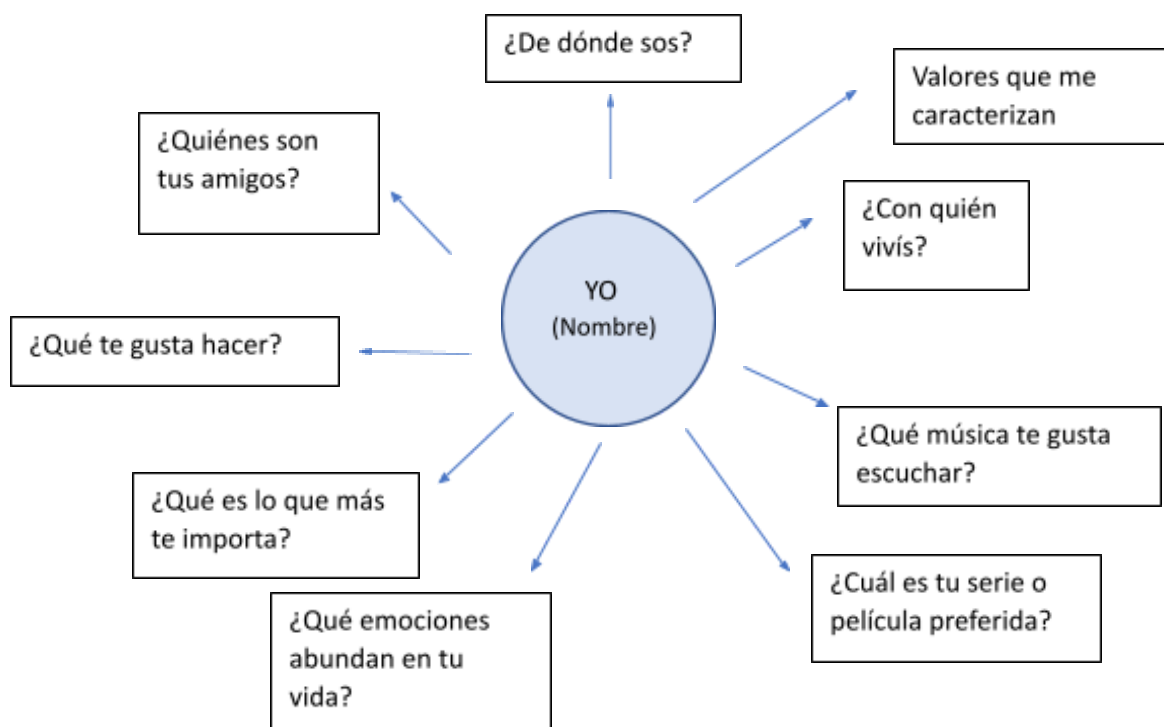


Como habrán leído en la bibliografía que les mandé la psicología estudia lo que hacen, sienten y piensan las personas. En relación a esto, la idea será no sólo conocer un poco más sobre la psicología, sus distintas corrientes, teorías, usos, etc. sino también conocernos un poco más a nosotros. Es por esta razón que las siguientes actividades son más personales, para que cada uno piense en sí mismo y las responda. Les pido que se tomen su tiempo para hacerla, tal vez les sirva empezarla un día y terminarla otro, para tomarse más tiempo para pensar. Una aclaración, en estas actividades no se evaluará el contenido sino el cumplimiento de la actividad.

*“Podemos cambiar quienes somos. Podemos volvernos mejores de diversas maneras, y podemos darnos a nosotros mismos más posibilidades” James Heckman*

Hay algo que compartimos todos los seres humanos: el deseo de estar bien. Sin embargo, la mayoría de nosotros no siempre lo logra. ¿Por qué? Hoy sabemos que, aunque tengamos todo lo que queremos, si no sabemos hacia dónde queremos ir y cómo llegar ahí; si nos dejamos arrastrar por el miedo o el enojo; o si nos mantenemos aislados, entonces, todo se dificulta. Nos sentimos mal, no pensamos con claridad y tomamos decisiones de las cuales luego nos arrepentimos. Por otro lado, aún en medio de dificultades y retos, si sabemos quiénes somos y qué queremos, si confiamos en nosotros y sabemos trabajar con nuestras emociones, si contamos con aliados y tenemos estrategias para tomar decisiones podremos salir adelante y lograr nuestros objetivos. Por todo esto es que considero de suma importancia el hecho de conocernos, y ese será uno de los propósitos de esta materia.

- 1) Responder a la pregunta ¿Quién soy? Si queremos responderla bien y con sinceridad, suele ser muy difícil. Por eso los invito a hacer un mapa de identidad, en el que se incluyan los aspectos que les menciono pero si quieren sumar más cosas desde ya que pueden hacerlo.



- 2) Luego de realizar el mapa, miralo y responde: ¿Qué aspecto de todo lo que pusiste te resulta más importante? ¿Por qué?
- 3) Ahora, te pido que leas todas estas frases y elijas las 3 que son más importantes para vos y las resaltes. Ya que la actividad es sólo para vos, te pido que seas realmente sincero/a con lo que marques, en caso de que ninguna lo sea tenés la opción de escribir lo que consideres:

- SER UNA PERSONA FAMOSA
- VIVIR SIN PREOCUPACIONES
- AYUDAR A OTRAS PERSONAS
- LLEGAR A TENER MUCHO DINERO
- LLEVARME BIEN CON MIS PAPAS
- TENER ÉXITO EN LO QUE HAGO
- CAERLE BIEN A MIS AMIGOS
- SER UNA PERSONA SABIA
- TENER MUCHOS HIJOS
- NO HACER DAÑO A LOS DEMÁS
- SER UNA PERSONA PODEROSA
- ESCRIBIR MUCHOS LIBROS
- SER UNA PERSONA AMADA
- SER UNA PERSONA JUSTA
- QUE SE ACUERDEN DE MI
- ESFORZARME POR UNA BUENA CAUSA
- OTRAS COSAS IMPORTANTES PARA MI:

- 4) Ahora, a partir de esas frases, escribe un ejemplo de tu vida cotidiana en la que hayas actuado en función de ese valor. Por ejemplo, para caerle bien a mis amigos suelo hacer muchos chistes y mostrarme alegre
- 5) ¿Creés que las frases que elegiste son buenas? ¿Tus acciones suelen estar en concordancia con tus valores? ¿Reconocés alguna situación en que no haya sido así?