



# 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: 1.1 Yo persona

Ma. Del Socorro Reyna Sáenz

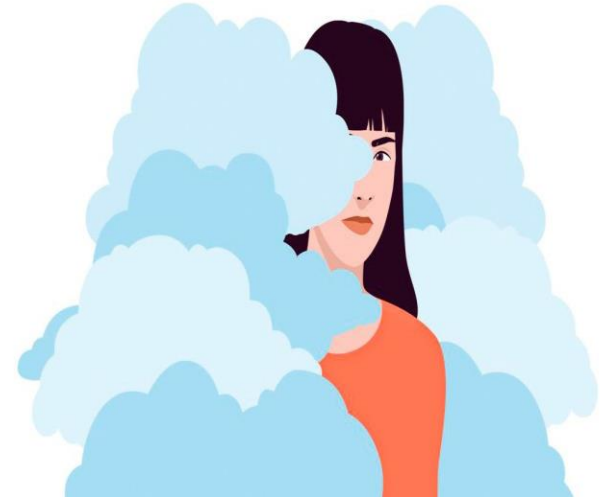


Agosto de 2019



# 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. 1.1 Yo persona
7. Actividades
8. Bibliografía

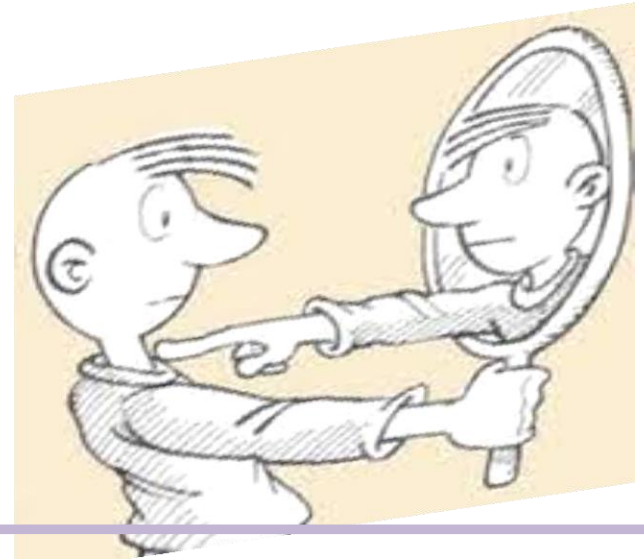


<https://borjavilaseca.com/wp-content/uploads/2019/03/Placas-Art%C3%ADculos.jpg>

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

## TEMA: 1.1 Yo persona

### Módulo I. Mi crecimiento personal





**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**

**Propósito del Módulo**



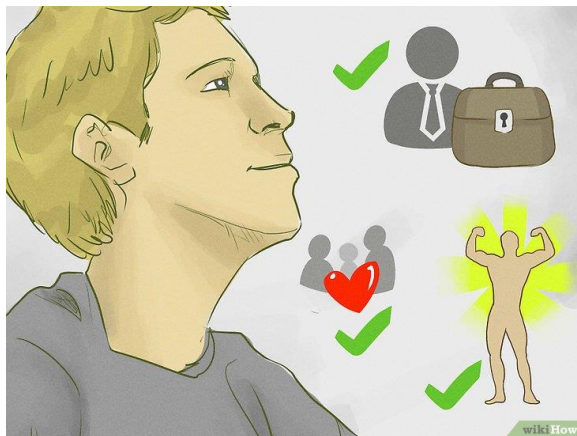
<https://www.wikihow.com/images/7/75/Cope-With-Suicidal-Thoughts-Step-24-Version-2.jpg>

# COMPETENCIAS A DESARROLLAR

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



<http://www.revistamujer.cl/wp-content/uploads/2016/11/Foto-Workshop.jpg>



[https://www.wikihow.com/images\\_en/thumb/5/5a/Live-a-Good-Life-Step-16.jpg/v4-728px-Live-a-Good-Life-Step-16.jpg](https://www.wikihow.com/images_en/thumb/5/5a/Live-a-Good-Life-Step-16.jpg/v4-728px-Live-a-Good-Life-Step-16.jpg)

