¿Quién soy Yo?

ACTIVIDADES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO
Y CONSOLIDACIÓN DE LA IDENTIDAD
EN ADOLESCENTES

María Esneyder Orozco O.

¿QUIÉN SOY YO?

ACTIVIDADES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO
Y CONSOLIDACION DE LA IDENTIDAD EN ADOLESCENTES

¿QUIÉN SOY YO?

Escrito e ilustrado por:

MARIA ESNEYDER OROZCO O.

e-mail: mariaorozco18@hotmail.com

Primera Edición 2019

© ¿Quién soy yo?

Copyright © 2019 MARÍA ESNEYDER OROZCO O.
Todos los derechos reservados
Publicado por María Esneyder Orozco O.

© Diseño carátula – Ilustraciones interior, la autora.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

e-mail: mariaorozco18@hotmail.com

En las siguientes páginas puedes expresar lo que piensas y sientes acerca de varias situaciones de tu vida. Puedes escribir, dibujar, pegar fotos o recortes o recurrir a cualquier otra técnica que tu creatividad te indique. Eres el autor de este libro, deja que tu imaginación vuele y disfruta de tu experiencia.

Antes de empezar....

Ten presente las siguientes recomendaciones...

1. ¡El principio lo escoges tú! Puedes empezar por donde quieras, por lo que más te llame la atención.

2. Es importante que seas honesto. Las actividades están diseñadas para que puedas exponer todos tus pensamientos y sentimientos.

3. Una vez has desarrollado alguna actividad, debes dejar un periodo de tiempo prudente para volver a leer lo que plasmaste. Verás cómo será más fácil reconocer tus propios sentimientos.

4. Si por alguna razón, necesitas compartir con alguien como te sentiste con el resultado de la actividad, es totalmente válido. A veces vernos a través de los ojos de alguien más nos permite reconocernos.

5. El ejercicio debe desarrollarse personalmente, para poder cumplir con sus objetivos. Dale toda la seriedad que merecen tus sentimientos y emociones.

6. Cualquier medio de comunicación es válido. No es exclusivo escribir, puedes expresarte como más se te facilite (dibujos, fotografías, grafitis, recortes). Tu creatividad es el límite.

¿Estás preparado?

Aquí inicias el autodescubrimiento.

Nací, chiquito chiquitico, quien me veía, veía en mí su parecido, luego pensé que tenia de todos en mí y todos tenían algo de mí. Al final creo que me parezco en lo físico a...

Pega una foto de ese miembro de tu familia al que tanto te pareces.

O solo dibújalo.

Mi familia es así....

Alegre, divertida, amargada, rota, entera…eso solo lo percibes tú.



Para crecer necesitamos saber de nuestras raíces, construye tu árbol genealógico. Los triángulos representan a los hombres, los círculos las mujeres. En este árbol están tus abuelos, tus padres y tú. Agrega tantos triángulos y círculos debas, para indicar, tus tíos(as) y hermanos (as), también puedes integrar a otros miembros de tu familia.

La vida la empecé a ver por los ojos de...

Ese miembro de tu familia que es especial para ti,
y del cual has aprendido mucho.

Qué fue eso que te enseño que marco tu vida, hasta hoy.

Las fiestas las compartimos ....

¿Cuál es la fiesta más importante en tu familia?

¿cómo celebran?

Mi nombre es...

Grande, grande, con colores, formas, grafiti,
es lo primero que presentas de ti.

(Dibuja, pega, compone)

Mi nombre significa...

Me hubiera gustado llamarme...

Esta es mi lista de grandes momentos...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Las emociones que me acompañan son...
las acepto y tomo lo mejor de ellas.



Esos sentimientos que están siempre contigo...

Un momento que no olvidare compartido con mis amigos....

Fotos, collage, dibujos, símbolos.

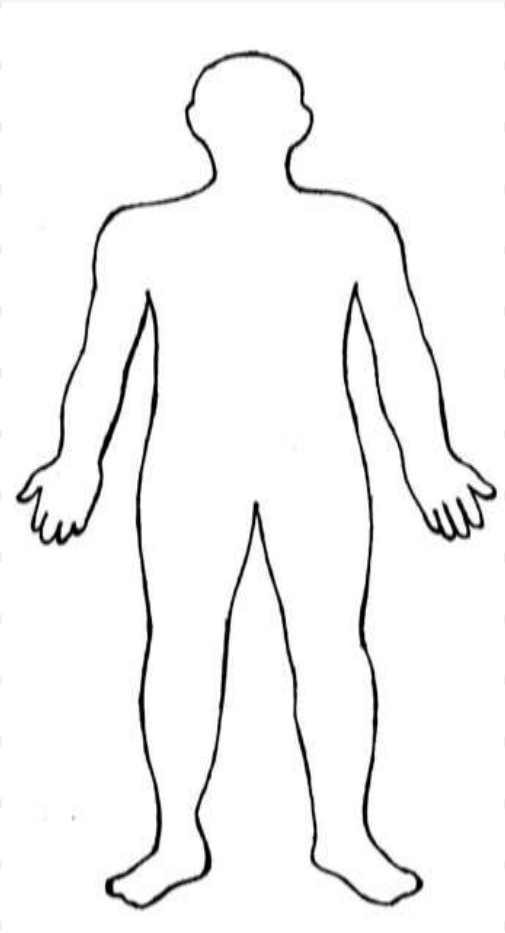
Mi amigo es esa persona que....

