



Universidad Autónoma del Estado de México

Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria



Asignatura: DESARROLLO PERSONAL
(Nivel Medio Superior, Primer semestre)

Módulo I. Mi crecimiento personal
TEMA: 1.2. Explorando mi Identidad.

Ma. Del Socorro Reyna Sáenz

Agosto de 2019

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

1. Guion explicativo del uso de las diapositivas
2. Propósito del Módulo
3. Competencias a desarrollar
4. Temática a tratar
5. Metodología propuesta
- 6. 1.2. Explorando mi Identidad**
7. Actividades
8. Bibliografía



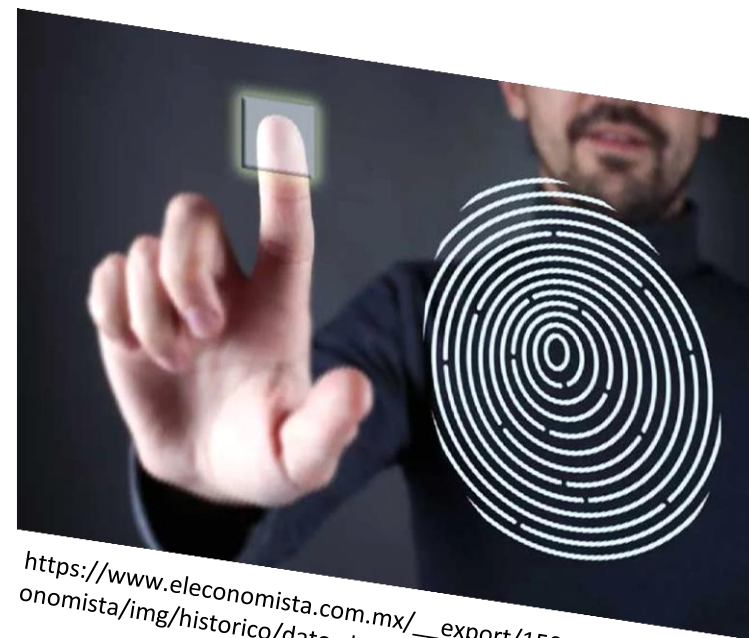
<https://i.ytimg.com/vi/XRgNwh5hXa0/maxresdefault.jpg>

GUION EXPLICATIVO CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de Desarrollo Personal de Primer semestre.

Módulo I. Mi crecimiento personal

Tema 1.2. Explorando mi Identidad



https://www.eleconomista.com.mx/__export/1507911770546/sites/economista/img/historico/datos-biometricos_0.jpg_1612941218.jpg

<http://conceptodefinicion.de/wp-content/uploads/2014/09/Identityfinal.jpg>



PROPÓSITO DEL MÓDULO

Identifica la importancia de tomar conciencia de sí mismo y de sus recursos para resignificar su persona y enfrentar los problemas y retos de la vida.



<https://www.javiramosmarketing.com/wp-content/uploads/2016/02/contenidos-con-proposito.jpg>

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

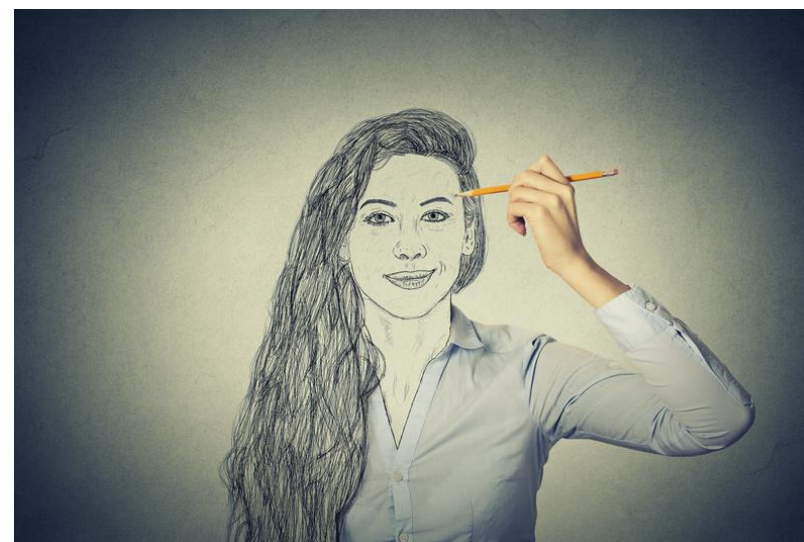
En este módulo estarás desarrollando las siguientes competencias:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.



