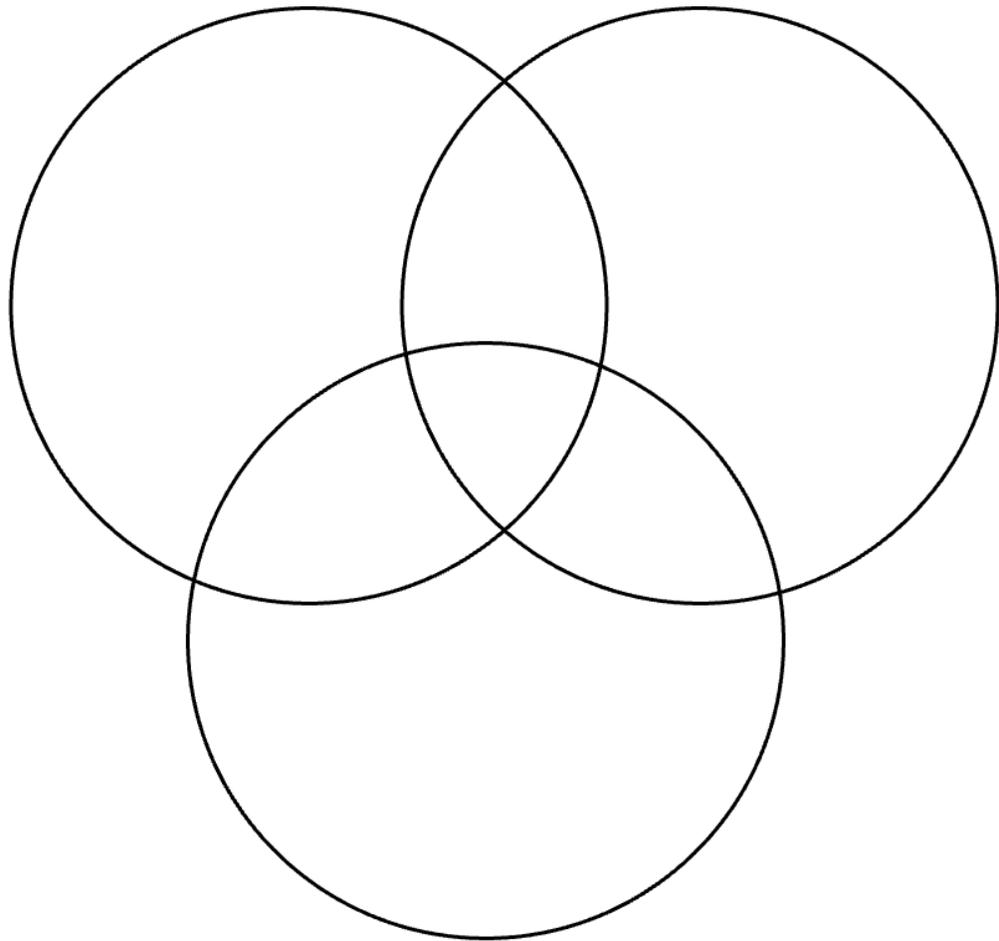




GUÍA PARA ETS DESARROLLO PERSONAL 2020

1. Anota las características de cada uno de los componentes del YO integral en el diagrama de Venn y escribe algunas de tus características en cada uno de ellos.