Esas cualidades que quieres encontrar en tus amigos.

No me gustan todas las personas, sobre todo las personas con....

Esos comportamientos que no soportas…

Seré fiel a una persona que...



Señala las cualidades que son muy importantes

Estos son mis valores más preciados...





¿Cómo me siento en las actividades de mi familia?

Y en las actividades con mis amigos...

Mi mayor aporte en el trabajo de grupo, por lo general es...



Creo que mis amigos piensan que soy....

Ellos te lo han hecho saber...

Mi mayor habilidad es la de....

Soy bueno para....

Lo haces bien.
Tu mayor talento, tu gusto.

Definitivamente no podría hacer....

Escribe un clasificado de prensa, que tienes para vender....

Esa parte de ti, que sabes que todos quisieran tener,
es muy especial, cualquiera pagaría su precio…

Busco en los clasificados algo que necesito....

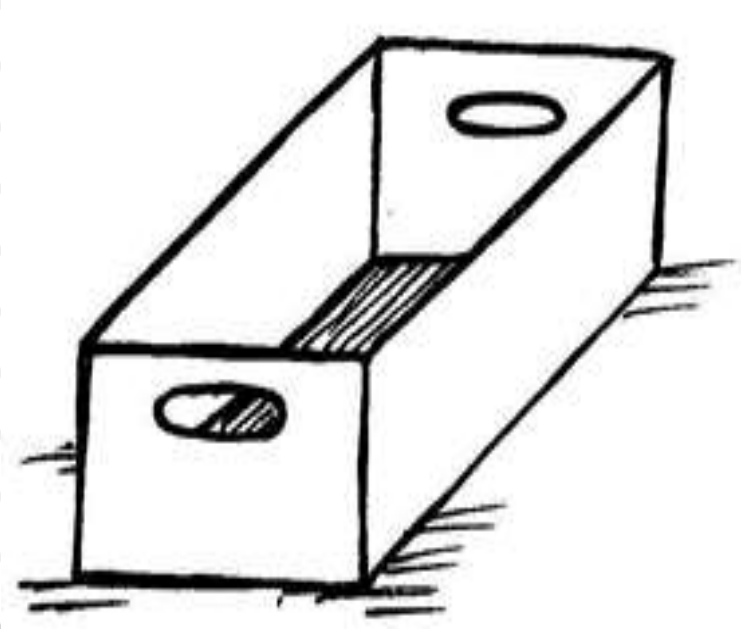
Que estarías dispuesto a comprar, que te completara y solo eso necesitaras para ser feliz.

Este es un mándala, complétalo y coloréalo como más te guste.



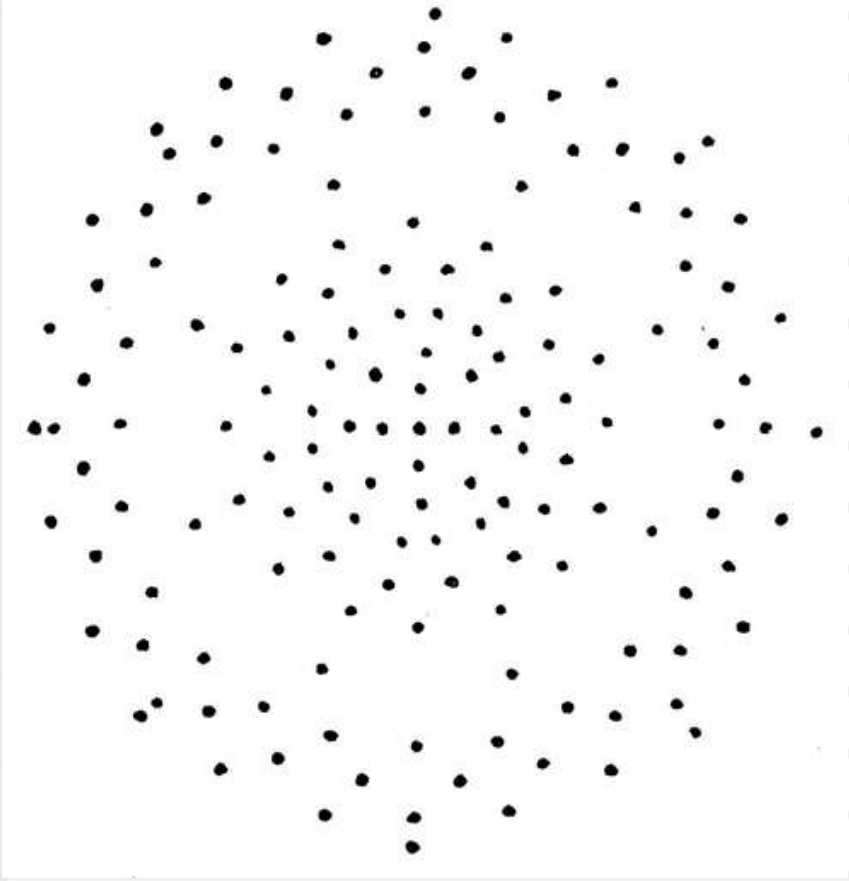
Este punto, es el comienzo de....

