



UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO
PLANTEL NEZAHUALCOYOTL DE LA ESCUELA PREPARATORIA



ASIGNATURA: DESARROLLO PERSONAL
(Nivel Medio Superior. Primer semestre)

MODULO IV: PLENITUD ADOLESCENTE
TEMA 3: PLENITUD ADOLESCENTE

M. en S.P. Ma. del Socorro Reyna Sáenz

Septiembre 2015

INTRODUCCIÓN

El presente material electrónico presenta información que te apoyará en la asignatura de Taller de Desarrollo Personal en el tema 3 “Plenitud adolescente”, correspondiente al Módulo IV.

En este tema analizaremos los siguientes subtemas:

- La importancia de la Iniciativa, autodisciplina y perseverancia.**
- El valor de la trascendencia.**
- Fomentando mi salud integral.**

PROPÓSITO DEL TEMA

Asume la iniciativa, autodisciplina y perseverancia como elementos que lo conducirán a la plenitud y trascendencia



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 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.



TEMA Y SUBTEMAS

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

COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ATRIBUTOS	COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS (CDB) Y EXTENDIDAS (CDE)	MÓDULO	CONTENIDOS	PROPÓSITOS DEL MÓDULO
constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.	prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un sistema cultural, con una actitud de respeto.		lograda 3. Plenitud adolescente <ul style="list-style-type: none">• Iniciativa, autodisciplina y perseverancia.• El valor de la trascendencia• Fomentando mi salud integral	

3. PLENITUD ADOLESCENTE

APERTURA

¿Qué entiendes por plenitud adolescente?



DESARROLLO

Iniciativa

Del latín *initiātus*, **iniciativa es aquello que da principio a algo.** Se trata del primer paso de un proyecto o del punto de partida de alguna acción.



Iniciativa Personal

La iniciativa también es la **cualidad personal** que tiende a generar proyectos o propuestas. Una persona con iniciativa es aquella que suele promover emprendimientos.

“Tomar la iniciativa no significa ser insistente, molesto o agresivo. Significa reconocer nuestra responsabilidad de hacer que las cosas sucedan”.



Iniciativa Personal

Las personas somos activas por naturaleza y la aplicación de esta actividad es lo que podemos llamar iniciativa personal, es decir hacer que las cosas sucedan.

COMPETENCIA DE AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL



¿Qué tanta iniciativa personal tienes?



Iniciativa Personal

La iniciativa personal tiene un gran valor y se traduce en conductas autoiniciadas, proactivas y persistentes a la hora de superar los obstáculos que se presenten a lo largo del logro de un objetivo.

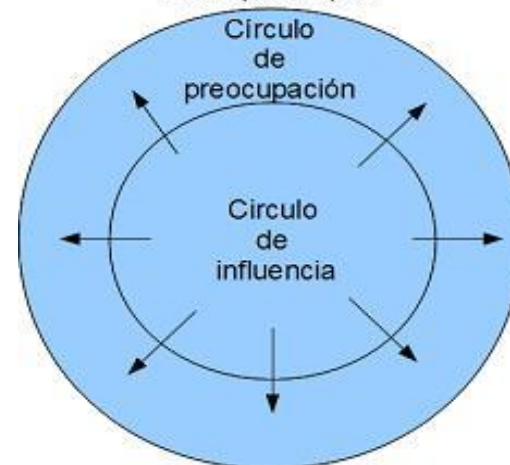
ACTITUD PROACTIVA

- ❖ Identifica los problemas antes de que aparezcan y toma acciones anticipadas.
- ❖ Piensa y hace conciencia antes de actuar.
- ❖ Toma la iniciativa para lograr sus objetivos.