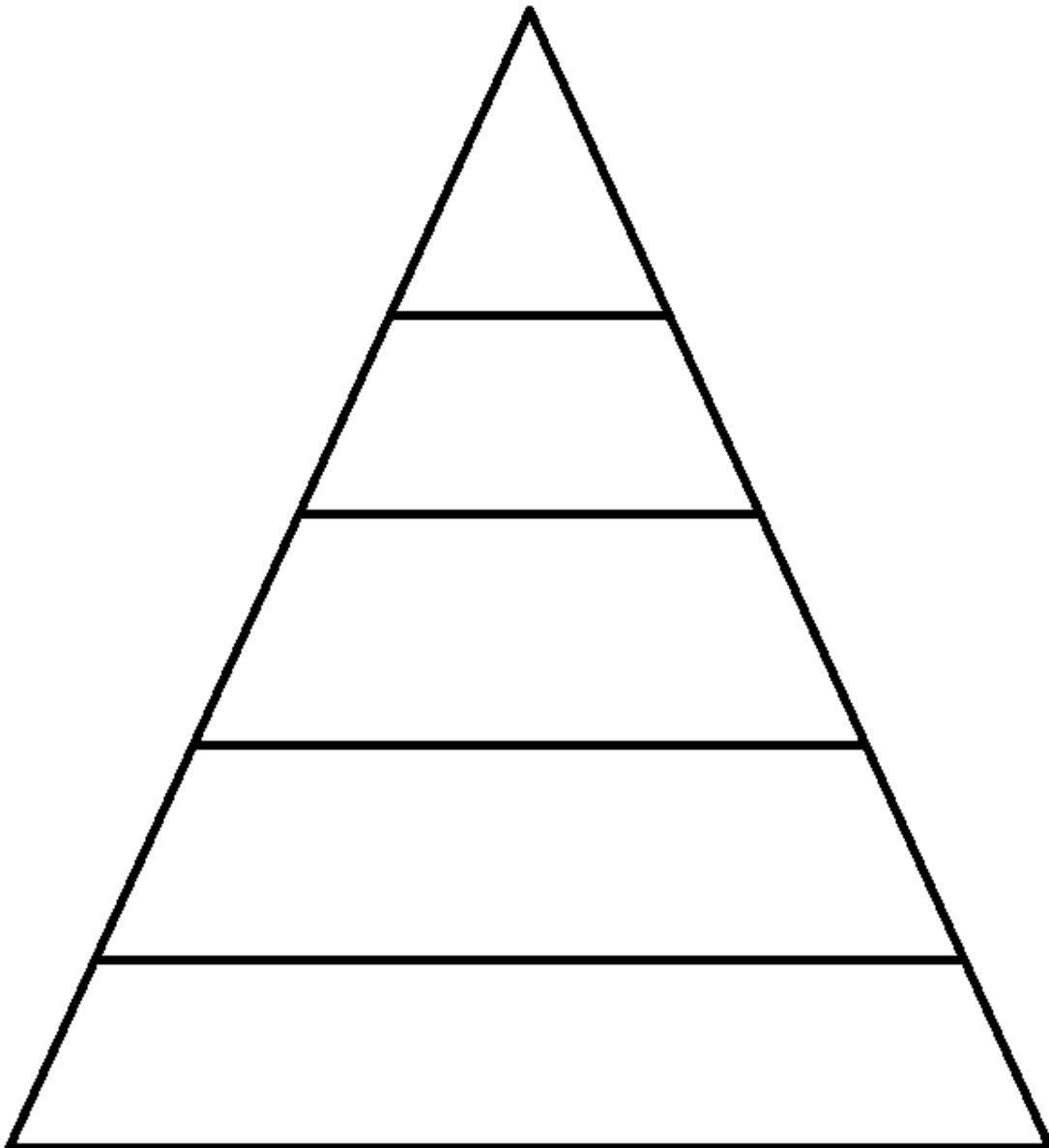
2. Define necesidad humana y posteriormente responde ¿En qué consiste la teoría de las necesidades humanas de Abraham Maslow?



