

3ª SESIÓN

D. Reflexión sobre quién eres y quién quieres ser

Quién eres y quién quieres ser

María Elisa Acosta González*

Conócete a ti mismo
Sérateles

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 tiempo-vida.

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).

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

* 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.

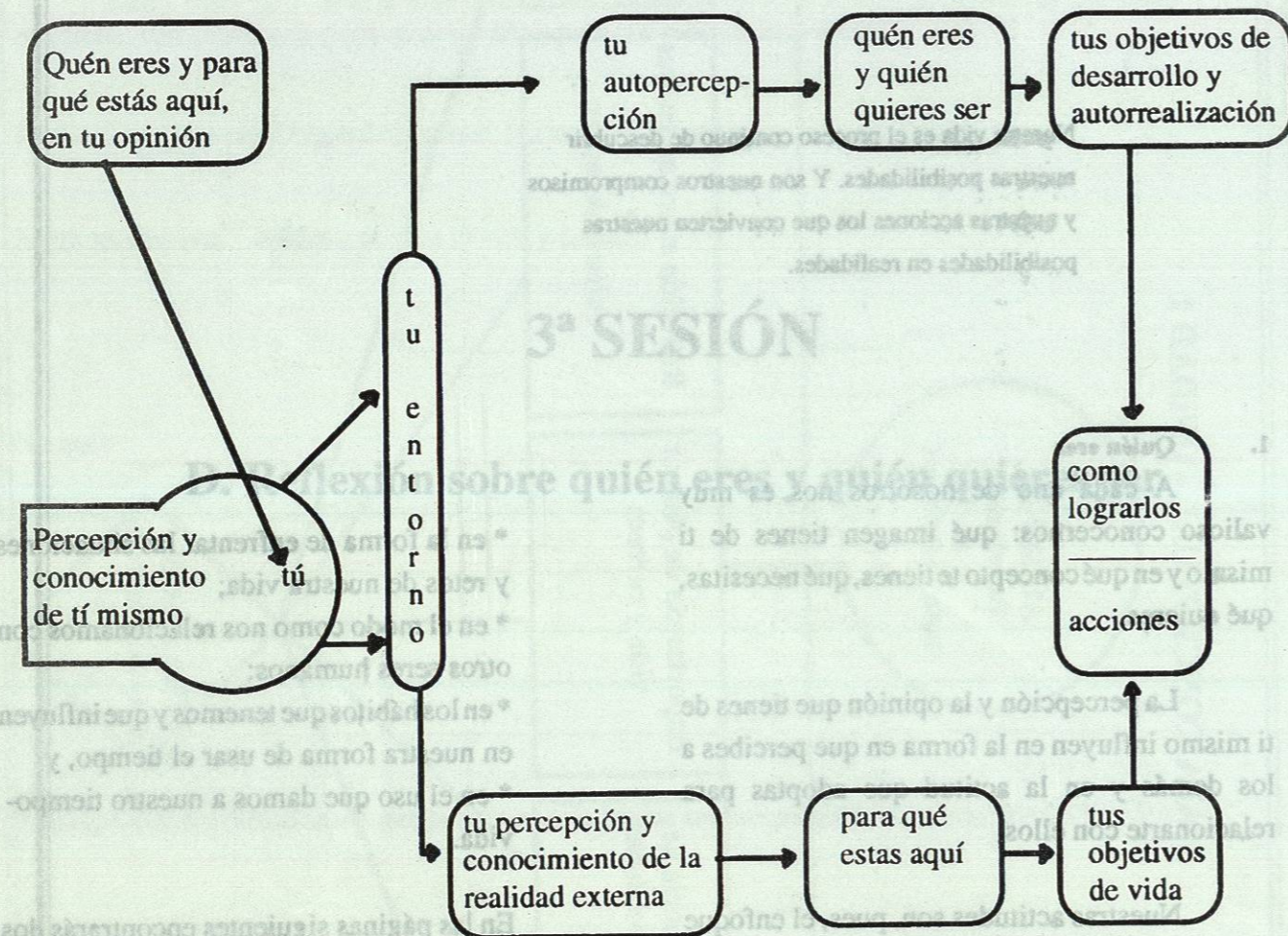


Fig. 1

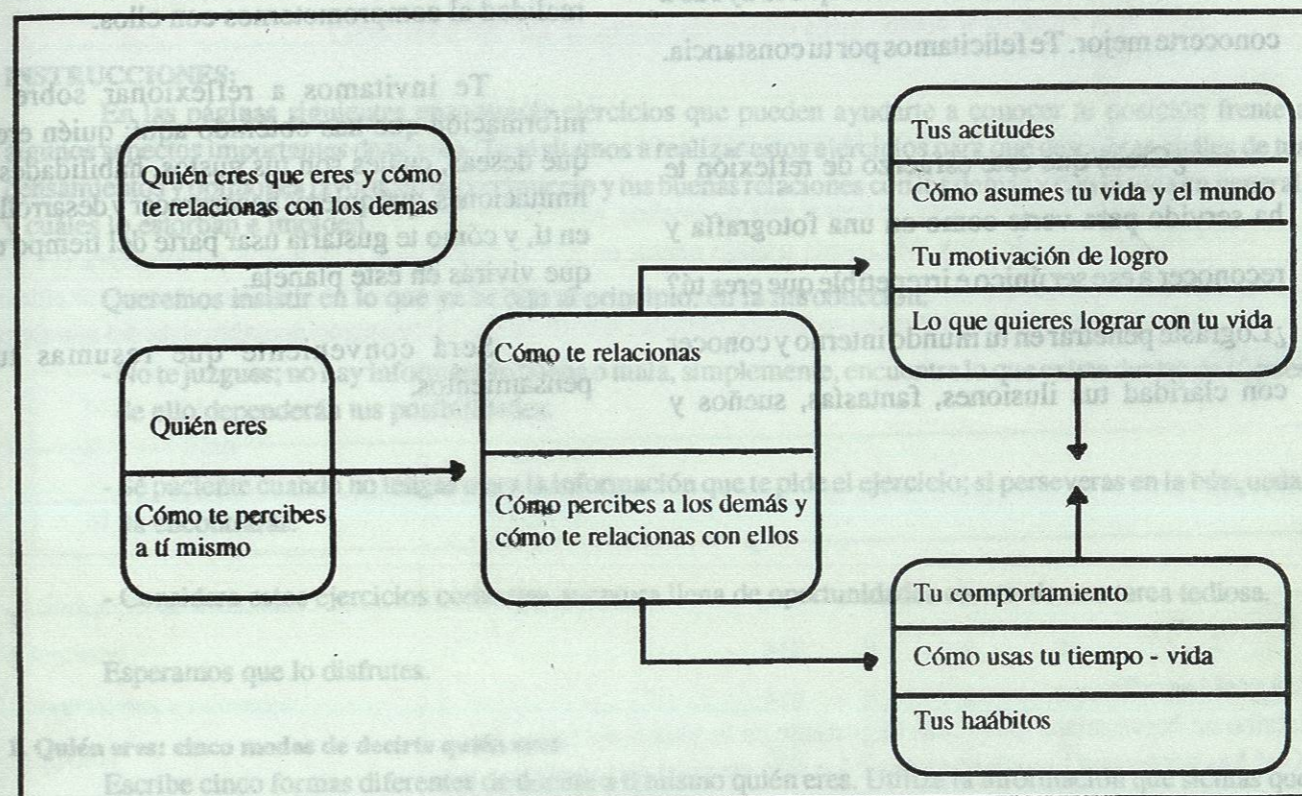


Fig. 2

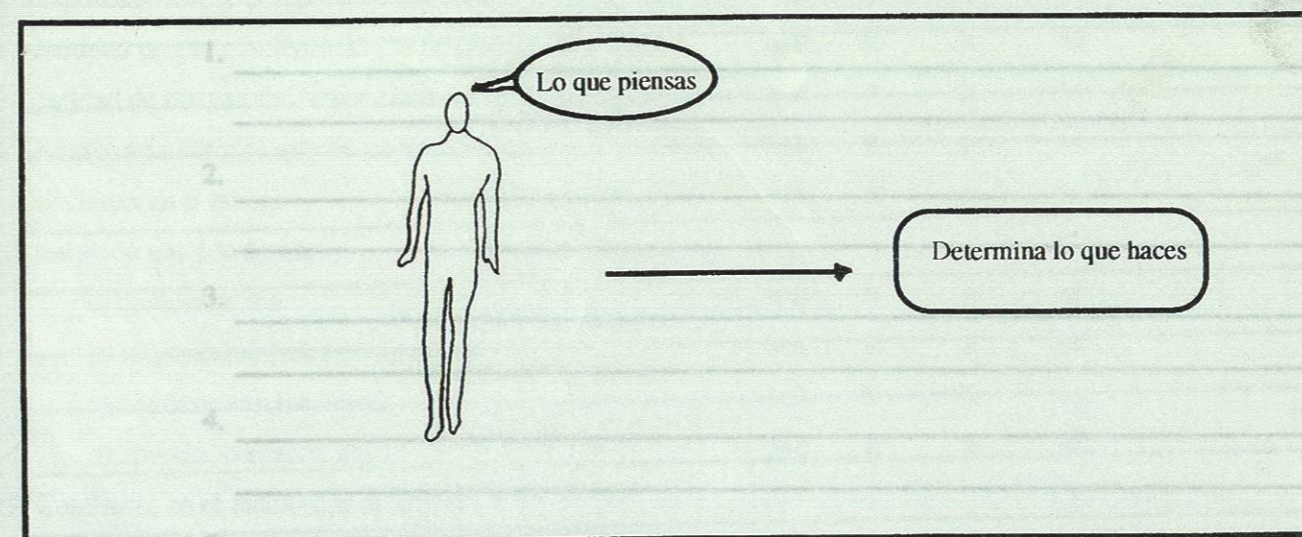


Fig. 3

¿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**

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.