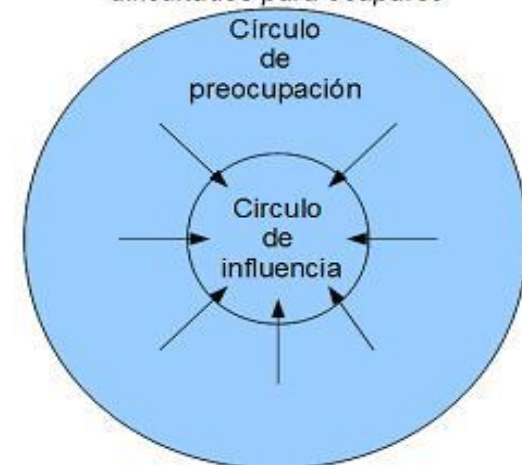
Persona proactiva

*Se ocupan,
no se preocupan*



Persona reactiva

*Se preocupan y tienen
dificultades para ocuparse*



Iniciativa Personal

Implica:

Imaginar proyectos individuales o colectivos, proponer objetivos, planificar y llevar a cabo las acciones necesarias para desarrollarlos

"La iniciativa personal es la dinámica que tiene la facultad de transformar la imaginación en realidad"

Napoleón Hill



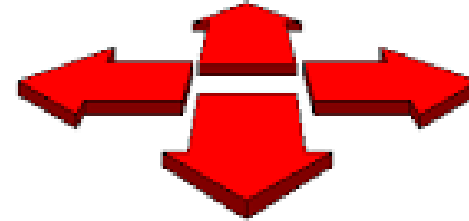
Iniciativa Personal

Implica:

Evaluar acciones y proyectos,
autoevaluarse, extraer
conclusiones y valorar las
posibilidades de mejora



LA EVALUACION ES UN
PROCESO
Y NO UN SUCESO



LA EVALUACION
SIEMPRE SERÁ UN MEDIO
Y NUNCA UN FIN

Evaluar para
Mejorar
Conocernos más,
para enseñar mejor.

Iniciativa Personal

Implica:

Mantener la motivación para lograr el éxito en las tareas emprendidas, mostrando confianza en sí mismo, espíritu de superación y una sana ambición personal, escolar y profesional.



**“Se que puedo,
creo que puedo
y lo lograré”**

Iniciativa Personal

Implica:

Manifestar una actitud positiva hacia el cambio y la innovación calculando y asumiendo los riesgos y consecuencias



Si tú plan
no funciona...
Cambia de estrategia
pero **NO** cambies
TU META 🏁

¡EL MOMENTO
ES HOY!

Autodisciplina

La autodisciplina es la habilidad de tomar acción independientemente de tu estado de ánimo.

La autodisciplina es una de las muchas habilidades de desarrollo personal que tienes disponible y puedes desarrollar

