

LA LÍNEA DE LA VIDA

NOMBRE DEL ALUMNO: Alexa Escamilla Alva

FECHA: 27/04/2020

GRUPO: 243

INTRODUCCIÓN: En alguna ocasión alguien dijo “Conócete a ti mismo”, este es el principio para aceptar y reconocer tanto los logros como las oportunidades que las experiencias de tu vida te han dado en el proceso de aprendizaje.

La siguiente dinámica requiere ubicar en tiempo y espacio los sucesos que han intervenido en tu formación, y son en gran medida la suma de lo que eres ahora, de tal forma que pienses que “el pasado quedó en el pasado, pero es importante aprender de él” que “el futuro se desconoce, pero hay que plantearse metas” y que en este momento “estás en el presente y debes vivir el presente lo mejor posible, asumiendo responsabilidades”.

Área de intervención: Habilidades para la vida

Duración aproximada: 45 minutos

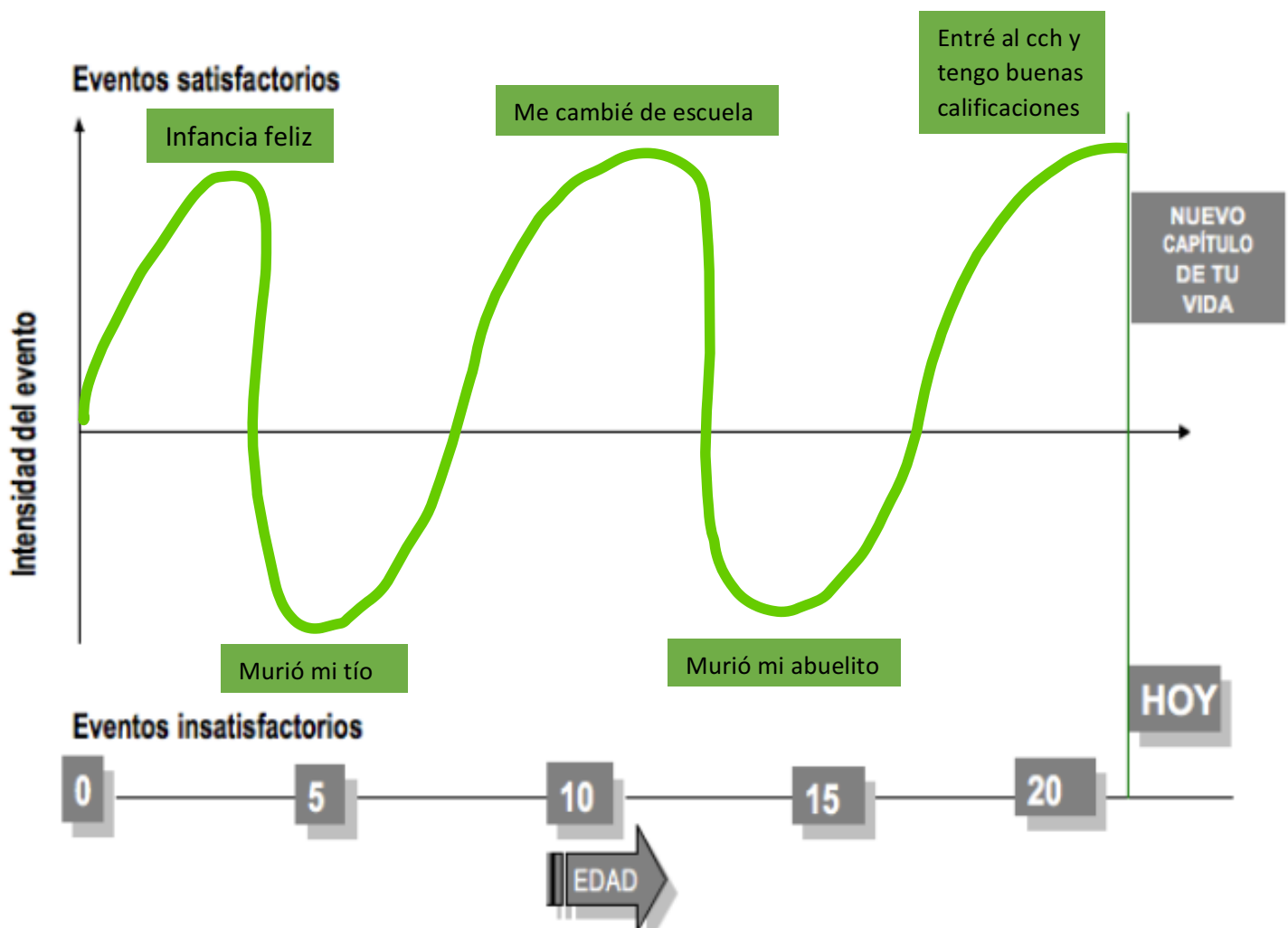
OBJETIVO: Representa algunos eventos representativos de tu vida, en especial aquellos relacionados con tu vida académica (satisfactorios e insatisfactorios), con el fin de identificar y describir etapas (capítulos) hasta el día de hoy, para que te plantees metas en tus nuevas etapas o capítulos de vida.



