

Tema 4 ¿Quién quieres ser?

Logros

- Identificar las dimensiones de la formación personal.
- Relacionar las fortalezas y debilidades con las oportunidades para el crecimiento personal.
- Asumir actitudes de responsabilidad con el proyecto de vida personal.

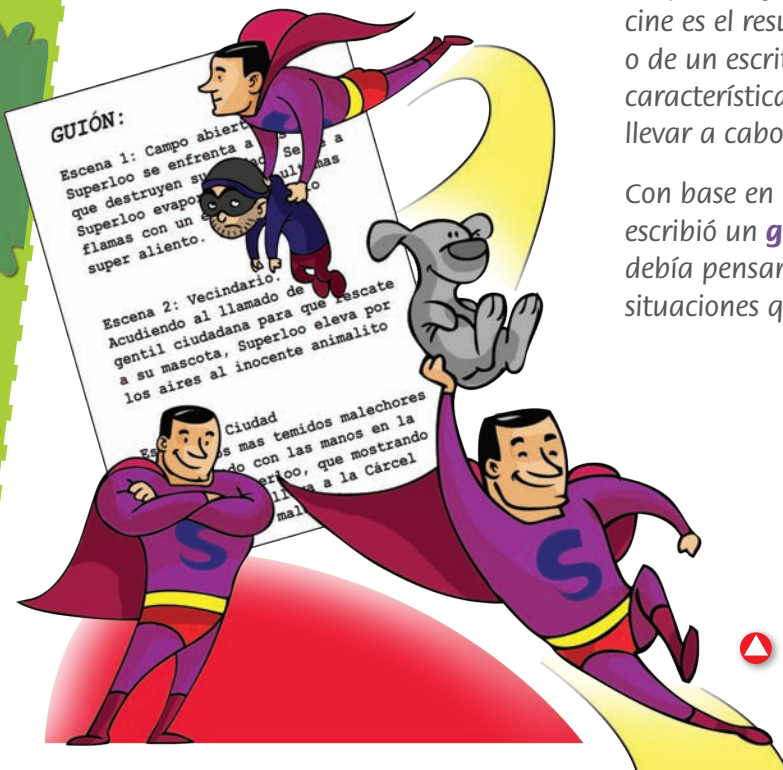
Saberes previos

1. ¿Qué profesión quisieras estudiar cuando seas grande?
2. ¿A quién admiras? ¿Por qué?
3. ¿Por qué es importante cuidar la salud?

Los guiones de los personajes

Un personaje de un programa de la televisión o del cine es el resultado de la creación de un guionista o de un escritor que se lo imaginó, en todas sus características físicas, emocionales y espirituales, para llevar a cabo una misión.

Con base en la misión del personaje, el creador le escribió un **guión** con unas instrucciones de cómo debía pensar, sentir y actuar en las diferentes situaciones que tuviera que vivir.



- ⚠ Desde el aspecto físico hasta las creencias de los personajes ficticios, son producto de un guión, creado por un escritor.

Desarrolla competencias personales

1. Escribe las características físicas y emocionales de Superman, Batman y El hombre araña. ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian?
2. Imagina que eres el personaje favorito de otras personas. ¿Qué te gustaría encontrar escrito en las cartas que esas personas te envíen?

Vocabulario

Guión: escrito con las indicaciones detalladas del contenido de una obra de teatro, de un programa de televisión o de una película.



Escribe tu propio guión

Al igual que los personajes de la televisión o del cine, tú cuentas con un guión del personaje que hoy eres. Ese guión ha sido puesto en tus manos por otras personas como tu familia, tus profesores, tus compañeros y tus amigos.

Ese guión, es decir, las enseñanzas, los consejos recibidos en tus primeros años, orientan lo que debes o no debes hacer, decir o creer. Por ejemplo, cómo debes comportarte con las demás personas, qué aprender, cómo peinarte y vestirse, qué comer, a qué horas dormir, en qué creer, entre otros aspectos.

Estás en una etapa de formación en la que requieres del apoyo, la protección y la guía de personas mayores, como tu mamá, papá o personas adultas. Día a día asumirás la responsabilidad de planear tu vida y tomar tus propias decisiones. Por eso, es importante que desde ahora pienses qué persona quieres ser y qué quieres hacer.

Crea tu personaje

Ahora vas a jugar. Comienza a crear el personaje que deseas ser durante tu vida. Para esto, emplea tu capacidad para imaginar y crear en tu mente lo que quieres ser y hacer.

Aunque no sabes lo que sucederá en el futuro, lo que escribas en tu propio guión será la guía que te indicará la dirección por donde debes seguir.



Desarrolla competencias personales

1. Explica la diferencia entre ser y hacer.
2. Lee la frase que se encuentra en la página 24 y responde: ¿a cuál de estos tres tipos de personas te gustaría pertenecer. ¿Por qué? Escribe en tu cuaderno.



Amplía información en: http://www.emprendimientonorma.com/nivel_b/tema4/profundiza/

Dimensiones de tu proyecto de vida

Para crear el personaje que deseas ser, es clave abordar varias dimensiones o aspectos de la vida:

la parte física

Todas hacen parte de ti

la espiritual

la emocional

la social



Creación

de la dimensión física

La dimensión física hace referencia a tu cuerpo, el cual debes cuidar, pues es clave ser una persona saludable, con una figura física armoniosa y cargada de energía. Para esto, ten en cuenta algunas recomendaciones como las siguientes:

- Hacer ejercicio con regularidad para que tu cuerpo tenga resistencia, flexibilidad y fuerza.
- Comer alimentos abundantes en agua, como fruta fresca, jugos recién exprimidos, verdura y legumbres, porque el 80 por ciento de tu organismo está constituido por agua.
- Respirar de manera profunda para que todas tus células se oxigenen y logres expulsar todos los desechos de tu sistema circulatorio.
- Consumir de manera controlada la cantidad de alimentos.
- Combinar de manera eficaz los alimentos. Algunas combinaciones afectan el funcionamiento de tu organismo; por ejemplo, harinas con carnes, líquidos con las comidas o frutas con otros alimentos. Una combinación saludable es la de carnes con verduras y ensalada.