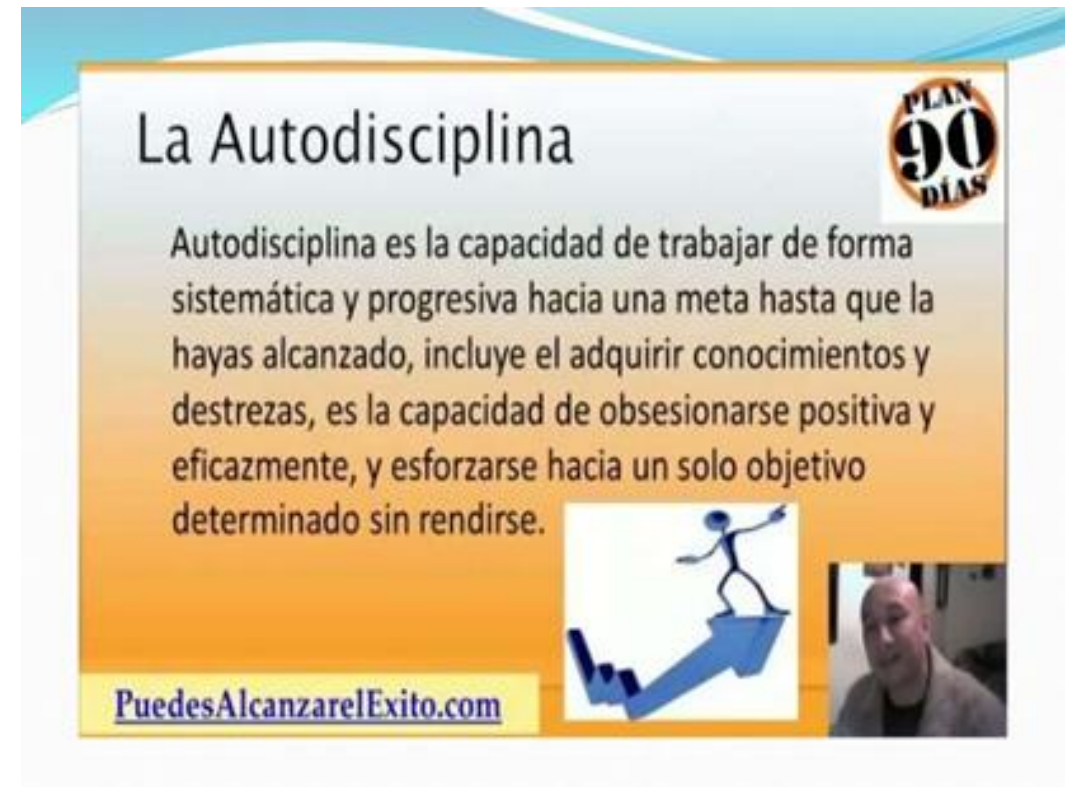


Autodisciplina

La autodisciplina es la habilidad de tomar acción independientemente de tu estado de ánimo.

La autodisciplina es uno de los caminos más seguros hacia el logro nuestras metas.

Consiste en seguir las normas que hemos establecido



La Autodisciplina

Autodisciplina es la capacidad de trabajar de forma sistemática y progresiva hacia una meta hasta que la hayas alcanzado, incluye el adquirir conocimientos y destrezas, es la capacidad de obsesionarse positiva y eficazmente, y esforzarse hacia un solo objetivo determinado sin rendirse.

PuedesAlcanzarelExito.com

¿Cómo adquirir autodisciplina?

1. ¿Por qué quieres cambiar?

Tiene que ser una razón suficientemente fuerte como para que cuando te dé un momento de debilidad puedas recordarte a ti mismo que vale la pena hacer el esfuerzo.

¿QUIEN SE HA LLEVADO MI QUESO?

¡El cambio esta ocurriendo...
Ellos siguen moviendo el queso!

Anticípate al cambio. Huele el queso con frecuencia para que sepas cuando se esta poniendo viejo

Adáptate al cambio con rapidez.
¡Mientras mas pronto te deshagas del queso viejo, mas pronto podrás disfrutar del queso nuevo.

¡Disfruta el cambio, saborea la aventura y disfruta el sabor del queso nuevo!

Mantente listo para cambiar con rapidez y disfrútalo otra vez...
¡Los demás siguen moviendo el queso!

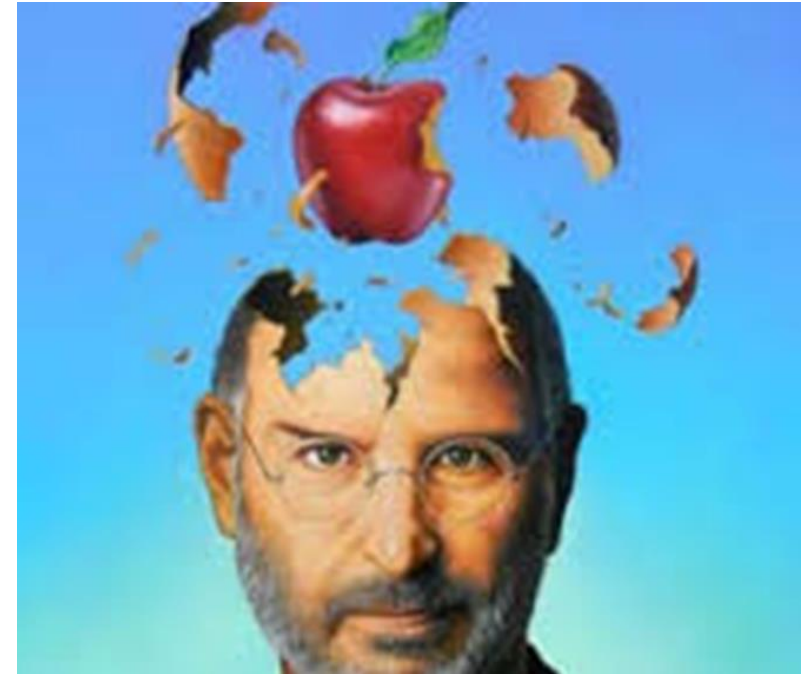
¿Cómo adquirir autodisciplina?