<http://www.supercoaching.es/wp-content/uploads/2016/10/AUTO2.png>



http://www.lanoticia.com/wp-content/uploads/2018/04/dreamstime_s_59937138.jpg

CONTENIDO (TEMÁTICA)

SECRETARÍA DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO PERSONAL

<p>1.2. Explorando mi Identidad. 1.2.1. Factores que me ayudan para construir mi identidad. 1.2.2. Tipos de identidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identidad difusa, • Identidad hipotecada, • Identidad lograda. 	<p>Enuncia el concepto de identidad y los distintos momentos de su construcción.</p>	<p>Vincula los elementos que construyen su identidad.</p>	<p>Valora su identidad como un proceso en continua construcción.</p>	<p>sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen.</p> <p>10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un sistema cultural, con una actitud de respeto.</p>	<p>fortalezas y debilidades.</p> <p>5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.</p> <p>5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de videos • Cuadro de doble entrada • Test • Diagrama de árbol • Diagramas
<p>1.3 Reconociendo mi autoestima. 1.3.1 Autoaceptación, Autoconcepto</p>	<p>Describe los elementos que integran su autoestima e identidad.</p>	<p>Emplea estrategias para identificar su autoconcepto y autoaceptación que lo conducen a promover una autoestima saludable.</p>	<p>Aprecia el impacto de sus pensamientos en la construcción de su autoconcepto y autoestima.</p>			

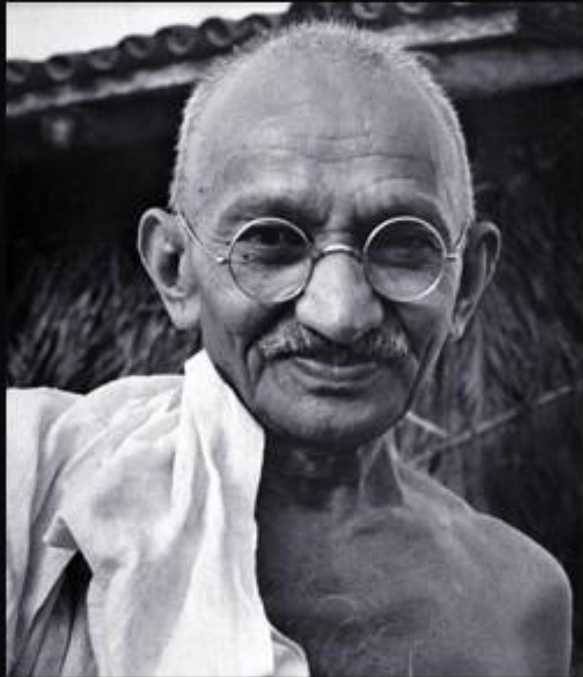
METODOLOGÍA A UTILIZAR



<https://www.elviejotopo.com/wp-content/uploads/2018/09/european-day-of-languages-logo-1024x638.jpg>

https://img.lovepik.com/element/40051/6282.png_860.png

Reflexionemos ¿Qué es la Identidad?



Yo deseo llevar a cabo la fraternidad o identidad no sólo con los seres llamados humanos, sino que quiero llevar a cabo la identidad con toda la vida

(Mahatma Gandhi)

akifrases.com

APERTURA

Actividad I

1. Contesta las siguientes preguntas y comparte tus respuestas con tus compañeros.

¿Qué espero de mi?