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

# CONTENIDO (TEMÁTICA)

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

## CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

<b>MÓDULO I</b>	<b>Mi crecimiento personal</b>	<b>Sesiones previstas</b>	<b>9</b>
<b>Propósito:</b>	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.		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO		ESTRATEGIAS /TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA DISCIPLINAR	COMPETENCIA GENÉRICA	
<b>1.1</b> Yo persona.	Explica el concepto de persona y los elementos que la constituyen	Relaciona los elementos que construyen persona.	Asume asertivamente las características de su persona.	Ciencias Sociales Básicas  1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación.  4. Valora las diferencias	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,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> <li>• Expositiva</li> <li>• Aprendizaje orientado a proyectos</li> <li>• Trabajo colaborativo</li> <li>• Organizador de información</li> <li>• Técnica lúdica</li> </ul>

# METODOLOGÍA A UTILIZAR





**YO PERSONA**



**Apertura**

**Contesta lo que entiendes por los  
siguientes términos**

**Desarrollo  
personal**

**Desarrollo  
Humano**

**Desarrollo  
Integral**

**Yo integral**

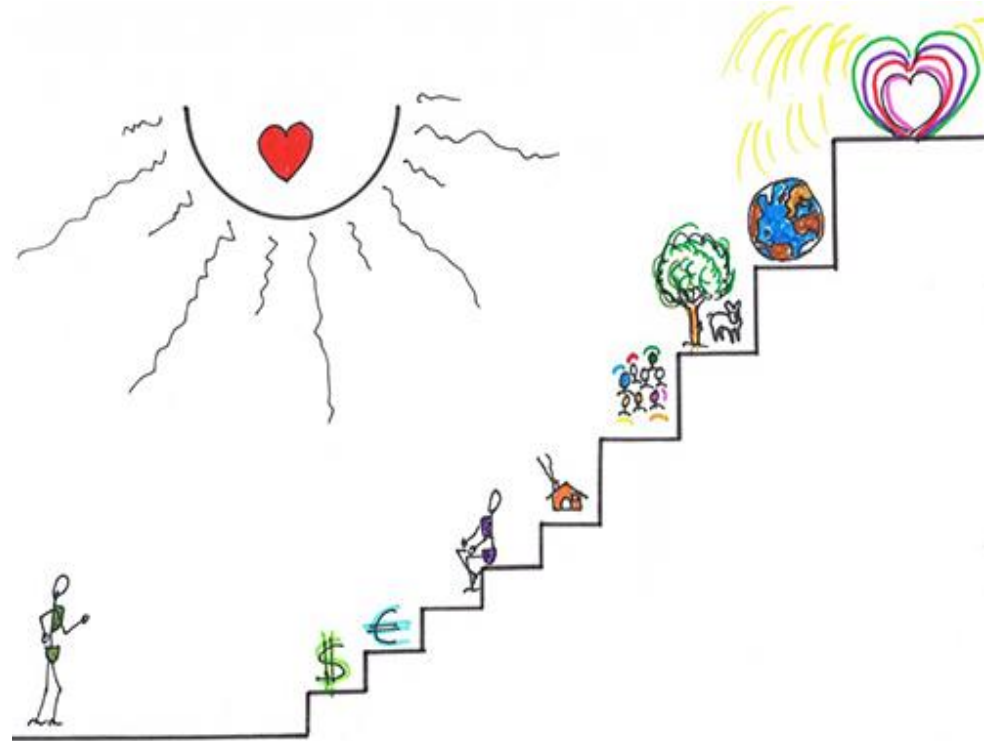
**Identidad**

**Persona**



# DESARROLLO PERSONAL

El desarrollo personal es un esfuerzo deliberado de aprovechar perfectamente los recursos potenciales de las personas y aumentar su capacidad de adaptación a los cambios y circunstancias que afectan su vida.



Para lograr crecer o avanzar, se fijaran metas, mismas en las que se encontraran dificultades, lo cual las hará parecer más lejanas y menos accesibles.



[https://imagenes.heraldo.es/files/og\\_thumbnail/uploads/images/2017/01/03/\\_resilienciafotolia\\_11b80b9d.jpg](https://imagenes.heraldo.es/files/og_thumbnail/uploads/images/2017/01/03/_resilienciafotolia_11b80b9d.jpg)



[http://assets3.mi-web.org/entradas/0010/4133/Rat%C3%B3n\\_Fuerte.JPG1341627019](http://assets3.mi-web.org/entradas/0010/4133/Rat%C3%B3n_Fuerte.JPG1341627019)

El éxito radica en aprender a reaccionar favorablemente ante los inconvenientes y aprender a superarlos.