2. Enfócate en una cosa a la vez

Poner, toda tu atención y sentidos en hacer lo que estás haciendo.

Comienza a probar con cosas pequeñas.

Terminar cosas te motivará a hacer más cosas, te sentirás capaz de lograr objetivos. Prométete acabar cosas pequeñas cada día



¿Cómo adquirir autodisciplina?

3. Paso a paso

Como todo, cualquier cambio requiere un tiempo de adaptación. Empieza con desafíos pequeños. Divide la meta en pasos pequeños y céntrate en ellos cada día.




¿Cómo está tu autodisciplina?


En la siguiente página encontrarás un test para evaluar tu autodisciplina. Contéstalo y escribe una conclusión en base a los resultados que obtuviste.

<http://www.psicologia-online.com/test/autodisciplina/>

Convertimos el talento en acción

 **Autodisciplina**

- Cada **día** y cada **hora** debemos practicar la autodisciplina.
- Si nos obligamos hacer lo que es **correcto, necesario** e **importante**, evitaremos hacer únicamente lo divertido, fácil e innecesario.
- Es la cualidad más importante para **alcanzar** objetivos y **conseguir** resultados.

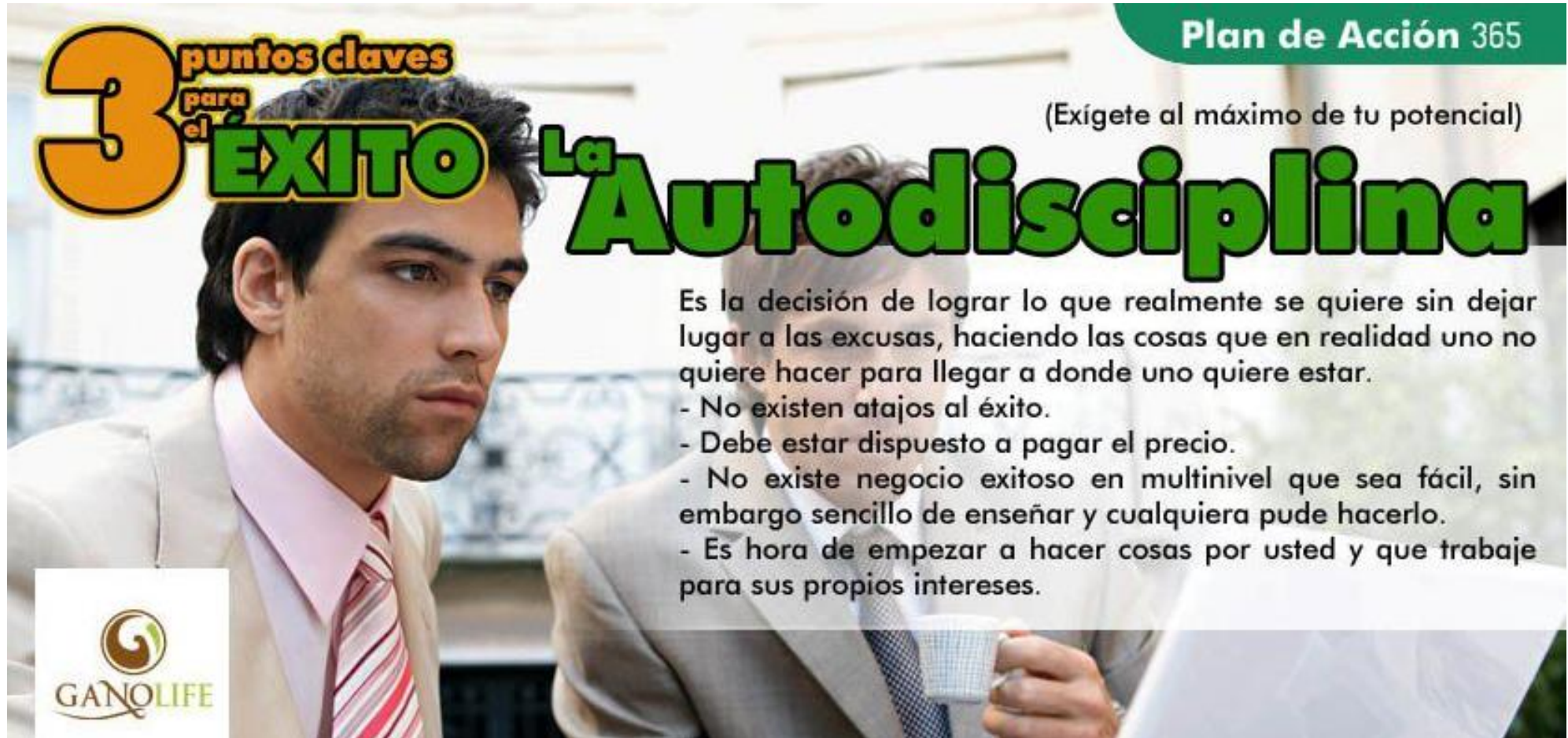


www.incrementis.es

Trabajar con Rendimiento: Más con menos - Página | 7 | 205

incrementis

La autodisciplina se realiza en tu presente para conseguir buenos resultados en el futuro




3 puntos claves para el **EXITO** La **Autodisciplina**