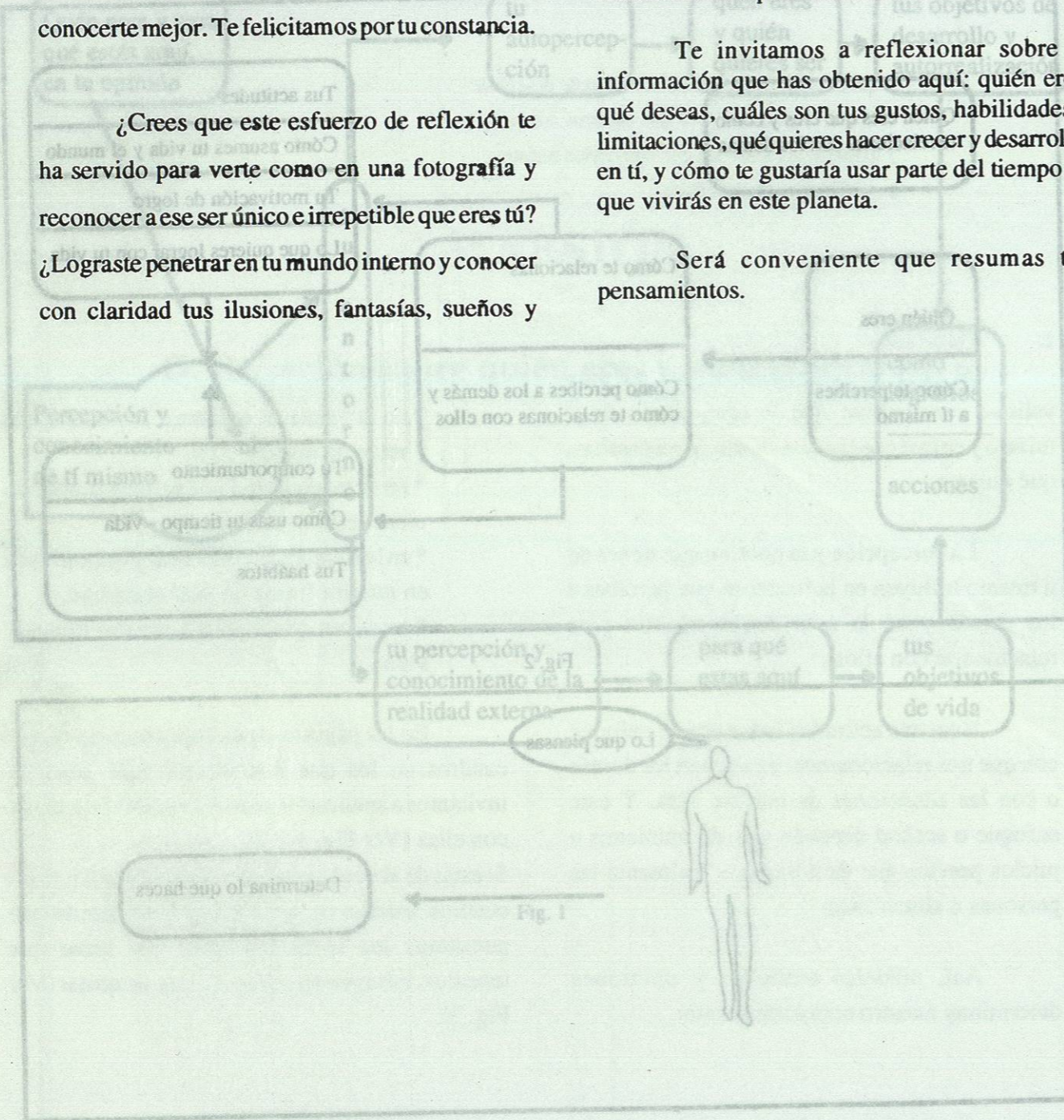


Fig. 1

EJERCICIO 6

¿Quién eres?

María Elisa Acosta González *

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.

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 modos de decirte quién eres

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. Independencia de criterio y de acción
2. Claridad de tus valores (tener claro qué es valioso para ti)
3. Congruencia entre lo que haces y tus valores
4. Confianza en tí mismo
5. Relación con los demás
 - a) comunicación
 - b) responsabilidades compartidas
 - c) confianza en los demás
 - d) aprecio, cercanía, afecto
6. Confianza en el medio que te rodea
 - a) familiar
 - 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.

Ejemplos:

- * 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.

Ahora intenta observarte en panorámica, es decir, integrando la información que obtuviste del ejercicio anterior:

2. Autobiografía

Escribe un breve relato de lo más importante en tu vida hasta hoy.

¿Qué has hecho con tu vida hasta hoy? Lo más esencial de tu vida ha sido:

Tomado de: Acosta González, María Elías. "Planes de Carrera y tu vida". Editorial S.T.E.S.A. México, 1987, pp. 17 a 22.

¿Qué te dice de ti esta autobiografía? A partir de tu autobiografía, ¿qué información obtuviste de ti mismo? Anota al menos dos conclusiones:

1. _____

2. _____

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
B	Bien
R	Regular
M	Mal

1. Salud y condición física	MB	B	R	M
2. Deportes	MB	B	R	M
3. Diversiones e intereses	MB	B	R	M
4. Ingresos (lo que ganas con tu esfuerzo)	MB	B	R	M
5. Responsabilidad y compromiso personal	MB	B	R	M
6. Identidad propia e independencia de criterio y de acción	MB	B	R	M
7. Claridad de tus valores (tener claro qué es valioso para ti)	MB	B	R	M
8. Congruencia entre lo que haces y tus valores	MB	B	R	M
9. Confianza en ti mismo	MB	B	R	M
10. Relación con los demás:				
a) comunicación	MB	B	R	M
b) responsabilidades compartidas	MB	B	R	M
c) confianza en los demás	MB	B	R	M
d) aprecio, cercanía, afecto	MB	B	R	M
11. Confianza en el medio que te rodea:				
a) familiar	MB	B	R	M
b) escolar	MB	B	R	M
c) social	MB	B	R	M

1020124228