

Soy y NO soy

Objetivo:

Facilitar la reflexión y el autoconocimiento en adultos y jóvenes, promoviendo una mayor conciencia de la autoimagen positiva y negativa, así como un replanteamiento de los juicios personales para fomentar la autoaceptación y la construcción de una identidad valiosa.

Contextualización e Importancia:

La manera en que te describes a ti mism@ es como el guión de una película que cuentas todos los días. Si el guión está lleno de juicios negativos, verás el mundo a través de un lente oscuro; si está lleno de afirmaciones positivas, el mundo podría parecer más bondadoso de lo que en realidad es. El ejercicio de "Yo Soy" ayuda a las personas a identificar las historias que se cuentan a sí mismas, a examinar cómo estas historias influyen en sus comportamientos y relaciones, y a reescribirlas de manera consciente para alinearlas con la persona que valoran y desean ser.

Palabras clave o pregunta (glosario): Autoimagen, autoaceptación, juicios personales, identidad, reflexión, yo como contexto.

Pregunta guía:

¿Qué tipo de persona valoras y quieres ser realmente?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Introducción:

Introducir el concepto de autoimagen y cómo influye en nuestra forma de vernos y actuar en el mundo.

Pregunta inicial: ¿Cómo te describirías a ti mismo en tres palabras? ¿Son positivas o negativas?

B. Actividades principales (elegir una o combinar):

Los participantes trabajarán en dos listas de "Yo Soy":

- El Yo Bueno: Escribir tres juicios positivos sobre sí mismos, comenzando con "Yo soy..."

Propósito y vocación

- El Yo Malo: Escribir tres juicios negativos, comenzando con “Yo soy...”

Después de escribir cada afirmación positiva o negativa, reflexionar:

- ¿Todo el tiempo?
- ¿Con todo el mundo?
- ¿En todas partes?
- ¿Cuándo exactamente?

Paso siguiente:

Tras analizar cada afirmación, se les pedirá a los participantes que respondan a la pregunta:

- ¿Qué tipo de persona valoro y quiero ser?
- Reescribir sus “Yo Soy” negativos en frases que los acerquen a la persona que valoran (por ejemplo, cambiar “Yo soy perezoso” por “Yo soy alguien que trabaja con más energía cuando encuentra propósito en lo que hace”).

C. Actividad grupal (Opcional):

- Compartir los “Yo Soy” positivos en grupos pequeños.
- Reflexionar sobre cómo las autoafirmaciones influyen en la manera en que interactúan con los demás.

D. Conclusión:

- Reflexionar en grupo sobre la diferencia entre la autoimagen y la persona que valoran ser.
- Pregunta de cierre: ¿Qué pequeño cambio puedes hacer hoy para vivir de acuerdo con la persona que quieres ser?

Recomendaciones:

- Fomentar un entorno de confianza y respeto, especialmente al compartir afirmaciones negativas.
- Permitir tiempo suficiente para la reflexión antes de pasar a la reestructuración de los “Yo Soy” negativos.
- Utilizar ejemplos de reescritura para guiar a los participantes que tengan dificultades para transformar sus juicios negativos.

Propósito y vocación

Evaluación de la sesión:

- Realizar una breve autoevaluación con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué aprendí sobre mí mismo/a con este ejercicio?
 - ¿Qué “Yo Soy” negativo fue más difícil de cambiar?
 - ¿Qué pasos puedo dar para alinear mis acciones con la persona que quiero ser?
- Incluir un espacio para comentarios abiertos sobre la experiencia y ajustes propuestos.

Material recomendado:

- **Plantilla de Autoafirmaciones “Yo Soy”:** Documento con espacios para escribir afirmaciones y preguntas de reflexión.

YO SOY...

➤ EL YO BUENO

ESCRIBE TRES JUICIOS POSITIVOS DE TI MISM@:

YO SOY...

YO SOY...

YO SOY...

➤ EL YO MALO

ESCRIBE TRES JUICIOS NEGATIVOS DE TI MISM@:

YO SOY...

YO SOY...

YO SOY...

➤ AHORA PREGÚNTATE CON CADA “YO SOY”:

¿TODO EL TIEMPO?

¿CON TODO EL MUNDO?

¿EN TODAS PARTES?

¿CUÁNDO EXACTAMENTE?

¿QUÉ TIPO DE PERSONA VALORO Y QUIERO SER?'