Esta caja contiene...



Este es mi mándala interior

Lo construyo, expreso lo que siento en este momento.



Hago una lista de mis cualidades

1.

2.

3.

4.

5.

6.

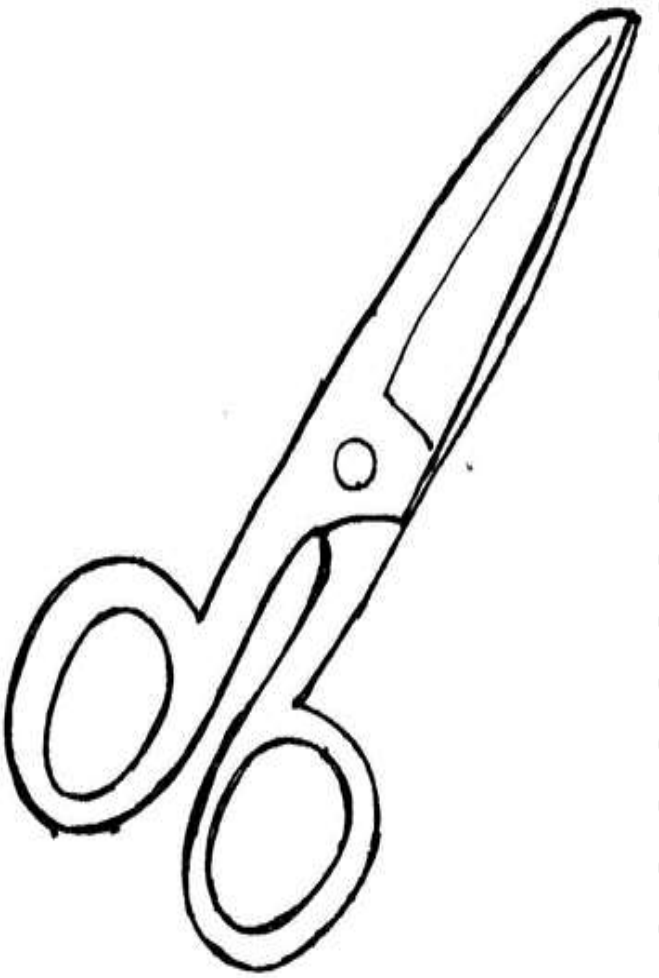
7.

8.

10.

Señalo con un asterisco las que sé que los otros reconocen en mí.
Encierro las que sé que no dejo que conozcan los demás.

Reto: Dibuja ese elemento que describe tu pasión...
a partir de esta figura.



Mi meta en este momento es...



Quiero conocer...

Lugares, personas, ...

No quisiera morirme sin...

Eso que no has logrado y que está esperando para que lo realices…

Estoy comprometido conmigo mismo a...

En mi vida he realizado lo que siento que es bueno para mí...

... o lo que es bueno para los demás

Pega una selfie

Yo puedo... Yo quiero... Yo se.... Yo tengo... Mis fortalezas...



Papelera para tirar los complejos y pensamientos negativos



Este es el momento. Puedes contestar la pregunta:

¿QUIÉN SOY YO?

Mis dibujos...

Mis dibujos...

NOTAS

NOTAS

NOTAS

¿Quién soy yo? es un libro para el autoconocimiento, reflexión y transformación. las actividades que se proponen buscan, un recorrido en la historia personal del joven, así como un descubrimiento de las características que han sido adquiridas desde el momento del nacimiento hasta su edad actual y que de una u otra forma han sido legadas en la familia, el entorno social y el personal en los que ha desarrollado el joven.