<https://www.recursoseautoayuda.com/wp-content/uploads/2018/03/Identidad-Personal1.png>



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTzWs_Lic0NmtMzAMRv6WvsnNfnLi32qsg3GM2umNkutDpilHF4

¿Quién soy?

¿Cuáles son mis gustos?

¿Cuáles son mis metas?

IGUALES PERO DIFERENTES



- En una hoja blanca divídela en tres y en cada división contesta a las siguientes cuestiones
 - *¿Cuál es mi color favorito?*
 - *¿Cuál es mi comida favorita?*
 - *¿Cuál es mi estilo de música favorito?*



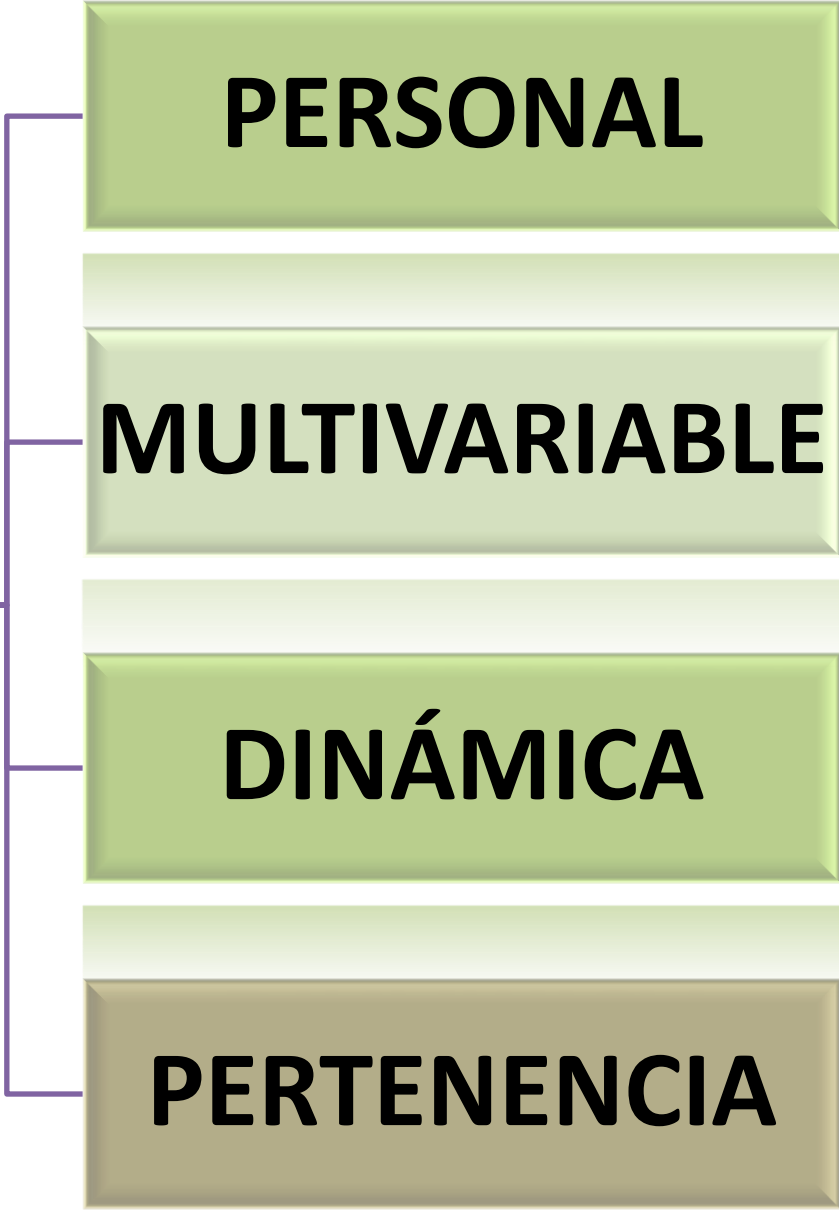
- Posteriormente busca a un compañero que tenga las mismas respuestas. En caso de no encontrar, busca a alguien que tenga 2 respuestas iguales. En caso de no encontrar únete con las personas con las que tengas una respuesta en común.