¹ Procura describir en positivo. **En lugar de decir:** "Quiero dejar de procrastinar."
Di: "Quiero ser más constante y organizado con mis tiempos de estudio."

Máscar VS yo auténtico

Objetivo:

Ayudar a los participantes a identificar las barreras que crean una identidad inauténtica (miedos, mandatos y mentiras) y a conectar con su yo auténtico, promoviendo un mayor autoconocimiento y la alineación con sus valores personales.

Contextualización e Importancia:

Todos usamos máscaras para adaptarnos a lo que creemos que el entorno espera de nosotros. Estas máscaras están formadas por nuestros miedos, mandatos y mentiras: miedos a fracasar o a no ser amados, mandatos como “debería ser perfecto” y mentiras que nos contamos sobre quién somos y qué queremos. Sin embargo, vivir constantemente detrás de una máscara nos aleja de nuestro yo auténtico, ese “yo” que se conecta con lo que realmente valoramos y nos mueve. Despejar las capas de la máscara y descubrir qué hay detrás permite vivir de manera más libre y genuina, alineado con nuestras verdaderas intenciones y deseos.

Palabras clave o pregunta (glosario): Miedos, mandatos, mentiras, autoconocimiento, yo auténtico, autoexploración.

Pregunta guía:

¿Qué partes de tu máscara te alejan de la persona que valoras ser?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Introducción:

Introducir el concepto de la máscara y cómo todos usamos ciertas protecciones para evitar el dolor, el rechazo o la incertidumbre.

Pregunta inicial: ¿Alguna vez has sentido que actúas de una manera que no refleja lo que realmente piensas o sientes?

- Los participantes reflexionarán y completarán tres listas, cada una representando un componente de su máscara.
 - **Miedos:** Escribe tres miedos que te frenan o condicionan cómo te comportas (Ej.: miedo a ser rechazado, miedo a equivocarte en público, etc.).
 - **Mandatos:** Anota tres “deberías” que rigen tus decisiones y que provienen de expectativas externas (Ej.: “debería ser más productivo”, “debería complacer a los demás siempre”).

Propósito y vocación

- **Mentiras:** Identifica tres mentiras que te cuentas a ti mismo (Ej.: “no soy suficientemente bueno para esto”, “la gente me rechaza si me muestro vulnerable”).

➤ Explorar el Yo Inauténtico

Reflexionar sobre cómo estos miedos, mandatos y mentiras conforman un “yo inauténtico”. Escribir en una hoja en blanco “Yo Inauténtico” y llenar los espacios con palabras, comportamientos y acciones que describan este “yo” que surge a partir de la máscara.

➤ Reconectar con el Yo Auténtico

- Preguntas guía:
 - ¿Qué hay detrás de la máscara?
 - ¿Quién eres tú cuando no actúas desde el miedo o el deber?
 - ¿Cómo te describes a ti mismo desde tu Yo Auténtico?
 - ¿Qué cualidades y habilidades te hacen único?
 - ¿Qué te mueve y te apasiona?
- Completar en otra hoja “Yo Auténtico” con descripciones positivas de sí mismos, enfocándose en su mejor versión, en lo que les dice su corazón y en las cualidades que valoran ser.

C. Actividad grupal (Opcional):

- Compartir en pequeños grupos los “miedos, mandatos y mentiras” que más los afectan.
- Reflexionar juntos sobre cómo estos influyen en sus comportamientos y en la manera en que se ven a sí mismos.

D. Conclusión:

- Reflexionar sobre cómo conectarse con el Yo Auténtico y vivir más de acuerdo con la persona que valoran ser.
- Pregunta de cierre: ¿Qué pequeño cambio puedes hacer hoy para actuar más desde tu Yo Auténtico?

Recomendaciones:

- Crear un entorno de confianza y seguridad, ya que se trabajará con temas sensibles.
- No juzgar las respuestas de los participantes; cada “máscara” es personal y única.

Propósito y vocación

- Al compartir, permite a los participantes hablar desde su propia experiencia y ofrecer apoyo, evitando dar consejos no solicitados.

Evaluación de la sesión:

- Preguntas reflexivas:
 - ¿Cómo te sentiste al explorar tu máscara y tus miedos?
 - ¿Qué descubriste sobre ti mismo que no habías notado antes?
 - ¿Qué cualidad de tu Yo Auténtico te gustaría potenciar más en tu vida diaria?
- Incluir un espacio para comentarios abiertos sobre la experiencia.

