



|                                     |                 |            |               |
|-------------------------------------|-----------------|------------|---------------|
| <b>GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA</b> | Código: DC-FR29 | Versión: 4 | Página 1 de 1 |
|-------------------------------------|-----------------|------------|---------------|

|  |  |                 |  |
|--|--|-----------------|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b>   | <b>Me conozco y confié en mi T-2</b>   |                 |  |
| <b>ELABORADO POR:</b>  | <b>Miguel Ángel Rubio Restrepo</b>   |                 |  |
| <b>ÁREA:</b>   | <b>GRADO:</b>  | <b>PERIODO:</b> |  |
| <b>Cátedra de la paz</b>   | <b>7</b>   | <b>2</b>        |  |
| <b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>   |  |                 |  |
| Pensamiento Social<br>Interpretación y análisis de perspectivas<br>Pensamiento social y sistémico  |  |                 |  |
| <b>ESTÁNDARES</b>  |  |                 |  |
| Implementar procesos que permitan la apropiación de los conocimientos y el fortalecimiento de competencias relacionadas con la educación para la paz |  |                 |  |
| <b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>  |  |                 |  |
| Me conozco y confié en mí<br>Tema I ¿Quién soy yo?   |  |                 |  |
| <b>SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)</b>  |  |                 |  |
| <b>MOTIVACIÓN</b>  | El conocimiento de sí plantea siempre un conjunto de interrogantes y quizá pocas respuestas. Éstas se resolverán con el paso del tiempo en tanto vamos logrando vivencias, alcanzando madures, en el camino de las pérdidas y las ganancias que enriquecen nuestro carácter y nos dan los elementos para afrontar de la mejor manera nuestro tránsito por la vida, en que esperamos que al final de ésta hayamos alcanzado a ser quienes nos propusimos desde temprana edad  |                 |  |
| <b>DESARROLLO</b>  | <p><b>¿Quién soy yo?</b></p> <p>¿Quién soy yo? Aunque no lo creas, esta es una de las preguntas más relevantes que toda persona se hace (y es bueno que lo haga) en algún momento de su vida. Cabe decir, eso sí, que la respuesta nunca es fácil, porque implica revelar el propio ser, desnudarnos emocionalmente y retirar un sin fin de capas de cebolla, resistencias y corazas para alcanzar ese territorio privado, donde residimos con autenticidad.</p> <p>Hay personas que buscan de forma constante la aprobación de otros para tener un punto de referencia, o una falsa sensación de seguridad. Como esa amiga que va de compras acompañada y continuamente pregunta: ¿Cuál de las dos prendas te gusta más? Y al final, el armario de la persona que va a comprar se parece menos a los gustos reales de ella que a los de quien la acompaña.</p> <p>“Conocerse a uno mismo no solo es la cosa más difícil, sino también la más incómoda”.</p> <p>-H.W. Shaw-</p> <p>Admitámoslo, definir nuestra identidad es un desafío que puede durar toda la vida. Sin embargo, lejos de transitar eternamente en pro de esa búsqueda por aclarar quién somos, sería mejor plantearnos otra sencilla pregunta: ¿qué es lo que quiero para mí? ...</p> <p><b>Identidad propia e identidades ajenas</b></p> |                 |  |



Cuando uno empieza la carrera de psicología es común que se encuentre entre las primeras asignaturas el tema de la identidad humana. Este concepto, esta idea, fue desarrollada en su día por Erik Erikson. Este psicoanalista, experto en psicología del desarrollo, definió la identidad como ese pilar básico que todo adolescente debe clarificar para embarcarse en una madurez más segura y feliz.

Ahora bien, la realidad nos dice que muchos de nosotros llegamos a la edad adulta arrastrando la misma pregunta... ¿quién soy yo? Así, y según nos explica un curioso estudio publicado por la Universidad de psiquiatría y medicina de la Universidad de California en la revista Journal of Research Practice, parece ser que en cada uno de nosotros habitarían varios «yos», diversas identidades sin clarificar y que nos cuesta mucho definir.

Estaría por ejemplo ese «yo» social que busca encajar en todos sus entornos. Estaría a su vez ese «yo» más íntimo, con sus propias necesidades, ansiedades y pulsiones, y estaría por último ese «yo» ideal, ese lado que aspiraría a ser de tal modo, a conseguir determinadas cosas, a aspirar a ciertas metas y objetivos.

Por otro lado, un aspecto más que evidente, es lo poco que nos cuesta explicar cómo son los demás. Definir los defectos y las virtudes ajenas es una tarea que a muchas personas no les supone esfuerzo alguno. Así, cuando les preguntan ¿Cómo es ella o él? empiezan a hablar con fluidez y seguridad, poniendo ejemplos reales que acompañan a cada adjetivo que proyectan.

En cambio, si a esas mismas personas les pides que se definan ellas mismas, sufren un paradójico y extraño mutismo. Y es algo mucho más habitual de lo que podemos pensar. ¿Por qué es así? ¿Por qué no sabemos responder a un simple «quién soy yo»?

“A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea”. Thomas Szasz

La respuesta a esta pregunta es bastante simple. El ser humano está mucho más acostumbrado a usar los valores de juicio estable con las demás que consigo mismo. Es muy difícil, ya no pensar en cómo somos, sino en ser objetivos con nosotros mismos.