- Una vez que encuentren su equipo, comenta con tus compañeros el por qué adquirieron ese gusto.

Para poder definir a la **IDENTIDAD**, es necesario considerar 4 elementos

considerar 4 elementos



BASE PERSONAL

Noción que coloca su atención en la persona. Considera a cada una por separado como ser diferente y distinto.

El elemento mas imple en el nombre de la persona, junto con sus datos personales (nacionalidad, religión, edad, estudios, trabajo,etc). Todos ellos, en conjunto, forman perfil individual.

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR02CnUpvDEkgkTtnP2XkU7gWghg1S_6wEYpwB3hk8Nle5dz6Im



<https://www.diarioarmenia.org.ar/wp-content/uploads/2019/09/Identidad-armenia.jpg>

BASE MULTIVARIABLE

La identidad, esta formada por una diversidad de aspectos y atributos, los cuales, forman una combinación imposible de repetir.



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRNgNYFKLe20jWYLpdDs aM2JPKfWraTwL7Sb05zZrshBg0z9-_z



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2017/08/persona-eligiendo-su-mascara-entre-nubes.jpg>

No existe un rasgo único de identidad, estos rasgos son innumerables que incluyen gustos, actitudes, opiniones, aptitudes, habilidades, conocimientos, inclinaciones etc.

BASE DINÁMICA



La identidad, se modifica en el tiempo, pero aun así siempre permanece unida en su esencia a la persona.



BASE DE PERTENENCIA

La diversidad de atributos, aspectos y rasgos de la identidad personal tienen una importancia variable en cuanto a desarrollar un sentido de pertenencia con otros y al mismo tiempo, también un sentido de ser distintos con respecto a otros mas.



<https://rogarsol.com/wp-content/uploads/2018/05/equipo.jpg>



https://siiradio.com/wp-content/uploads/2016/07/iStock_75406285_LARGE.jpg

Para Fitts (1965). La identidad es uno de los principales factores que describen la percepción que una persona tiene de si misma.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND



https://estag.fimágenes.com/img/1/n/Q/I/nQJ_900.jpg

Capacidad que posee una persona para integrar su autopercepción e imagen que tiene del mundo, con sus actos.

Actividad

En una hoja contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles son mis propias normas?

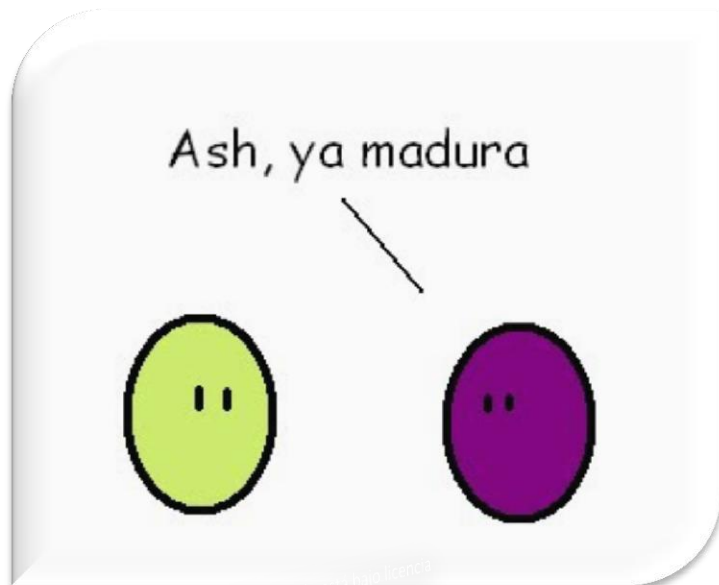
Refranes preferidos, sabiduría popular, experiencias ajenas, principios fundamentales, etc. que usualmente suenan en mi cabeza

¿En qué ámbitos de mi vida pesan más mis propias reglas que las normas de mi familia, amigos, compañeros, conocidos, etc.? En cuáles es al revés?