Material recomendado:

- **Plantilla de Autoexploración “Mi Máscara y Yo Auténtico”:** Hoja con secciones para “Miedos”, “Mandatos”, “Mentiras”, “Yo Inauténtico” y “Yo Auténtico”.

Propósito y vocación

Aspecto	Máscara	Yo Auténtico
Miedos	Escribe aquí tus principales miedos que limitan tu comportamiento. Ej.: "Miedo a fracasar", "Miedo a no ser suficiente", "Miedo a ser rechazado".	Anhelos: ¿Qué te gustaría alcanzar o experimentar más allá del miedo? Ej.: "Anhelo expresar mis ideas con libertad".
Mandatos	Enumera aquí las expectativas externas y los "deberías" que sientes que te presionan. Ej.: "Debería ser perfecto", "No debo mostrar mis debilidades".	Alegrías: ¿Qué cosas pequeñas o grandes te traen alegría cuando actúas de acuerdo a lo que valoras? Ej.: "Ser genuino".

Propósito y vocación

Mentiras	Identifica las mentiras que te cuentas a ti mismo para evitar actuar desde el Yo Auténtico. Ej.: "No soy suficiente", "Siempre fracaso".	Apertura: ¿Cómo podrías abrirte a nuevas experiencias y oportunidades? Ej.: "Ser receptivo a las críticas constructivas".

Instrucciones:

1. Completa cada sección del recuadro izquierdo (Máscara) con los miedos, mandatos y mentiras que limitan tu autenticidad.
2. Rellena el recuadro derecho (Yo Auténtico) con los anhelos, alegrías y aperturas que representan la mejor versión de ti.
3. Compara cada aspecto de la máscara con lo que surge en el Yo Auténtico. Reflexiona sobre cómo puedes comenzar a transitar de un lado al otro.

Mis preferencias

Objetivo:

Facilitar la identificación y reflexión de los gustos e intereses personales en diversas áreas de la vida, permitiendo a los participantes conocerse mejor y explorar qué aspectos los inspiran y motivan en su tiempo libre y actividades cotidianas.

Contextualización e Importancia:

Los gustos y preferencias son como los colores que pintan el lienzo de nuestra vida. Nos ayudan a descubrir quiénes somos, qué nos gusta hacer, qué nos apasiona, y cómo disfrutamos nuestro tiempo. Saber qué actividades, música, programas o deportes te atraen no solo te permite pasar un buen rato, sino también entenderte mejor y conectar con tus deseos y anhelos. Esta ficha busca invitar a los participantes a reflexionar sobre lo que realmente les gusta y qué significado tiene para ellos, sin ninguna presión externa. Conocer tus preferencias es el primer paso para disfrutar de una vida más plena y alineada con tus verdaderos intereses.

Palabras clave o pregunta (glosario): Preferencias, intereses, hobbies, gustos, inspiración, autoconocimiento

Pregunta guía:

¿Cuáles son tus principales intereses y qué te dicen sobre quién eres?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

- Explicar la importancia de conocer y valorar los propios gustos e intereses.
- Pregunta inicial: ¿Qué tipo de actividades disfrutas en tu tiempo libre y por qué?

B. Actividad principal (Individual):

Los participantes completarán un formato con las siguientes categorías para identificar sus principales gustos e intereses:

- Hobbies: Escribir tres actividades que disfruten hacer en su tiempo libre (Ej.: "leer novelas", "ir a caminatas", "tocar un instrumento").
- Podcast / Series / Arte / Deportes / Libros / Música / Aplicaciones: Especificar contenidos y actividades que más frecuentan o les gustan.
- Personas que te inspiran / Ídolo o Persona Admirada:

Propósito y vocación

- I. ¿Quién es y qué hace o hizo esa persona? Describir brevemente a una persona que les inspire y explicar el motivo.
- II. ¿Qué cosas de su personalidad destacan y por qué son importantes para ti? Reflexionar sobre las cualidades que identifican en esta persona.
- III. ¿Cuáles de esas características te gustaría tener? Escribir qué cualidades les gustaría desarrollar en sí mismos y por qué.
- IV. Explorar nuevas áreas: Reflexionar sobre qué nuevos temas les gustaría investigar, conocer o aprender, como deportes diferentes, estilos artísticos o géneros musicales nuevos.

