en la forma en que percibes a los demás y en la actitud que adoptas para relacionarte con ellos.

Nuestras actitudes son, pues, el enfoque con que nos relacionamos, ya sea con los demás o con las situaciones de nuestra vida. Y este enfoque o actitud depende más de opiniones o juicios previos que de cómo son realmente las personas o situaciones.

Así, nuestras actitudes y opiniones determinan nuestro comportamiento:

- * en la forma de enfrentar las situaciones y retos de nuestra vida;
- * en el modo como nos relacionamos con otros seres humanos;
- * en los hábitos que tenemos y que influyen en nuestra forma de usar el tiempo, y
- * en el uso que damos a nuestro tiempovida.

En las páginas siguientes encontrarás dos cuadros en los que resumimos estas ideas; te invitamos a analizarlos para ver si estás de acuerdo con ellas (Ver Fig. 1 y 2).

Sí estás de acuerdo con las ideas expresadas en los cuadros anteriores, te será facil ver que lo que pensamos los seres humanos, las ideas que tenemos, influyen en nuestra forma de actuar (Ver Fig. 3).

3ª SESIÓN

D. Reflexión sobre quién eres y quién quieres ser

^{*} Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 13 a 16.

1.gi7 cuadros anteriores, to será facil ver que lo igue

pensamos los seres humanos, las ideas que

tenemos, influyen en nuestra forma de actuar (Ver

Maria Ellea Asosia Consilera

Quien eres y quien quieres ser

INDEPENDENT OF AMORAGINA CAUSING

Outen outeres ser

por que de la que plenses depende el uso que des a tu

Recuerda que el ser que somos está más

influenciado por lo que queremos ser,

precisamente esos anhalos y sucños, que por lo que hemos sido basta hoy. Nuestros proyectos

Севбсей в й вызво quén eres tus objetivos de Quén eres y para y quién desarrollo y autopercepqué estás aquí, autorrealización quieres ser ción en tu opinión managras posibilidades. Y son nesseros compromisos y guiperus acciones los que exervieren nuentres posibilidades en realidades. obre quiényeres Laurenaus t lograrlos Percepción y ist qué imagen tienes de ti conocimiento de tí mismo acciones ibitos que tenemos y que inflaven ti mismo ir luyen en la forma en que percibes a en nue tra forma de usar el dempo, y uso que damos a nuestro tientoopara qué tu percepción y estas aquí objetivos conocimiento de la de vida realidad externa ofginss signicates encourants dos con que nos relacionamos, ya sea con los demás cuadros en los que resumimos estas ideas; te o con las situaciones de nuestra vida. Y este invitamos a analizarlos para versi estás de acuerdo enfoque o actitud depende más de opiniones o con ellas (Ver Fig. 1 v 2). juicios previos que de cómo son realmente las Sí estás de acuerdo con las ideas expresadas enlos

* Transacto des Acosto Contelles, Marie Elles, "Plance to escrere y la vida" Fd. N.L.F.F.S.A., Windows, 1965, pp. 3.3 a fd.

Así, nuestras actitudes y opiniones determinas aucstro comportamiento:

personas o situaciones.

conforman nuestro futuro y logramos hacerlos esfuerzo para obtener información que te avude a conocertamejor. Tefelicitamos por tu constancia. si pudo Tus actitudes Quién cres que eres y cómo Cómo asumes tu vida y el mundo te relacionas con los demas Tu motivación de logro Lo que quieres lograr con tu vida Cómo te relacionas **Quién** eres yeras en la reactueix Cómo percibes a los demás y Cómo te percibes cómo te relacionas con ellos a tí mismo Tu comportamiento Cómo usas tu tiempo - vida Tus haábitos

(Tienes clare to que piensas? Esto es muy importante) sa sa los más secretos y escondidos?

Fig. 2

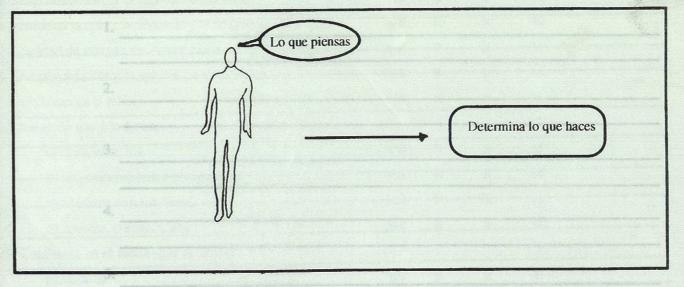


Fig. 3

Toma to dei Accure Guerales, Mario Ellen. "Phase or Correra y to vida", Editorial S.LT.E.S.A. Mission, 1907, up 17 a 25.

¿Tienes claro lo que piensas?. Esto es muy importante, por que de lo que pienses depende el uso que das a tu tiempo-vida.

2. Quién quieres ser

off misses of chainshood for

Amo usakuu tiempo «Vida"

Has avanzado ya un largo trecho en tu esfuerzo para obtener información que te ayude a conocerte mejor. Te felicitamos por tu constancia.

¿Crees que este esfuerzo de reflexión te ha servido para verte como en una fotografía y reconocer a ese ser único e irrepetible que eres tú? ¿Lograste penetrar en tu mundo interno y conocer con claridad tus ilusiones, fantasías, sueños y

anhelos, hasta los más secretos y escondidos?

Recuerda que el ser que somos está más influenciado por lo que queremos ser, precisamente esos anhelos y sueños, que por lo que hemos sido hasta hoy. Nuestros proyectos conforman nuestro futuro y logramos hacerlos realidad al comprometernos con ellos.