Plan de Acción 365

(Exígete al máximo de tu potencial)

Es la decisión de lograr lo que realmente se quiere sin dejar lugar a las excusas, haciendo las cosas que en realidad uno no quiere hacer para llegar a donde uno quiere estar.

- No existen atajos al éxito.
- Debe estar dispuesto a pagar el precio.
- No existe negocio exitoso en multinivel que sea fácil, sin embargo sencillo de enseñar y cualquiera puede hacerlo.
- Es hora de empezar a hacer cosas por usted y que trabaje para sus propios intereses.



Perseverancia

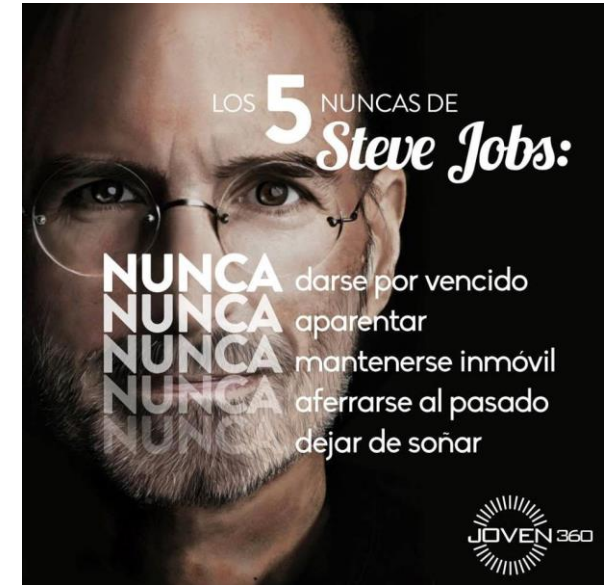
El término proviene del latín *“perseverantia”*.

la perseverancia es constancia, persistencia, firmeza, dedicación o tesón, tanto en las ideas, como en las actitudes, en la realización de algo, en la ejecución de los propósitos, y también en las resoluciones del ánimo.



Perseverancia

La perseverancia es el valor humano fundamental que permite al individuo no rendirse y continuar hacia adelante a pesar de las dificultades, los obstáculos, la frustración, el desánimo, el aburrimiento, o la tendencia o los deseos de rendirse o abandonar una situación.



Perseverancia

La perseverancia aumenta la probabilidad de alcanzar metas difíciles en cualquier ámbito de la vida: escolar, profesional, personal, social etc.

“Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia”