Creación

de la dimensión mental

Esta dimensión se refiere al crecimiento de tu mente, que es donde está el potencial con el que puedes alcanzar tus metas. Recuerda que una persona aprende todos los días; por eso, debes alimentar tu mente con imágenes, sonidos y palabras saludables, para lo cual puedes seguir estas recomendaciones:

- Controlar tus pensamientos, con imágenes, sonidos y sensaciones positivas que te ayuden a alcanzar tus propósitos.
- Alimentar tu mente con lecturas que amplíen tus conocimientos culturales.
- Elegir programas de televisión y de radio de alta calidad, educativos y de entretenimiento, que puedan enriquecer tu vida y te ayuden a lograr tus propósitos y metas.
- Elaborar escritos en los que expreses tus pensamientos, sentimientos e ideas en relación con lo que has aprendido. Esto te ayudará a pensar con claridad.

Desarrolla competencias personales

1. Evalúa las recomendaciones para crear tu dimensión física y mental. Escribe un propósito para cada una, que puedas cumplir desde hoy mismo.
2. Identifica un programa de la televisión que consideres no te aporta a tu crecimiento como persona. Explica tu respuesta.



Creación

de la dimensión espiritual

La dimensión espiritual se refiere a la búsqueda de propósitos que le dan sentido a la vida. Por eso, es recomendable:

- Escribir el enunciado de tu misión personal y comprometerte con ella.
- Definir los valores que guían tus acciones y reacciones ante cualquier experiencia de la vida.
- Tener una lista de lo que es verdaderamente importante para ti en la vida.
- Definir lo que para ti es justo o injusto, bueno o malo, **lícito** o no.



Creación

de las dimensiones social y emocional

Las dimensiones social y emocional tienen que ver con las formas como construyes las relaciones con las personas que están a tu alrededor y el aprecio que tienes de ti como persona. En este sentido:

- Construye tus relaciones con otros sobre la base de la confianza.
- Comprométete y cumple los compromisos que tengas.
- Reconoce tu propio valor y el de los demás.
- Piensa siempre positivamente y siéntete como persona segura de sí misma, con la capacidad de compartir con los demás todo lo bueno que te sucede y sentirte feliz ante los éxitos de otras personas.
- Busca llegar a acuerdos con otras personas con alternativas en las que todos resulten beneficiados.
- Escucha a los demás con la intención de comprender su mente y sus emociones.
- Valora la forma diferente en que cada persona ve el mundo, porque acrecienta tu conocimiento y comprensión de la realidad.

Vocabulario

Lícito: lo que está de acuerdo con la ley, es decir, lo que es legal.

Desarrolla competencias personales

1. En un pliego de cartulina, ilustra con escritos, dibujos o recortes las diferentes dimensiones de tu proyecto de vida.



2. Elabora un escrito en el que describas cómo son tus dimensiones social y emocional.



Juega con los conceptos trabajados en: http://www.emprendimientonorma.com/nivel_b/tema4/actividad/

Evaluación

1. Marca cada característica, según corresponda a una fortaleza o a una debilidad.

Característica	Fortaleza	Debilidad	Característica	Fortaleza	Debilidad
Confianza			Depresión		
Confusión			Autocontrol		
Seguridad interior			Frustración		
Fe			Tristeza		
Alegría					

2. De la anterior lista, escoge una fortaleza y explica en qué ayuda a tu proyecto de vida.

3. Ahora, selecciona una debilidad que tengas y escribe un compromiso para que se convierta en una fortaleza.



Continúa la evaluación en: http://www.emprendimientonorma.com/nivel_b/tema4/valua/

PROYECTO

EN CONSTRUCCIÓN

Evaluación de tus habilidades

En este momento ya está claro qué proyecto te interesa desarrollar. Pero antes de entrar de lleno en su implementación es necesario evaluar otros aspectos personales que influyen en el éxito del mismo. Esos aspectos son el físico, el intelectual, el emocional y el cultural.

Observa el siguiente cuadro y el ejemplo:

Servicio	Aspectos			
	Físicos	Intelectuales	Emocionales	Culturales
En esta casilla identifica el tipo de servicio que planeas ofrecer.	Identifica las características físicas que requieres para prestar el servicio, que te permitan ser diligente, rápido y creativo.	Escribe los conocimientos que debes tener para desarrollar tu proyecto.	Identifica las características de tu forma de ser que se requieren para prestar el servicio. Por ejemplo, comunicarte de manera efectiva con la gente.	Establece algunos aspectos de la forma de ser de la gente a la que vas a atender, como sus gustos y hábitos.

Ejemplo:

Servicio	Aspectos			
	Físicos	Intelectuales	Emocionales	Culturales
Tutoría y asesoría a niños y niñas en sus tareas de matemáticas.	Buen estado físico.	Tener conocimientos de matemáticas y habilidad para transmitir conocimientos.	Tener empatía con la gente. Ser paciente y de buen humor.	Identificar fortalezas y debilidades de quienes requieren la tutoría.

Ahora reproduce el cuadro y complétalo. Posteriormente, escribe las conclusiones de los aspectos favorables y de los que requieres fortalecer. Presenta un informe con las conclusiones de este ejercicio.