Escribe si esta actividad ayudó a conocerte mejor a ti mismo y a los demás

Una forma común de entender en nuestra sociedad al proceso de integración de la identidad y su obtención, se le ha dado el nombre de:

MADURACIÓN



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC



<https://mejorconsalud.com/wp-content/uploads/2017/08/madurez-emocional-500x303.jpg>

El logro de la **identidad** puede considerarse un requisito para un ajuste psicológico óptimo, debido a que es el **resultado positivo** de la crisis surgida en la etapa de la adolescencia.



<https://i.ytimg.com/vi/-avHNEP8FEc/maxresdefault.jpg>



<https://www.mindicalud.com/sites/default/files/foto1.jpg>

Creencias

Experiencias

Expectativas

¿Cómo
se forma
la
identidad?



<https://sexontologico.com/wp-content/uploads/2018/08/creencias-3.jpg>



<http://www.journalmex.com.mx/wp-content/uploads/2018/08/5-1140x641.jpg>

**IDENTIDAD
DIFUSA**

**IDENTIDAD
HIPOTECADA**

**TIPOS DE
IDENTIDAD**

**IDENTIDAD
MORATORIA**

**IDENTIDAD
LOGRADA**

IDENTIDAD DIFUSA

Se refiere a las personas que no han adoptado ningún compromiso firme en relación con el aspecto vocacional e ideológico y no tienen expectativas de adoptarlas en el futuro.



<https://www.topdoctors.mx/files/Image/large/5841ae20-e324-4e88-8065-030a9e4504ad.jpg>

Este estatus de identidad se caracteriza por la falta o ausencia de compromiso y de búsqueda de alternativas.

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/28/16/19/son-2106231_960_720.png



IDENTIDAD DIFUSA

Algunos de los comportamientos que suelen mostrar las personas inmersas en este estatus son la indiferencia y tomárselo todo a la ligera.



https://st3.depositphotos.com/2024219/15152/i/1600/depositphotos_151524146-stock-photo-computer-technician-working-with-his.jpg



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2014/12/chica-triste-paseando-ciudad.jpg>

IDENTIDAD DIFUSA

Este estatus de identidad, puede provocar niveles altos de ansiedad y síntomas depresivos, así como una baja autoestima.

Los adolescentes en este estado, evitan afrontar problemas y situaciones conflictivas por lo que son conformista e influenciables en las relaciones sociales.



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2014/12/chica-triste-paseando-ciudad.jpg>

IDENTIDAD HIPOTECADA

DESARROLLO



Son las personas que han realizado un compromiso vocacional o ideológico sin haberse detenido en las alternativas o posibilidades.



<https://orientacionparatodos.files.wordpress.com/2011/05/criterios-que-ayudan-a-elegir-mejor-una-carrera.jpg?w=584>

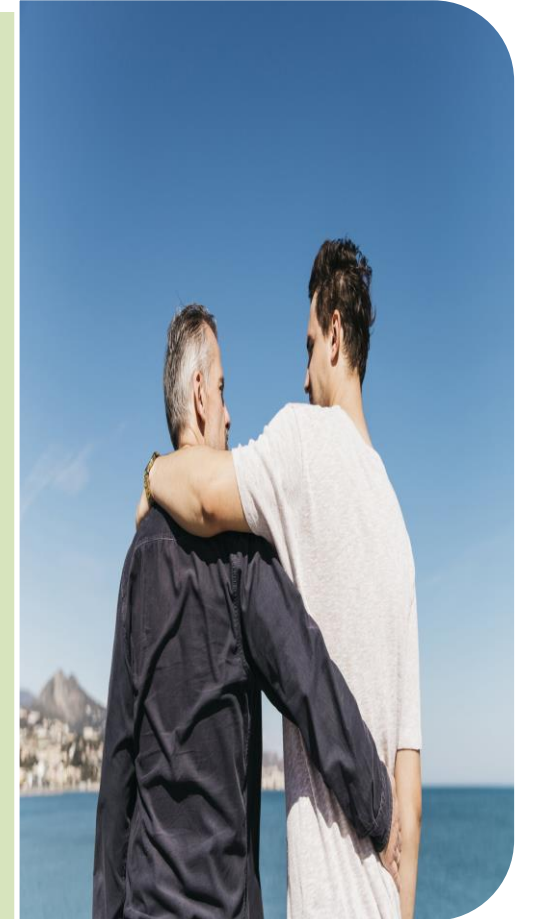
<https://1.bp.blogspot.com/-KJKbc5K97fA/VvcwBcfZtkI/AAAAAAAAABE/1-wvlxa2Hp8Wc-wxXP1KDsPXRcKts8I2wCKgB/s1600/DESARROLLO.gif>