En segundo lugar, al convivir todo el día con nosotros tenemos ejemplos de acciones que pueden ser contradictorias, somos más conscientes de nuestra evolución y no nos gusta encasillarnos en un adjetivo. Entendemos que somos mucho más complejos que cualquier palabra o grupo de palabras, y de ahí, que cueste tanto definirnos.

“Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”.

Benjamín Franklin-

¿Quién soy yo? La respuesta es más simple de lo que crees

¿Quién soy yo? ¿Soy quién se refleja en el espejo? ¿Soy lo que pienso? ¿Soy lo que me ha pasado o lo que me gustaría aspirar a un futuro? Todas estas preguntas son válidas para definirnos. Porque en realidad, la propia identidad es una pieza de cientos de piezas donde todo debe encajar: somos lo ya vivido y lo deseado, somos un cuerpo, pero también nuestras emociones, pensamientos, valores y deseos.



**GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA**

Código: DC-FR29

Versión: 4

Página 1 de 1

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Nuestra identidad debe verse como un proceso continuo. No es una imagen instantánea y estática sino un estado que está en constante crecimiento, y de ahí, que nunca deba faltar la esperanza y el optimismo para dar forma a una identidad más luminosa, capaz de alcanzar sus metas.</p> <p>Así, y para pensar en ello, sería positivo que de vez en cuando te guardes un tiempo para tener una cita contigo mismo. De este modo, podrás reflexionar sobre quién has sido, quién eres y en quién te estás transformando. Para que de nuevo, y cada cierto tiempo te hagas esa pregunta que tanto temes «¿Quién soy yo?».</p> <p>Estos momentos de introspección, de reflexión en soledad, te ayudarán a conocerte, a descubrir tu propia verdad. Solo si te preguntas «quién soy yo» encontrarás las respuestas dentro de ti. Respuestas que en algún momento esperabas que te diesen otras personas, pero que realmente eres tú quien debe descubrir.</p> <p><b>Taller</b><br/>Ejercicios de la cartilla paginas 8-9-10 y 11</p> <p><b>Dinámica - ¿Quién soy yo? - Autodescubrimiento</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iZNzkcJsdK">https://www.youtube.com/watch?v=1iZNzkcJsdK</a></p> <p>Socialización y evaluación de la actividad</p> |
| <b>CIERRE</b>  | Cerramos con la socialización de los trabajos realizados, con las historia de las mujeres en la vida cotidiana y su influencia en nuestra vida, en nuestra formación   |
| <b>EVALUACIÓN</b>  | Pendiente por realizar   |
| <b>RECURSOS</b>  |  |
| Tablero, marcador, pc. Internet, hojas de block , diccionario  | <b>TIEMPO ESTIMADO</b>   |
|  | 4 horas  |
| <b>APRECIACIÓN</b>   |  |
| Se escogerán los mejores trabajos presentados, ya sean orales, escritos y/o virtuales, como estrategia pedagógica para motivar y estimular a los estudiantes, durante el proceso educativo, teniendo en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje |  |
| <b>GLOSARIO</b>  |  |
| Motivación, estilo de vida, proyecto de vida, interrogante, tiempo, madurez, búsqueda, horizonte, introspección, reflexión   |  |
| <b>BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA</b>  |  |
| Webgrafia o Cibergrafia<br><a href="https://lamenteesmaravillosa.com/quien-soy-yo/">https://lamenteesmaravillosa.com/quien-soy-yo/</a>   |  |
| El Alfarero - El Mejor Cortometraje de Motivación Para Ser Exitoso<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMwyiBEe7RU">https://www.youtube.com/watch?v=CMwyiBEe7RU</a>  |  |
| Dinámica - ¿Quién soy yo? - Autodescubrimiento<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iZNzkcJsdK">https://www.youtube.com/watch?v=1iZNzkcJsdK</a>  |  |
| Nuestro Escudo Identitario: ¿Quién soy y cuáles son mis emblemas?  |  |



<https://www.youtube.com/watch?v=6voBaROkFiY>

Videos de apoyo

QUIEN SOY YO - Video De Motivacion Estremecedor

<https://www.youtube.com/watch?v=DJgTkIBrT9E>

¿Quién soy yo? | SUPERACIÓN PERSONAL Y MOTIVACIÓN EN ESPAÑOL | POEMA

<https://www.youtube.com/watch?v=bT-jMrifPx0&vl=es>

Como hacer un folleto en Publisher

[https://www.youtube.com/watch?v=UNkhoelV\\_Rs](https://www.youtube.com/watch?v=UNkhoelV_Rs)

### CONTROL DE CAMBIOS

| <b>Versión</b> | <b>Descripción</b>   | <b>Fecha</b> |
|----------------|--|--------------|
| 1              | Creación del documento   | 03/03/2014   |
| 2              | Cambio de nombre del proceso de formación pedagógica a desarrollo formativo                    | 08/09/2015   |
| 3              | Cambio del nombre del proceso de desarrollo formativo a diseño y desarrollo formativo          | 14/04/2016   |
| 4              | Cambio de nombre del proceso de diseño y desarrollo formativo a diseño y desarrollo curricular | 08/03/2017   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Elaborado:</b> | Líder proceso. Mónica Isabel Vélez Franco                 |
| <b>Revisado:</b>  | Líder Información documentada. Vanessa Tangarife Restrepo |
| <b>Aprobado:</b>  | Director del SGC, John Jairo Hernández Piza               |