C. Actividad grupal (Opcional):

- a. Compartir en pequeños grupos los hobbies y las personas que los inspiran.
- b. Reflexionar sobre cómo estos intereses influyen en su manera de ver el mundo y de interactuar con los demás.

D. Conclusión:

- c. Reflexionar sobre la importancia de mantenerse abiertos a explorar nuevas áreas y de darse permiso para disfrutar de lo que realmente les gusta.
- d. Pregunta de cierre: ¿Cómo puedes incorporar más de tus preferencias en tu día a día para sentirte más conectado con lo que te gusta?

Recomendaciones:

- e. Crear un entorno de apertura y seguridad para que los participantes compartan sus preferencias sin sentirse juzgados.
- f. Evitar relacionar los gustos con expectativas de desempeño o exigencias externas.
- g. Fomentar la curiosidad y la reflexión sobre cómo sus preferencias podrían expandirse con el tiempo.

Evaluación de la sesión:

- h. Realizar una breve autoevaluación con las siguientes preguntas:
 - i. ¿Qué descubrí sobre mis intereses que no había notado antes?
 - ii. ¿Cuál es la actividad o contenido que más disfruto y por qué?
 - iii. ¿Qué nuevas áreas de interés me gustaría explorar más a fondo?

Propósito y vocación

- i. Incluir un espacio para comentarios abiertos sobre la experiencia.

Material recomendado:

- j. Plantilla de Exploración de Preferencias: Formato con secciones para "Hobbies", "Podcast", "Series", "Arte", "Deportes", "Personas Admiradas" y "Nuevos Intereses".
- k. Guía de Actividades de Autoexploración: Documento para profundizar en cómo las preferencias y gustos reflejan la identidad personal.

MIS PREFERENCIAS

ESCRIBE ALGUNA DE TUS PREFERENCIAS:

HOBBIES	SITIOS WEB /PROGRAMAS DE TV / LIBROS / MÚSICA/ APLICACIONES

Propósito y vocación

ÍDOLO O PERSONA ADMIRADA

¿Quién es y qué hizo o hace esa persona?

¿Qué cosas de su personalidad destacas y por qué son importantes para ti?

¿Cuáles de esas características te gustaría tener?

Palabras que importan

Objetivo:

Facilitar la comprensión y el uso de términos fundamentales en orientación vocacional, ayudando a los participantes a reflexionar sobre sus acciones valoradas, futuro profesional y académico de manera informada y consciente.

Contextualización e Importancia:

Propósito y vocación

La orientación vocacional es un proceso clave en el desarrollo personal y profesional, ya que permite a los individuos identificar sus intereses, habilidades y valores para tomar decisiones acertadas sobre su futuro. Conocer las palabras clave en este ámbito facilita la comunicación, la toma de decisiones y el autoconocimiento, promoviendo elecciones alineadas con los objetivos de vida de cada persona.

Palabras clave o pregunta:

Vocación, Intereses, Habilidades, Valores, Proyecto de vida, Toma de decisiones, Autoconocimiento

Pregunta Guía:

¿Cuáles son nuestras acciones valoradas y cómo me pueden ayudar en el camino de mis valores y propósito?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Pregunta inicial para reflexionar: "¿Qué verbos o acciones valoradas son importantes para mi?"

B. Actividad Principal:

En la siguiente lista de palabras clave, realiza lo siguiente:

1. Identifica 5 conceptos que más te gusten (Palabras que importan)
2. Elige tres de ellos y comparte con los demás
3. ¿Cómo se relaciona mi orgullo y mi relación con los conceptos valorados?
4. Elige tu accionar valorado

PALABRAS QUE IMPORTAN

Selecciona tres palabras, colocándolas en orden de importancia. Si valoras positivamente algún concepto que no figure en esta lista, por favor agrégalo a tu selección.