Te invitamos a reflexionar sobre la información que has obtenido aquí: quién eres, qué deseas, cuáles son tus gustos, habilidades y limitaciones, qué quieres hacer crecer y desarrollar en tí, y cómo te gustaría usar parte del tiempo en que vivirás en este planeta.

Será conveniente que resumas tus pensamientos.

EJERCICIO 6

* Soy una persona incligence y tambés ? Son una persona include para crear y dischar.

María Elisa Acosta González *

2. Autobiografia M R R RM

* Soy lateligeate y atento, pero a veces perezoso.

INSTRUCCIONES:

En las páginas siguientes encontrarás ejercicios que pueden ayudarte a conocer tu posición frente a algunos aspectos importantes de tu vida. Te invitamos a realizar estos ejercicios para que descubras cuáles de tus pensamientos y opiniones favorecen tu crecimiento y tus buenas relaciones con los demás y con la vida en general, y cuáles lo estorban e impiden.

¿Qué te revelan de ti mismo estos diferentes modos de decirte quién eres?

Queremos insistir en lo que ya se dijo al principio, en la introducción:

- No te juzgues; no hay información buena o mala, simplemente, encuentra lo que existe dentro de tí, pues de ello dependerán tus posibilidades.
- Sé paciente cuando no tengas clara la información que te pide el ejercicio; si perseveras en la búsqueda, la encontrarás.
- Considera estos ejercicios como una aventura llena de oportunidades en vez de una tarea tediosa.

Esperamos que lo disfrutes.

1. Quién eres: cinco modes de decirte quién eres datad able ut no atrasposant alem of ab otales avend au admosé.

Escribe cinco formas diferentes de decirte a ti mismo quién eres. Utiliza la información que sientas que te describa e identifique mejor. Al final del ejercicio encontrarás algunos ejemplos.

1. __

2

mza

en el :

b) escolar

*Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu Carrera y tu vida". Editorial S.I.T.E.S.A, México, 1987, pp 17 a 25.

Cámo percibes a los demás y cómo te relacionas con ellos

INSTRUCCIONES:

HIPMIN	36
Ejemplo	10

- * Soy una persona inteligente y también responsable.
- * Tengo capacidad para crear y diseñar.
- * Soy inteligente y atento, pero a veces perezoso.
- * Casi siempre estoy enojado; me molestan muchas cosas.
- * No me gusta pensar quién soy.

¿Qué te revelan de ti mismo estos diferentes modos de decirte quién eres? Por ejemplo:

- * Soy una persona con la que se puede estar y convivir. Me gusta ayudar y cooperar aunque en ocasiones soy un poco perezoso.
- * Soy una persona capaz de lograr mis propósitos, pero no en todos los ámbitos.
- * No sé bien quién soy. Me cuesta trabajo pensar en ello y obtener una conclusión satisfactoria.

	ámica, es decir, integrando la información que obtuviste del ejercicio
ac, circuenta lo que existe denno den pues , selas tes espoisur sur dabraro doc	de ello dependerán tus posibilidades. y soñous
at an abstat on association to be the second	- Sé paciente cuando no tengas clara la información que se nic
	la encontrarás.
nacibet eens da una teren tedleen.	- Considera estos ejercicios como una aventura llena de opo
2. Autobiografía	Esperantos que lo disfrutes.
Escribe un breve relato de lo más importar Qué has hecho con tu vida hasta hoy? Lo	más esencial de tu vida ha sido:
unos ejemplos.	e describa e identifique mejor. Al final del ejercicio encontrarás alg
unos ejemplos.	describa e identifique mejor. Al final del ejercicio encontrarás alg
unos ejemplos.	describa e identifique mejor. Al final del ejercicio encontrarás alg
unos ejemplos.	
unos ejemplos.	2.
unos ejemplos.	
unos ejeniplos.	2.
unos ejemplos.	2.
unos ejeniplos.	2.
unos ejemplos.	2.

al menos dos conclusiones:		
que jestuyen en tu mudo d	to a man tempeter are a di Yeuttanda tu crecimi	ento y el logo: les se se les bassions
	1	¿Qué quions hacer para mejorarlas
2.	Sobokoot	Comò

3. Evaluación

Evalúa tu situación actual señalando el nivel en que te encuentras en cada uno de las siguientes áreas; marca las letras que correspondan en cada caso:

MB	Muy bien
В	Bien
R	Regular
M	Mal

1. Salud y condición física	MB	В	R	M
2. Deportes	МВ	В	R	M
3. Diversiones e intereses	MB	В	gui R i et	CQué puedes bal M pa
4. Ingresos	MB	В	R	qué necesitae? M
(lo que ganas con tu esfuerzo)				u-qui te implée conter-
5. Responsabilidad y compromiso personal	MB	В	R	M
6. Identidad propia e independencia de criterio y de acción	MB	В	R	M
7. Claridad de tus valores (tener claro qué es valioso para ti)	MB	В	R	M
8. Congruencia entre lo que haces y tus valores	MB	В	R	M
9. Confianza en ti mismo	MB	В	R	Tus actitudes positive M as oplaiones y entremes
10. Relación con los demás:	itando m	ar facil	uton ab o	que influyen en la mede
a) comunicación	MB	В	R	M 10 4 2 2 2
b) responsabilidades compartidas	MB	В	R	M
c) confianza en los demás	MB	В	R	M
d) aprecio, cercanía, afecto	MB	В	R	M
11. Confianza en el medio que te rodea:	omprent			resulte a about labor una
a) familiar	MB	В	R	M
b) escolar	MB	В	R	M M
c) social 1020124228	МВ	В	R	M

*Tomado de: Acosta González, María Elica. "Planes tu Carrera y tu vida". Editorial S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 17 a 15.