El Desarrollo Personal depende de nuestras características individuales, nuestra personalidad, muy ligada a nuestra biología, así como de las circunstancias ambientales que rodean nuestra vida, incluso desde la infancia.



**Un desarrollo personal sano lleva implícito la necesidad de realizar actividades relevantes en las áreas más importantes de la vida, tener objetivos, ilusionarse por ellos, conseguir metas y saber valorar todo el proceso.**



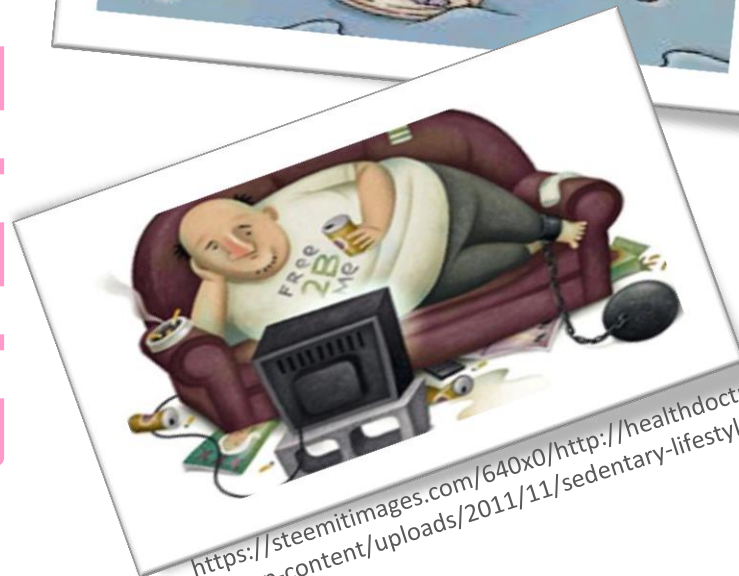




El ser humano necesita un cierto grado de actividad para sentirse bien, pues cuando le falta actividad laboral, social, física o en otras áreas de la vida, tiende a entristecer o incluso a deprimirse.



<https://javiercollado.files.wordpress.com/2013/02/aislarse-soledad.jpg>



<https://steemitimages.com/640x0/http://healthdoctrine.com/wp-content/uploads/2011/11/sedentary-lifestyle.png>

A veces para lograr lo que queremos, tenemos que enfrentarnos a conflictos internos y externos.

## Internos



<http://dynamiscr.com/wp-content/uploads/2017/06/conflicto-mental.jpg>

- Miedo al Cambio.
- Poca Tolerancia a la Frustración.
- Miedo al Éxito.
- Pesimismo.
- Malos Hábitos.