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT No. 10 "Carlos Vallejo Márquez"



3. Coloca las necesidades como corresponden en la Pirámide de Maslow y escribe ejemplos dentro de cada espacio.

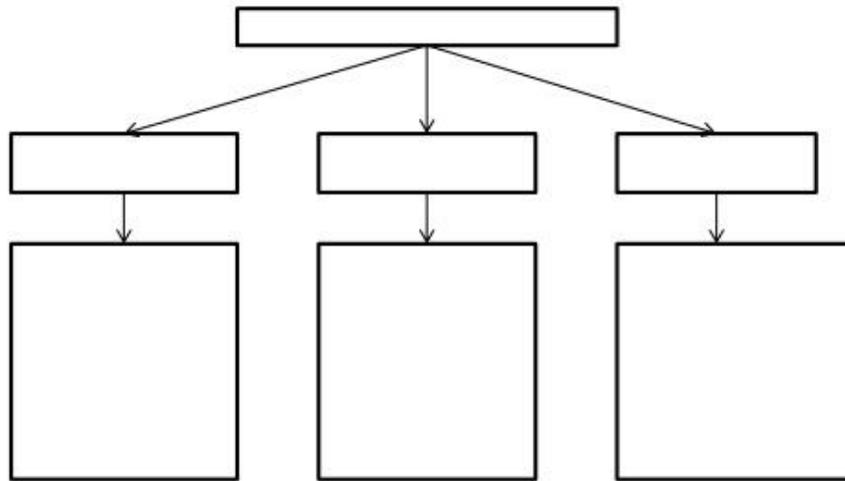




INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT No. 10 "Carlos Vallejo Márquez"



4. Completa el siguiente mapa conceptual sobre los Atributos Humanos, colocando en el primer espacio su definición, en los siguientes tres ¿Cómo pueden dividirse? y finalmente debajo de cada uno de ellos su definición y algunos ejemplos.



5. Elabora un mapa mental que incluya cada uno de los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos.
6. Define idiosincrasia, ejemplifica con algunas ideas propias de tu región



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT No. 10 "Carlos Vallejo Márquez"



7. Investiga ¿Qué debes de colocar en cada espacio para poder realizar tu análisis FODA? Con la información completa el siguiente cuadro:

Debilidades	Fortalezas
Oportunidades	Amenazas

8. Un plan de vida supone el plasmar por escrito los objetivos y sueños que una persona quiere lograr a lo largo de su vida, para posteriormente convertirse en una herramienta que permita alcanzarlos. El plan debe incluir los objetivos, las metas y las estrategias para llevarlo a cabo, pero ¿Cómo lo puedo realizar? Observa los siguientes videos y brinda tus conclusiones al final.

Uribe, M. (2013). Atrévete a soñar-Plan de Vida. Extraído el 19 de junio de 2020 de:
<https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>

Clariá, U. (2015). "Proyecto de Vida: 10 elecciones para adolescentes". Extraído el 19 de junio de 2020 de: <https://www.youtube.com/watch?v=dfKpT1UC3Y>

Londoño, M. (2015). Cómo Hacer un Proyecto de Vida. Extraído el 19 de junio de 2020 de:
<https://www.youtube.com/watch?v=jfacOd3Ahkc>