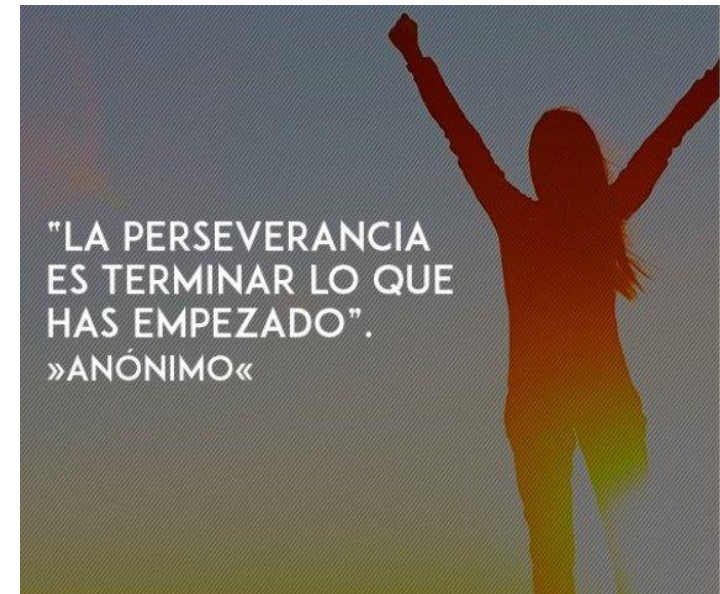


**Cuando
no hay
viento,
hay que
remar.**

Proverbio Latín

Perseverancia

La perseverancia aumenta la sensación de auto-eficacia cuando tienes éxito, y ayuda a mejorar las capacidades y las habilidades, a desarrollar nuevas técnicas para superar los obstáculos y a aprender de los errores.



Trascendencia

“ El hombre es trascendencia y realiza su propio ser superándose a sí mismo, se actualiza en tanto que trasciende”

(E. Coreth)



Trascendencia

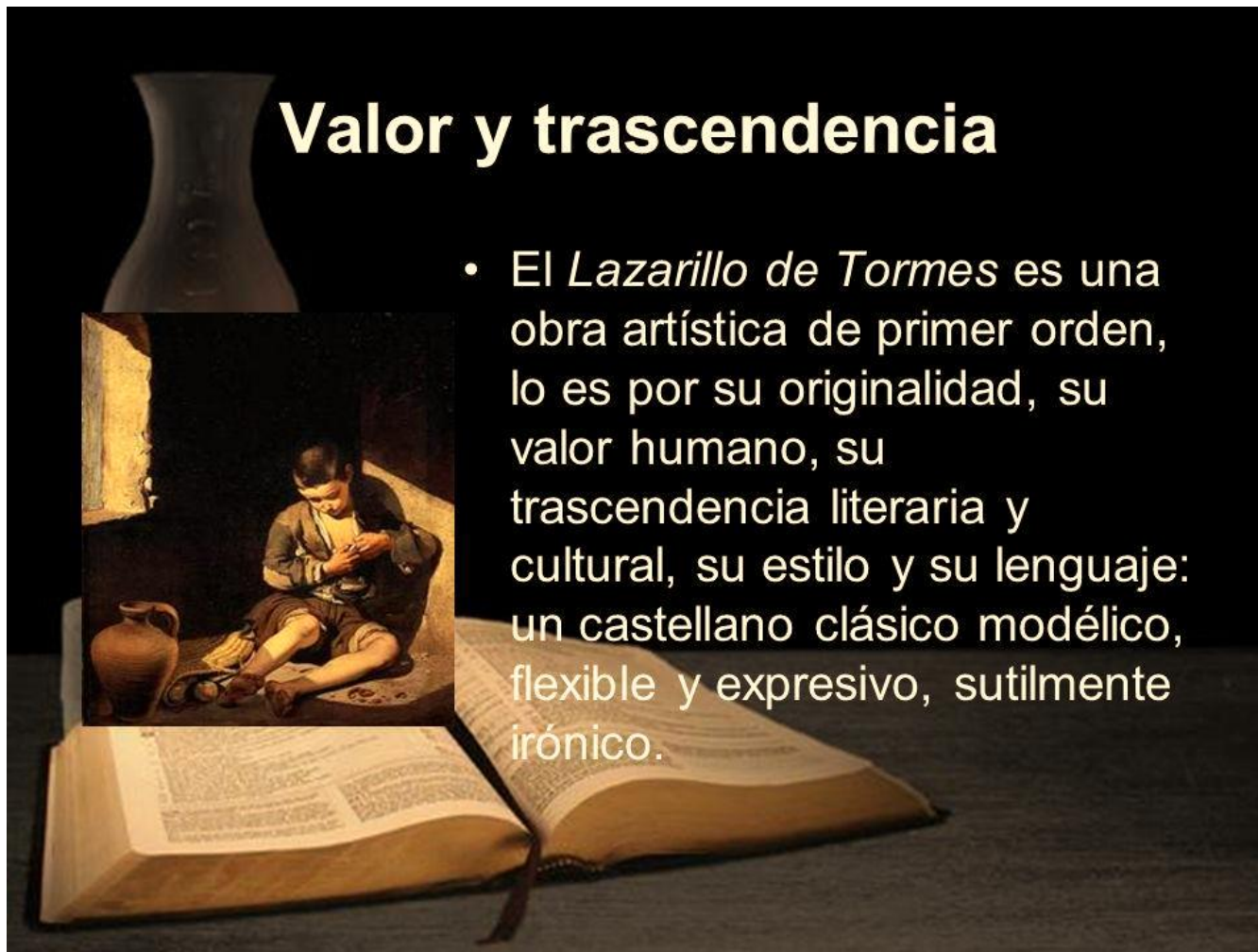
La trascendencia se refiere a ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito.