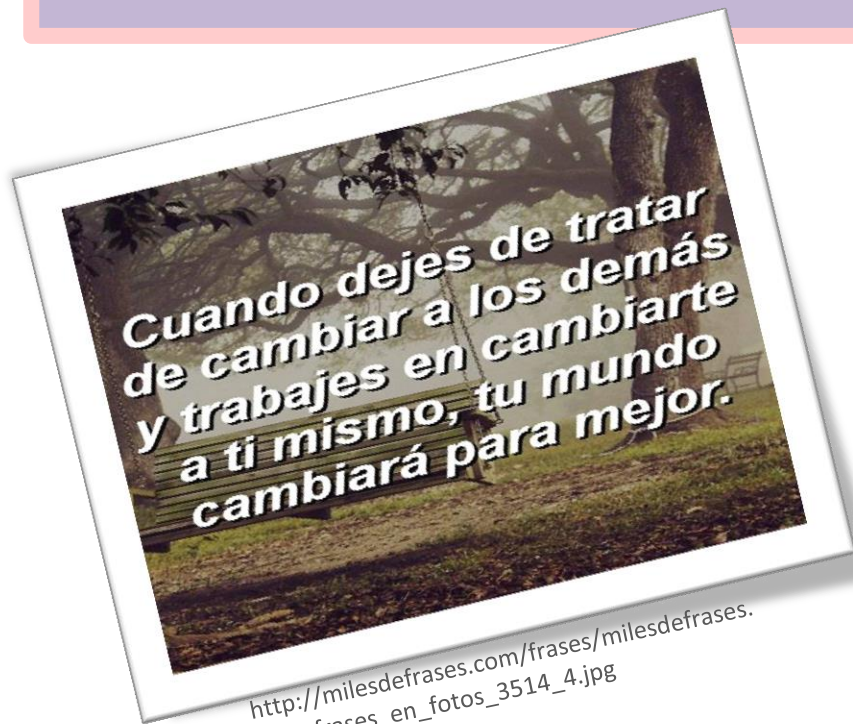
# Externos



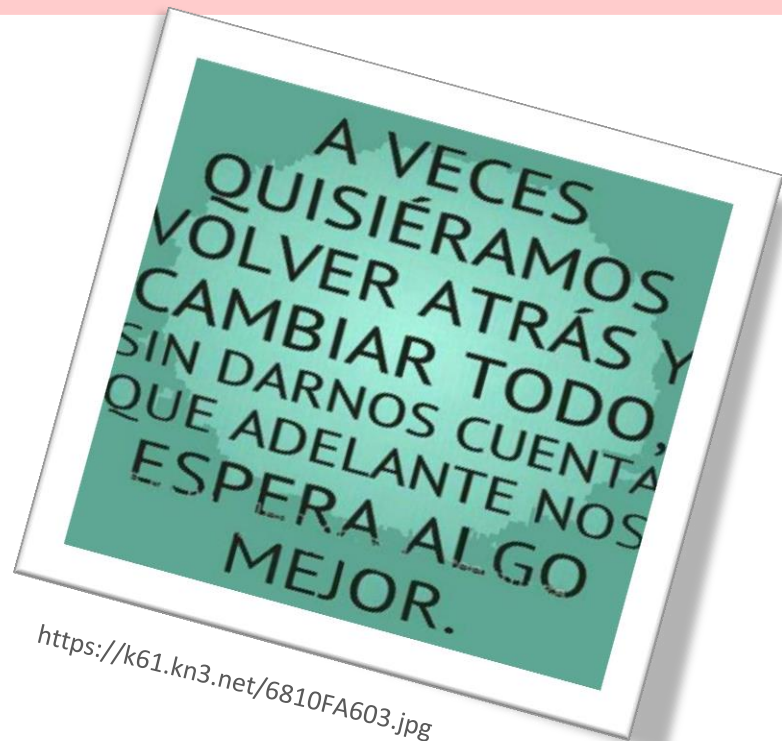
[https://st4.depositphotos.com/4216129/20959/v/1600/depositphotos\\_209591938-stock-illustration-stressed-man-and-woman-surrounded.jpg](https://st4.depositphotos.com/4216129/20959/v/1600/depositphotos_209591938-stock-illustration-stressed-man-and-woman-surrounded.jpg)

- Conflictos con otras Personas.
- Cambios en el ambiente.
- Falta de Tiempo.
- Falta de Dinero.
- Falta de Información.

Si queremos que el rumbo de la vida cambie, es la propia persona quien hace o busca la manera de hacerla cambiar.



[http://milesdefrases.com/frases/milesdefrases.com\\_frases\\_en\\_fotos\\_3514\\_4.jpg](http://milesdefrases.com/frases/milesdefrases.com_frases_en_fotos_3514_4.jpg)



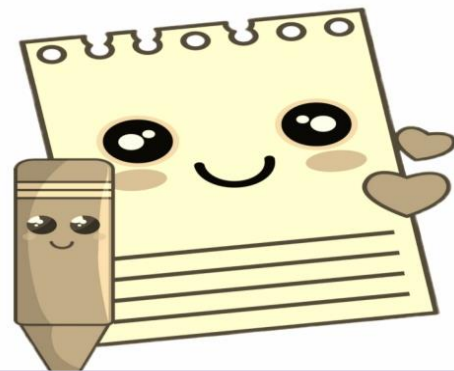
<https://k61.kn3.net/6810FA603.jpg>

# Actividad

- ❖ Escribe la meta más próxima que quieres cumplir.
- ❖ Identifica ¿qué obstáculos te impiden llegar a ella?
- ❖ Identifica ¿cómo puedes superar ese obstáculo?