IDENTIDAD HIPOTECADA



Seguramente se han dejado influenciar por los valores o creencias de otras personas.

Ejemplo: el hijo elige la misma carrera de alguno de sus padres.



http://3.bp.blogspot.com/_uK2F9yRyRyM/S_2P0mVRleI/AAAAAAAAACQ/IBi7EPN_uKM/s400/el-esquema-corporal-y-el-espejo%5B1%5D.gif

Entre los rasgos positivos podemos resaltar **alta autoestima**, bajo grado de ansiedad y **buenos índices de bienestar emocional**, al no tener que preocuparse en exceso por realizar una búsqueda y tomar decisiones.



https://www.wikihow.com/images_en/thumb/1/14/Elevate-Your-Self-Esteem-Step-1.jpg/v4-728px-Elevate-Your-Self-Esteem-Step-1.jpg



<http://www.innovaaccion.com.pe/blog/wp-content/uploads/2017/06/trabajadores-demostrando-bienestar-laboral-innovaaccion-600x338.jpg>

La otra cara de la moneda es que encontramos adolescentes dependientes de sus padres que muestran actitudes conformistas y autoritarias.

Mantienen relaciones estereotipadas lo que les impide establecer relaciones de intimidad



IDENTIDAD EN MORATORIA



https://www.webconsultas.com/sites/default/files/crisis_identidad_consecuencias.jpg

Es lo que podríamos denominar como “crisis de identidad”

Hace referencia a las personas que están buscando y experimentando alternativas, sin haber llegado a tomar una decisión.



https://4.bp.blogspot.com/-MlfWlirAva8/XKgWdf4RTvI/AAAAAAAAAZXM/nadDBh7v_4kt0nRt1jry1llq7XW4AEMyQCLcBGAs/s1600/001.png

IDENTIDAD EN MORATORIA

Los aspectos positivos son los mismo experimentados por el **logro de identidad**, ya que a medida que van solucionando la situación de crisis se irá reduciendo el nivel de ansiedad.



<https://universoabierto.blog.files.wordpress.com/2018/05/youtuberd.jpg?w=480&h=301>



<http://www.diadapsicologia.es/wp-content/uploads/2017/03/adolescencia.jpeg>

IDENTIDAD LOGRADA

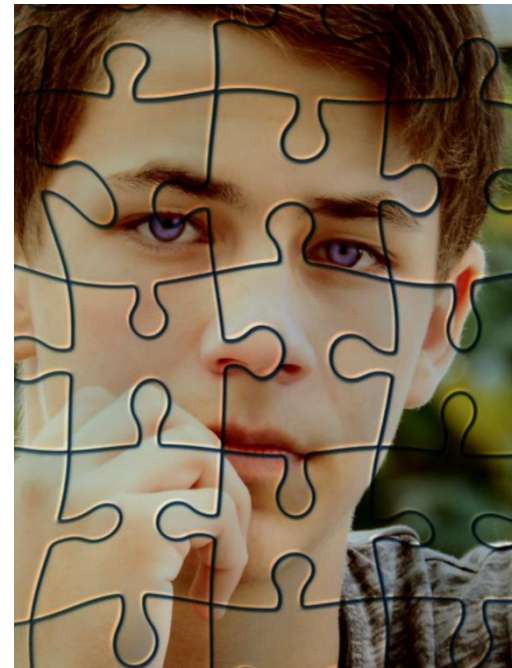


Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC



Es la línea de meta. Después de un proceso de búsqueda las personas han llegado a adquirir un compromiso firme tras atravesar una crisis o un estado de moratoria.