ANEXO I

INSTRUCCIONES:

1. Gráfica la curva de tu vida en la imagen que se presenta abajo (también puedes construir una más grande si lo consideras necesario). La línea debe representar tu vida desde la infancia hasta el día de hoy, mostrando los puntos altos y bajos. El eje vertical representa la intensidad de satisfacción y realización del evento. El eje horizontal representa tu edad al momento de los eventos significativos.
2. Marca en la línea las personas, eventos y acciones importantes que tuvieron lugar, como muestra el ejemplo en la página 1.
3. Identifica los patrones principales que aparecen en las diferentes etapas (capítulos) de tu vida. Lo más probable es que éstos se repitan también en los siguientes (capítulos), a menos que sean comprendidos.
4. Después de graficar algunos eventos importantes de tu vida, utiliza la información que representaste para realizar un análisis FODA. El FODA es una herramienta para conocer la situación real y actual en que se encuentra una persona, analizando sus características internas (**D**ebilidades y **F**ortalezas) y su situación externa (**A**menazas y **O**portunidades) para planificar una estrategia de mejora a futuro.



5. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello:

Fortalezas

- A) Revisa la línea de vida que construiste, y observa aquellos momentos en los cuales experimentaste los mayores éxitos. ¿Qué habilidades o talentos resaltas en dichos momentos?

Creo que dentro de lo que cabe mi vida hasta ahorita afortunadamente ha estado bastante bien, lo que más me ha afectado ha sido la muerte de mi abuelito. Logré subir mi promedio ya que en la secundaria lo tenía un poco bajo.

- B) ¿Qué es lo que las personas más admiran de ti? (cualidades y virtudes). Escríbelas.
Creatividad, la forma en la que me propongo las cosas, mi capacidad para relacionarme.

- C) ¿Cuáles son tus activos más valiosos? Éstos pueden ser cosas intangibles, como experiencias de la vida y relaciones, o también cosas tangibles como bienes materiales.

Material: Mi celular, computadora, mi tele, Airpods, mi habitación y mis libros.
Experiencias: viajar a muchas partes de México gracias a mis papás, estar en un equipo de futbol que es como una segunda familia para mí.

- D) Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “FORTALEZAS” MÁS IMPORTANTES QUE DEBES CONSIDERAR Y TOMAR EN CUENTA PARA LOS SIGUIENTES CAPÍTULOOS DE TU VIDA.

Ser positivo y perseverante, trabajar en equipo, tener liderazgo y tener siempre mis objetivos claros.

Debilidades

- A) Observa los momentos en los que experimentaste decepción. ¿Cuál es la debilidad o deficiencia más común que consideras tener y que piensas que está relacionada con estas decepciones?

Creo que muchas veces no confío en mí, mi autoestima no está del todo bien y esas es una de mis mayores debilidades, luego yo solita me digo que no puedo.

- B) ¿Cuáles son las tendencias negativas de tu comportamiento que, de no ser atendidas, te pueden causar problemas en el futuro?

Creo que a veces soy muy desesperada y me estreso mucho, al igual que a veces me gana la flojera y termino haciendo todo a último momento.

- C) tomando en cuenta tus debilidades ¿Qué es lo que más te gustaría cambiar de ti en el próximo capítulo de tu vida?

Mi autoestima, recientemente salí de una relación y me dejó un poco dañada, espero mejorar eso en un futuro.

- D) Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “DEBILIDADES” MÁS SIGNIFICATIVAS QUE TE LIMITAN EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA.

No creo en mí, soy muy perfeccionista, a veces perezosa, me desconcentro fácil.

Amenazas

- A) En el próximo capítulo de tu vida, ¿cuál piensas que sea el reto más grande que tendrás que enfrentar?

Probablemente la Universidad, la carrera que elegí es de las más largas y competitivas.

- B) ¿Qué riesgos crees que tendrás que afrontar en el futuro?

Pues debido a que me iré a vivir a CU si entro, los riesgos que se presentarán serán la inseguridad ya que nunca me he movido por mi cuenta.

- C) ¿Qué es lo que más evitas? ¿lo enfrentas?

Empezar a hacer cosas que no me gustan y creo que si lo enfrento.

- D) ¿A qué le tienes más miedo en tu ámbito personal, y en el ámbito académico?

Personal: le tengo mucho miedo a no obtener una independencia ni a estar bien económicamente, me da miedo que mis papás no estén orgullosos de mí.

Académico: Me da miedo no poder terminar la carrera ni ser buena en ello.

- E) Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “AMENAZAS” MÁS IMPORTANTES, DE LAS CUALES NECESITAS ESTAR CONSCIENTE:

Competencia, conflictos familiares o sociales, no poder estudiar la carrera, mala economía.

Oportunidades

- A) ¿Qué nuevas oportunidades y posibilidades parecen presentarte ahora? Estas pueden ser nuevas amistades, eventos o sucesos inesperados.

Haber podido entrar a la UNAM y conocer nuevas personas.

- B) Cuando piensas en el próximo capítulo de tu vida, ¿Cuáles son las posibilidades que más te entusiasman?

Obtener un lugar en CU, tener un buen trabajo y enorgullecer a mis papás.

- C) ¿Qué harías en el próximo capítulo de tu vida si no tuvieras miedo?

Honestamente creo que haré lo que sea para conseguir mis metas, dejando de lado el miedo. No soy una persona que suele paralizarse cuando siente miedo.

- D) Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “OPORTUNIDADES” QUE PUEDES LLEVAR A CABO EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA.

Concentrarme en mis estudios, tener casa propia, buena posición económica, concluir una carrera.