<https://unycos.com/blog/wp-content/uploads/2018/10/mano-subiendo-escalera.jpg>



<https://previews.123rf.com/images/yupiramos/yupiramos1610/yupiramos161003008/63552843-hoja-de-papel-y-1%C3%A1piz-de-color-de-la-historieta-del-kawaii-con-la-cara-feliz-expres%C3%83n-dise%C3%B1o-colorido-ilust.jpg>

# PERSONA

La persona es un término de origen latino que encontró su equivalente en el griego “prósopon”, el cual hace referencia a las máscaras que utilizaban los antiguos actores del teatro. Por lo tanto, «prósopon» significa «personaje».



Una PERSONA es un individuo racional, consciente de sí mismo y de los valores morales, capaz de responsabilizarse de sí mismo.





La persona es una sumatoria de características comunicables: una personalidad, un ánimo, una forma de actuar y de sentir.

<http://www.dobi.nu/yourscenesucks/8preview.jpg>



Cada persona es única,  
esencialmente distinta de las  
demás.

Una persona no puede permanecer aislada. Se constituye, se mantiene, se conoce y enriquece gracias a una activa relación con las demás personas.



<https://i.pinimg.com/originals/85/75/78/857578e2fc52c7635e67ff1fb5298972.jpg>

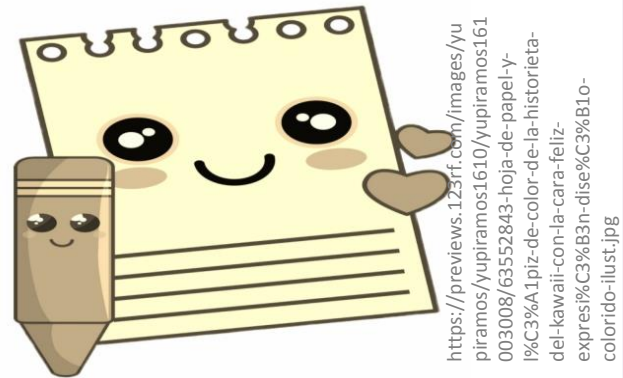


[https://png.pngtree.com/png\\_detail/20181019/cartoon-korean-happy-family-vector-png-clipart\\_2841433.png](https://png.pngtree.com/png_detail/20181019/cartoon-korean-happy-family-vector-png-clipart_2841433.png)

# Actividad

Dibújate en una hoja blanca y escribe alrededor las características que te definen como persona.

- Metas
- Intereses
- Hábitos
- Valores, etc.





# PERSONALIDAD

De acuerdo con W. Allport (1937) la personalidad es el conjunto de rasgos adquiridos o heredados.

El individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, su desarrollo posterior.



<http://mprgroupusa.com/wp-content/uploads/2017/08/Personalidad-del-li%CC%81der-poli%CC%81tico-864x481.png>

# La personalidad se construye.

Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona.



<https://blog.cambridge.es/wp-content/uploads/2019/02/Adjetivos-para-describir-la-personalidad.png>

# LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA PERSONALIDAD

**TEMPERAMENTO:** Se hereda, Es la manera de ser o de reaccionar del individuo, determinado por los aspectos motivacionales y emotivos propios de cada persona.



[https://miro.medium.com/max/638/1\\*c29zWobZ12wNOCDKlwvDQ.jpeg](https://miro.medium.com/max/638/1*c29zWobZ12wNOCDKlwvDQ.jpeg)

**CARÁCTER:** Proviene del griego significa "marca" o "sello" que distingue a una persona. El carácter es el que determina formas constantes y típicas de actuar de una persona.