La identidad final de un adolescente supone la integración y coherencia de las dimensiones que lo conforman dando como resultado una personalidad que da sentido a sus acciones.



<http://schilkrutidentidadadolescente.cl/wp-content/uploads/2017/02/Schilkrutadiccio%CC%81n-puzle.jpg>



https://estag.fimágenes.com/img/1/n/Q/J/nQJ_900.jpg

El estatus de identidad en el que sitúe cada adolescente va a influir en su comportamiento como otro rasgo más de su personalidad.

Por lo general el estatus de **identidad lograda** es el se asocia a características de la personalidad más positiva.



<https://previews.123rf.com/images/alexraths/alexraths1208/alexraths120800039/14904083-adolescente-feliz-mostrando-su-carn%C3%A9-de-conducir.jpg>



[https://statics-cuidateplus.marca.com/sites/default/files/images/autoestima-adolescente\(2\).jpg](https://statics-cuidateplus.marca.com/sites/default/files/images/autoestima-adolescente(2).jpg)



http://1.bp.blogspot.com/-H3tC4OxN_w0/UZWndhBsyWI/AAAAAAAAAGA/FTjIRbRjog8/s1600/Actitudes-positivas.png

El logro de identidad:

Representa a los adolescentes más maduros y autónomos, suelen caracterizarse por tener confianza en sí mismo y alta autoestima.



<https://www.curiosfera.com/wp-content/uploads/2019/05/C%C3%B3mo-tener-una-autoestima-alta.png>



https://www.vicentelopez.eu/wp-content/uploads/2016/06/0629_Obtener_Autoconfianza.jpg

Al haber alcanzado un compromiso no suelen mostrar ansiedad y suelen tener un estado emocional favorable



<https://www.emergingrnleader.com/wp-content/uploads/2016/06/Networking1.jpg>



https://d1zv66c6p7f9ox.cloudfront.net/fotoweb/fotonoticia_20190513145715_640_v2.jpg

En las relaciones sociales presentan conductas prosociales y son flexibles y abiertos.

Para tener estos rasgos, no sólo basta con haber alcanzado un compromiso sino, saber en qué medida estos compromisos son significativos y se ajustan a las exigencias que el adolescente se planteaba.



https://d1zv66c6p7f9ox.cloudfront.net/fotoweb/fotonoticia_20190623152026_640.jpg



<https://static2.abc.es/media/familia/2019/06/12/ADOLESCENTES-KTOB--620x349@abc.jpg>

Cierre

A continuación se te presentara un video, el cual ayudara a reforzar el concepto de identidad, una vez terminado, realiza un mapa mental con lo visto en clase y el video.

Actividad



¿En qué estatus de identidad te encuentras?



<https://image.slidesharecdn.com/infusion-140226175142-phapp02/95/aprender-y-ensear-a-pensar-10-638.jpg?cb=1393437201>



https://www.teatrocervantes.gob.ar/wp-content/uploads/2019/08/Txl_1500x500-01.png

Argumenta tu respuesta

Actividad

Escribe lo que aprendiste de este tema.

¿Como puedes utilizar estos aprendizajes en tu vida cotidiana?

REFERENCIAS

[García De León, R. et. al. \(2017\). Programa de asignatura de Desarrollo personal. UAEM.](#)

<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/03.pdf>

<https://www.aulafacil.com/cursos/educacion/desarrollo-del-adolescente/identidad-y-salud-psicologica-l6142>

Rodríguez, J., (1989). Trastorno de identidad, factor común en los alumnos problema de bachillerato. Tesis de Maestría. Escuela de Ciencias Sociales. Universidad de las Américas Puebla.