Conexión / Acompañamiento / Aventura / Riesgos / Exploración
Espontaneidad / Belleza / Arte / Elegancia / Colaboración/Transparencia
Trabajo en Equipo / Unidad / Crecimiento / Evolución / Aprendizaje
Logros / Triunfo / Dinero / Disciplina / Enfoque / Perseverancia
Diversión / Placer / Efectividad / Eficiencia/ Consciencia/Memoria
Resultados / Excelencia / Grandeza / Perfección / Superioridad
Expresión Artística / Creatividad / Innovación / Originalidad
Fe / Espiritualidad / Generosidad / Solidaridad / Servicio / Caridad
Habilidad / Destreza / Competencia / Honestidad / Confiabilidad
Autenticidad / Igualdad / Justicia / Derecho / Equidad/Imaginación
Impacto / Cambio / Revolución / Transformación / Libertad
Independencia / Autonomía / Liderazgo / Poder / Control
Obediencia / Autoridad / Respeto / Orden / Limpieza / Pureza
Higiene / Comprensión / Prosperidad / Riqueza / Abundancia
Comodidad / Conocimiento / Filosofía / Sabiduría / Reconocimiento
Fama / Salud / Fortaleza / Movimiento / Energía / Seguridad
Protección / Cuidado / Sencillez / Humildad / Soledad / Privacidad
Silencio / Responsabilidad / Compromiso / Dedicación / Tradición
Cultura / Leyes / Normas / Tranquilidad / Calma / Serenidad
Paz Interior / Enseñanza / Diseño / Administración / Estética

CONCEPTO EXTRA (OPCIONAL):

Comenta brevemente ¿Por qué seleccionaste estas tres palabras?

Ahora selecciona tres acciones valoradas de esta lista y enumérelas por orden de importancia:

Propósito y vocación

EN ESTE MOMENTO DE MI VIDA TENGO LA INTENCIÓN DE...

ACONSEJAR / ADMINISTRAR / ANALIZAR / AYUDAR / CUIDAR
CONSTRUIR / CREAR ARTÍSTICAMENTE / INFORMAR / CALCULAR
MOTIVAR / COMERCIALIZAR / REPARAR / DIRIGIR-LIDERAR
COMUNICAR / ENSEÑAR / COORDINAR / CURAR / DEFENDER / DISEÑAR
DIVERTIR / ENTRETENER / FILOSOFAR / ESCRIBIR / PINTAR / FILMAR
EXPLICAR / INVESTIGAR / HACER JUSTICIA / NEGOCIAR / MEDIAR
PRODUCIR / SEMBRAR / SUPERVISAR / VENDER / EVALUAR / ORDENAR
ACTUAR / COCINAR / INTERPRETAR UN INSTRUMENTO / BAILAR
CANTAR / DIBUJAR / COMPUTARIZAR / CREAR PUBLICIDADES
ADMINISTRAR LEYES Y NORMAS (CIVILES-COMERCIALES)
CREAR ESTRATEGIAS DE MARKETING O VENTA / PERSUADIR
JUGAR UN DEPORTE / EVOLUCIONAR EN HABILIDAD FÍSICA / DECORAR
EMBELLECER / MAQUILLAR (ARTÍSTICA O COMERCIALMENTE)
EXPANDIR LA CONCIENCIA / GUIAR TURÍSTICAMENTE / EMPRENDER
HACER POLÍTICA / CREAR LEYES Y NORMAS / ORIENTAR
RESOLVER PROBLEMAS (MATEMÁTICOS, TECNOLÓGICOS, OTROS) /
TRADUCIR

SI CONSIDERAS QUE FALTAN ALGUNAS ACCIONES O VALORES IMPORTANTES PARA TI, PUEDES ESCRIBIRLAS A CONTINUACIÓN (OPCIONAL):

- A) Brevemente, describe qué significa, para ti la intención N°1.
- B) Imagina una o dos situaciones donde tu accionar valorado pueda ser desarrollada.
- C) ¿Encontrás alguna relación entre estas tres intenciones y los conceptos valorados anteriormente?

Propósito y vocación

Conclusiones:

Reflexión grupal sobre la utilidad de las palabras y acciones valoradas en la toma de decisiones vocacionales.

Pregunta final: "¿Cómo crees que el conocimiento de estas acciones y valores te ayudará en tu camino profesional?"

Recomendaciones:

Investigar más sobre cada verbo, en qué actividades o profesiones se pueden relacionar tus palabras y acciones valoradas

Si te falta explorar o encontrar las palabras o acciones valoradas, ¿Dónde y cómo puedes encontrarlas?, ¿Qué acciones, actividades o información necesitas para estar segur@?

Evaluación de la sesión:

Pequeño reporte donde escriba las palabras importantes, acciones valoradas, como se relacionan con alguna actividad o profesión y las acciones o actividades necesarias para comenzar a construir un plan.

Material Recomendado:

Cuaderno para reflexiones personales.

Centro de orientación educativa. (s/f). Unam.Mx. Recuperado el 30 de enero de 2025, de <https://www.dgoae.unam.mx/COE/>