Figura 3: Dimensión de trascendencia

Valor y trascendencia

- El *Lazarillo de Tormes* es una obra artística de primer orden, lo es por su originalidad, su valor humano, su trascendencia literaria y cultural, su estilo y su lenguaje: un castellano clásico modélico, flexible y expresivo, sutilmente irónico.



El valor de la Trascendencia nos permite

Mayor motivación por las cosas que se hacen, por sencillas que sean.

Valoración del propio trabajo y deseo de mejorar, crecer en él.

Motivación por la propia familia, anhelos de lograr lo mejor para ellos (calidad y estilo de vida)



Trascendencia

Mayor calidad y excelencia en el desarrollo de las propias habilidades y talentos, aplicados al estudio, trabajo, la formación profesional o la investigación.

Vida con sentido y propósito, y valoración por las bondades que se tienen.

Excelencia...

Es aquello que nos regocija, que nos sublima, que nos produce satisfacción pues carece de fallas, errores o manchas.

Permite traspasar la era del “Yo” e ingresar en la dimensión del “Nosotros” (trabajo en equipo) respondiendo al Principio de Co-Responsabilidad.

¿y tu por qué quieres trascender?

¿Cómo te gustaría que te recordaran en la preparatoria?

¿En la facultad?

¿En tus trabajos?



Fomentando mi salud integral

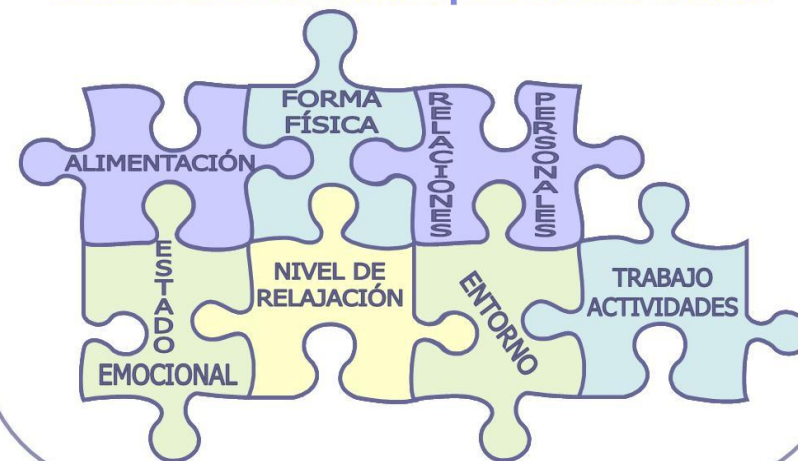
Salud Integral del Adolescente

- Comprende el bienestar físico, mental, social y espiritual de los jóvenes e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo, la adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde a su cultura y el desarrollo de su máxima potencialidad.

Salud Integral

La **Salud Integral** considera al hombre en su totalidad. Busca la *armonía* de sus componentes *físico, mental y espiritual*.

Es ser consciente del cuerpo a muchos niveles:



Fomentando mi salud integral

Algunas recomendaciones para fomentar tu salud integral son:

Realiza ejercicio o deporte

Sigue una alimentación balanceada

Mantén un peso saludable

Evita consumir tabaco alcohol y otras drogas



Fomentando mi salud integral

Algunas recomendaciones son:

Mantén buenos hábitos de higiene.