9. Define MISIÓN y VISIÓN, explica posteriormente la diferencia entre ellas.

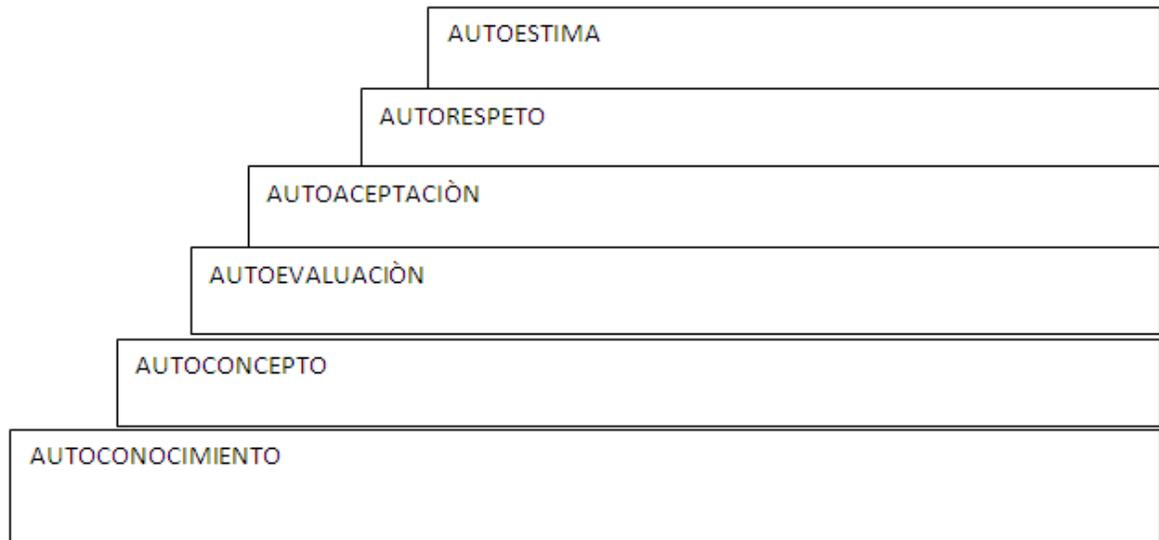
10. ¿Qué es la autoestima? ¿Cuántos tipos existen?



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT No. 10 "Carlos Vallejo Márquez"

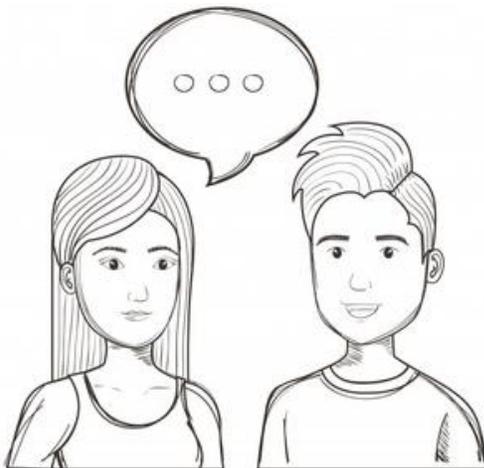


11. Completa con las definiciones correspondientes y un ejemplo aplicado a tu vida, la escalera de la Autoestima que verás a continuación.



12. ¿Qué es la comunicación?

13. Completa el esquema simple de la comunicación agregando sus nombres



14. ¿Qué es la comunicación asertiva?



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT No. 10 "Carlos Vallejo Márquez"



15. ¿Qué es la globalización? Brinda un ejemplo de ¿Cómo te involucra a ti en tu vida cotidiana?
16. ¿Es bueno ser competitivo? De acuerdo con Sean Covey ¿Cuál es la única competencia válida para tu desarrollo personal?
17. Elabora tu perfil real e ideal en el siguiente cuadro:

PERFIL REAL	PERFIL IDEAL

18. Observa el siguiente video y menciona al final ¿Por qué es importante romper los paradigmas para conseguir tu avance en el desarrollo personal?

Gaviria, J. (2016). Romper Paradigmas (Primer Paso Para Buscar Mi Propósito de Vida y salir de la ignorancia). Extraído el 19 de junio de 2020 de:

<https://www.youtube.com/watch?v=XwMFxFtQguY>



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT No. 10 “Carlos Vallejo Márquez”



Para resolverla puedes apoyarte de la siguiente bibliografía:

Aguilar Kubli, E. (2007). Asertividad. Cómo ser tú mismo sin culpas. PAX, México.

Braden, N. (2002). Los seis pilares de la autoestima. PAIDÓS, Argentina.

Cadena, A. & Pérez, I. (2008). Tu proyecto de vida ¿Cómo hacerlo y para qué? EXODO, México.

Castañeda, L. (2001). Un Plan de Vida para jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida? PODER, México.

Covey, S. (2006). Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Debolsillo, México.

Rodríguez, M., Pellicer, G. & Domínguez, M. (1988). Autoestima: clave del éxito personal. MANUAL MODERNO, México.