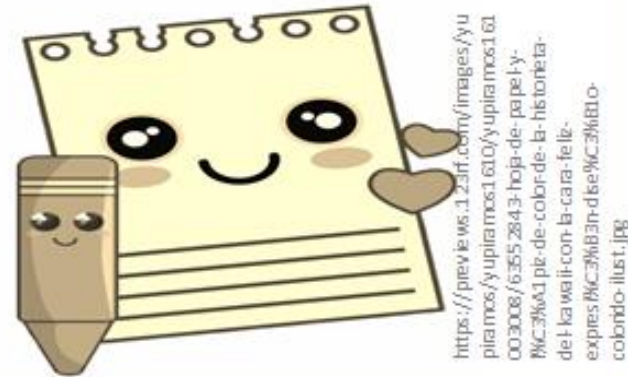


<https://i.pinimg.com/originals/28/ac/88/28ac880d08c0aaf312eb651dba347e9b.jpg>

# Actividad

Ve el siguiente video «4 Tipos de Personalidad y temperamento» y escribe con cual o cuales de los temperamentos te identificas más y por que.

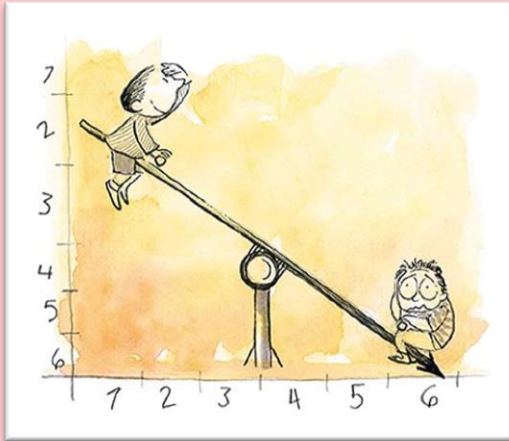
[https://www.youtube.com/watch?v=fl\\_R4IJ-9wo](https://www.youtube.com/watch?v=fl_R4IJ-9wo)



# AUTOESTIMA

El grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

<https://www.nexos.com.mx/wp-content/uploads/2017/12/69-autoestima.jpg>



[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](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)

# TIPOS DE AUTOESTIMA

**Autoestima Alta:** La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.

**Autoestima Baja:** La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.

**Autoestima Inflada:** La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.



<https://4.bp.blogspot.com/-TyAi8oNgE3A/VsZB9gvVrCI/AAAAAAAAAD0/lbwtU3JDP34/s400/tipos%2Bde%2Bautpeestima.png>



# AUTOCONCEPTO

El auto concepto es la opinión o impresión que las personas tienen de sí mismas, la cual se desarrolla a lo largo de muchos años.



<https://i.pinimg.com/474x/9b/fa/2f/9bfa2f4a1aff0e739e2e206b2c32e7f.jpg>



# EL YO INTEGRAL



# Yo Físico

Es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en Habilidades.



<http://revistaes.com/wp-content/uploads/2014/09/deporte-correr.jpg>



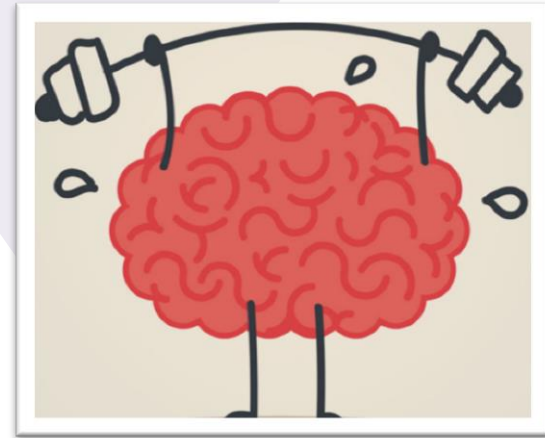
[https://www.elpopular.pe/sites/default/files/styles/img\\_620x465\\_face/public/imagen/2016/04/28/Noticia-151471-despertar\\_con\\_vitalidad.jpg?itok=DINyBRY\\_](https://www.elpopular.pe/sites/default/files/styles/img_620x465_face/public/imagen/2016/04/28/Noticia-151471-despertar_con_vitalidad.jpg?itok=DINyBRY_)

# Yo Psíquico

Es la parte interna, se divide en tres:

**LA MENTE**

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente.



<http://www.prorunners.es/wp-content/uploads/2016/12/salud-mental-deportiva.jpg>

# LO EMOTIVO

Es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe.