Usa medidas para fomentar tu salud sexual. (sexo seguro y sexo protegido).

Vive los valores de respeto, tolerancia y responsabilidad en tu relación de noviazgo.

SALUD

RESPECTA+VALÓRATE+CONÓCETE+
AFIRMA+EXPRESA+ESTABLECE+
PIENSA+VALORA+DECIDE+ACEPTA+
MEJORA+COMUNICA+DISFRUTA+
SÉ CONGRUENTE+INFORMATE+

SEXUAL



Fomentando mi salud integral

Algunas recomendaciones son:

Mantén un autoconcepto y autoestima fuerte.

Refuerza buenos hábitos de estudio.

Mantén buenas relaciones con tus profesores.

Haz un uso saludable de la tecnología.



Fomentando mi salud integral

Algunas recomendaciones son:

Utiliza el diálogo como medida para solucionar conflictos.

Mantén buenas relaciones con tus padres y hermanos.

Mantén buenas relaciones con tus compañeros y amigos.

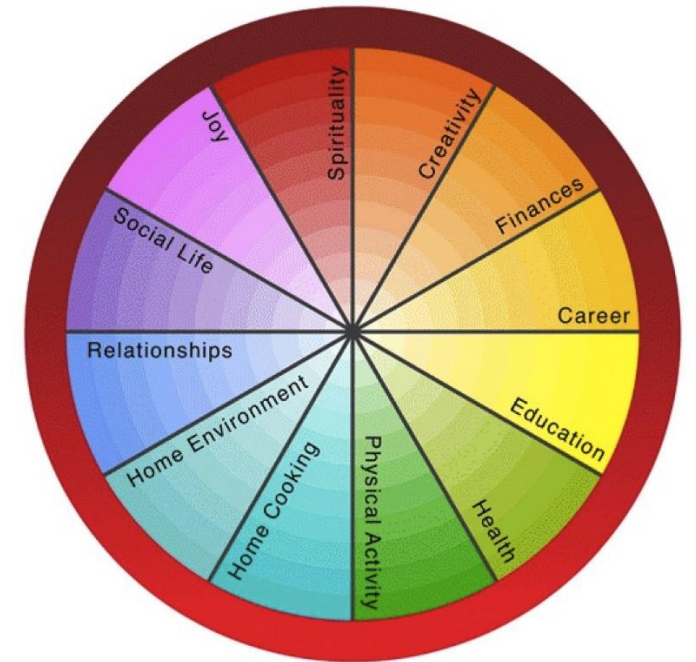
Evita la violencia en el noviazgo



CIERRE

Fomentando mi salud integral

Elabora un plan de acción para fomentar tu salud integral considerando los ámbitos: físico, emocional, espiritual y social. Considerando o retomando las elaboradas en el grupo y que consideres adecuadas a tu persona.



Aprendizajes adquiridos

¿Cuáles son tus aprendizajes sobre el tema “plenitud adolescente”?



**KEEP
CALM**

30

SOLO SE VIVE
UNA VEZ.....

CARAMBA

Evaluación del material

¿Qué fue lo que más te gustó del material? ¿por qué?

¿Qué fue lo que menos te gustó del material? ¿por qué?

Sugerencias y Comentarios

Proporciona sugerencias y comentarios de cómo se puede mejorar este material didáctico.

Envía tus sugerencias a tu profesora a su correo electrónico. (soco_reyna@yahoo.com)

COMENTARIOS	SUGERENCIAS PARA MEJORARLO

REFERENCIAS

Bibliográficas

OMS/OPS (2000). Salud y Desarrollo de Adolescentes: Recomendaciones para la atención integral de salud de los y las adolescentes, con énfasis en salud sexual y reproductiva.

Burt, M. (2012). ¿Por qué debemos invertir en el adolescente? OPS/OMS, Washington, DC.

Programa de atención a la salud de la adolescencia, disponible en:

http://www.censia.salud.gob.mx/contenidos/adolescencia/interm_adolescencia.html

Mesográficas

<http://definicion.de/iniciativa/>

<http://www.psicologia-online.com/test/autodisciplina/>

<http://www.significados.com/perseverancia/>

http://sep.gob.mx/work/appsite/basica/estrategia_5_pasos.pdf