

¿QUÉ IMAGEN TENGO DE MÍ?

Rogers es un psicólogo que sostiene que la imagen que tenemos de nosotros mismos depende, entre otras cosas:

De lo que creemos ser, es decir, de la idea que hemos adquirido de nosotros mismos a través de nuestras experiencias.

De lo que nos gustaría ser, o sea el hombre o mujer ideal, a quien nos gustaría parecernos.

De lo que ven en nosotros los demás, que, con sus reacciones, nos hacen sentirnos aceptados o rechazados.

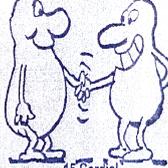
Finalmente, de lo que piensan de nosotros porque formemos parte de determinados grupos.

Para que reflexiones sobre estos cuatro factores, te proponemos el ejercicio siguiente: Después de observar las figuras de la página siguiente, contesta a las siguientes preguntas:

Cada alumno responde a estas preguntas y las exponen de manera individual exponen al grupo las contestaciones que han dado a cada una de las preguntas.

Según Goleman la Inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones, sentimientos y estados de ánimo propios y ajenos y la habilidad para manejarlos

CUESTIONARIO

1	 1. Mentiroso	1. Yo, personalmente me veo como un número ____ porque _____ _____					
2	 2. Siempre en la cuerda floja	2. Pienso que mis compañeros me ven como el número ____ porque _____ _____					
3	 3. Pesimista	3. Me gustaría que me vieran como el número ____ porque _____ _____					
4	 4. Infantil	4. No me gustaría que me vieran como el número ____ porque _____ _____					
5	 5. Chulo	5. Creo que la mayoría de los chicos y chicas de mi edad suelen actuar como el número ____ el número ____ el número ____ porque _____ _____					
6	 6. Alegre	6. Opino que las personas mayores suelen actuar como el número ____ porque _____ _____					
7	 7. Pesado	7. Pienso que mi compañero de la derecha suele actuar como el número ____ porque _____ _____					
8	 8. A la defensiva	9	 9. Vago	10	 10. Dictador	11	 11. Agresivo
12	 12. Reflexivo	13	 13. Inseguro	14	 14. Bromista	15	 15. Cordial