<https://www.bbmundo.com/wp-content/uploads/2017/03/como-controlar-las-emociones.jpg>



<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/wp-content/uploads/2019/03/controlar-las-emociones.png>



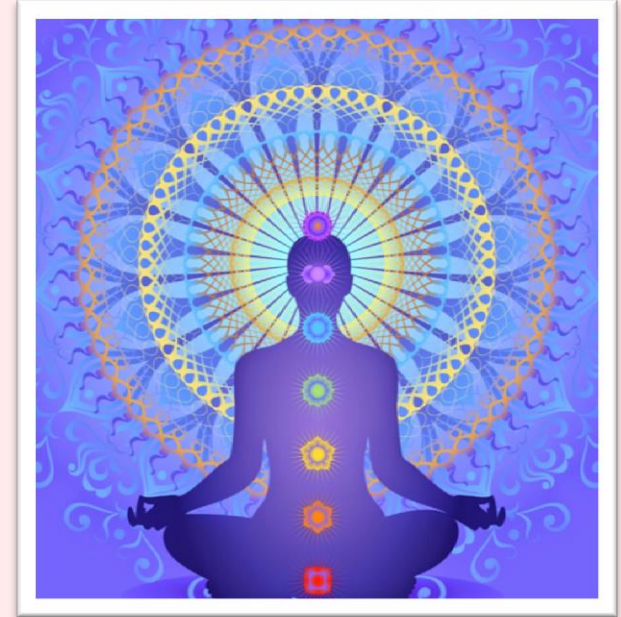
<https://www.a3coaching.com/wp-content/uploads/2016/02/Identificar-emociones-350x301.jpg>

# EL ESPÍRITU

Busca el significado de la vida, es el "YO profundo", el núcleo de identidad. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y como quiere lograrse.



[https://www.holisticoonline.com/wp-content/uploads/2018/01/nino\\_interior-770x513.jpg](https://www.holisticoonline.com/wp-content/uploads/2018/01/nino_interior-770x513.jpg)



<https://portaldeluzcom.files.wordpress.com/2016/03/hires.jpg?w=1455&h=1500&crop=1>

# Yo Social

Puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, etc.

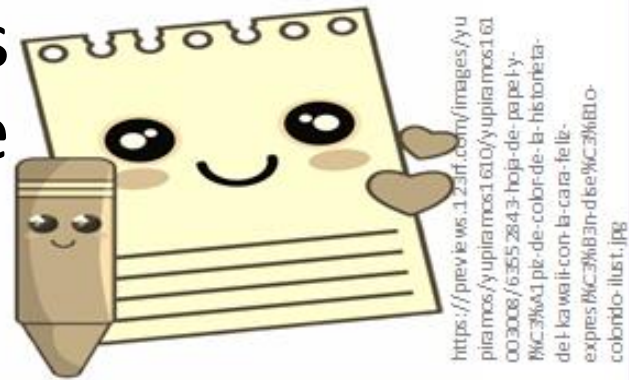


[https://image.freepik.com/vector-gratis/personaje-empresario-mostrando-diferentes-roles-sociales\\_1262-18136.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/personaje-empresario-mostrando-diferentes-roles-sociales_1262-18136.jpg)



# Actividad

- En una hoja de tu cuaderno escribe tu nombre.
- Deja tu cuaderno sobre tu mesa y comienza a escribir en los cuadernos de tus compañeros uno por uno qué es lo que más te gusta de ellos.



**Cierre**

## Actividad

**Escribe lo que aprendiste de este tema.**

**¿Como puedes utilizar estos aprendizajes en tu vida cotidiana?**



# Referencias

- Coordinación Estatal De Carrera Administrativa Área De Capacitación Y Actualización (2011). *Manual de Desarrollo Personal*. San Luis Potosí. Recuperado de <http://www.seslp.gob.mx/pdf/antologia.pdf>
- Dongil, E., Cano, A. (2014). *Desarrollo Personal y Bienestar*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. España. Recuperado de: [http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_desarrollo\\_personal\\_y\\_bienestar.pdf](http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf)
- Salvaggio, D. (2014). *La Personalidad*. Argentina. Recuperado de: <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1>
- *Autoestima*. Liderazgo y mercadeo: <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>
- Montoya, L. et.al. (2008). *El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual*. Universidad Tecnológica de Pereira. Vol 14 (40). Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf>