

2 Escribe una lista de tus defectos o limitaciones personales.

1. Perezosa
2. Mal humorada
3. Cobarde
4. Torpe
5. Orgullosa
6. Mentirosa
7. Necia
8. Perfeccionista

3 Escribe tus propósitos a corto, mediano y largo plazo.

CORTO PLAZO: Graduarme y poder estudiar lo que me gusta
MEDIANO PLAZO: Que me vaya bien en mis estudios, Salir y viajar con familia y amigos
LARGO PLAZO: Ser profesional, viajar mucho, y casarme y comprar una casa.

4 ¿Por qué es importante el autoconocimiento?

Es importante ya que nos permite saber nuestros propósitos, lo que queremos a futuro e identificar la trayectoria de nuestra vida. y de esta manera podemos manejar mejor las emociones y sentimientos

5 ¿En qué decisiones familiares debes participar más?

La verdad es que mi familia siempre me ha tenido en cuenta al momento de tomar una decisión importante para todos

6 ¿Cómo es tu participación en el colegio?

Soy muy aplicada en el estudio, soy cumplida con los trabajos y tareas, si no entiendo un tema pregunto o veo videos con mi papá para tener más conocimiento

Que relacion encuentras entre autoconocimiento ,

Si te conoces a ti mismo podrias tener una vision mas clara
sobre lo que quieres en un futuro, sea a largo o corto
plazo

16

03

21

Modulo

◇ PÁGINA 89 ◇

8. Elabora un plan para mejorar los niveles de autoconocimiento, de la siguiente manera:

1

Haz un listado de los aspectos que más te gustan.

2

Describe la manera como lograrías llevar a cabo las actividades que desas realizar en el futuro.

3

Elabora un listado de los aspectos que menos te gustan.

4

Revisa tus limitaciones y la manera como te sientes frente a ellas.

5

Propón la manera cómo puedes aceptar aquello que te incomoda o no te hace sentir bien contigo mismo.

Solución 1

ASPECTOS FÍSICOS: Ojos, cejas, labios
Piernas.

ASPECTOS EMOCIONALES: Alegría,
Positividad, entusiasmo.
Caritosa.

2 Con esfuerzo y dedicación
Podré realizar lo que me
proponga cada día.

3 ASPECTOS FÍSICOS: Cachetes, abdomen
brazos.

ASPECTOS EMOCIONALES: Sensibilidad, Nerviosidad

LIMITACIONES: Impaciente,
Pereza Física

4 En cuanto a la impaciencia
me siento como muy apurada
con las cosas y con la
pereza a la actividad física.
Siento que en cualquier
momento podría enfermarme.



5 Amándome a mi misma tal como
soy con defectos y virtudes, sin
importarme la opinión de los demás
frente a mi cuerpo y autoconociéndome