

Anexo 1

1. MI RETRATO

Dibuja tu retrato (Rostro). Y responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo me veo? (feliz, triste, enojado(a), etc.)

R. _____

¿De acuerdo a mi retrato, ese soy yo, regularmente? (en cuanto a estado de ánimo)

R. _____

2. ¿CÓMO ES MI CUERPO?

Dibuja tu cuerpo completo. Posteriormente responde las preguntas que siguen:

¿Cómo tengo mi cabello?

R. _____

¿Soy, delgado(a), complexión media, o robusta?

R. _____

¿Cómo son mis manos?

R. _____

¿Cuál es mi característica física principal?

R. _____

¿Qué me gusta de mi cuerpo?

R. _____

¿Qué no me gusta de mi cuerpo?

R. _____

¿Puedo hacer algo para cambiar lo que no me gusta, y cómo?

R. _____

¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?

R. _____

¿Qué descubrí de esta actividad?

R. _____

Ahora, escribe una reflexión y le colocarás como título:

“Mi cuerpo”

3. LO QUE PUEDO Y ME GUSTA HACER

Responde las siguientes preguntas:

¿En que soy que soy bueno(a)?

R. _____

¿Qué me gusta hacer? ¿Y por qué?

R. _____

4. LO QUE YO APRUEBO, LO QUE YO RECHAZO

Escribe una lista de las cosas que apruebas y desapruebas, y anotas en cada una de ellas, el porqué.

Cosas que apruebo

1.-

¿Por qué? _____

2.-

¿Por qué? _____

3.-

¿Por qué? _____

4.-

¿Por qué? _____

Cosas que desapruebo

1.-

¿Por qué? _____

2.-

¿Por qué? _____

3.-

¿Por qué? _____

4.-

¿Por qué? _____

5. UN DÍA SIN MÍ

Imagina, como habría sido el día anterior sin tu presencia. Para ello, puedes hacerte valer de las siguientes preguntas (responder todas las preguntas):

¿Quién se quedó hablando solo(a)?

R. _____

¿Quién se perdió un beso?

R. _____

¿Quién no tuvo con quién jugar?

R. _____

¿Quién no tuvo con quién pelear?

R. _____

¿Quién se quedó sin un abrazo?

R. _____

¿Quién se quedó esperando que llegaras a casa?

R. _____

Ahora, redacta una reflexión, la cual, lleva por nombre:

“Un día sin mí”

6. MÍ HISTORIA

Redacta tu historia con los hechos más importantes o relevantes, desde que naciste o tenías uso de razón, hasta el día de hoy.

“Mi Historia”

8. ASÍ ERÁ YO

Consigue una foto de cuando eras niño(a) pégala en el siguiente espacio, y abajo de ella, escribe lo que recuerdes de esa época, (como fue tu infancia).

“Mi infancia”

9. DE MIS ANTEPASADOS YO TRAIGO

Entrevista a familiares, con la finalidad de conocer ciertos aspectos de tu vida. Las preguntas a realizar y que deberán responder, son las siguientes:

De físico ¿A quién me parezco?

R. _____

¿Quién tenía o tiene los ojos, la nariz, el cabello como los míos?

R. _____

¿Me parezco a alguien en el carácter?

R. _____

¿Alguno de mis antepasados era bueno en algo (bailar, cantar, etc.)?

R. _____

¿Cómo son o eran mis abuelos (en caso de no haberlos conocido)?

R. _____

¿Quién me cantaba de pequeño(a) y que canción era?

R. _____

¿Qué tradiciones al día de hoy, practicamos de nuestros antepasados?

R. _____

10. HECHOS IMPORTANTES EN MI VIDA

Escribe, cuales son las cosas más importantes que te ha pasado en tu vida, tanto de manera positiva o negativa. Posteriormente, subraya una que consideraste positiva y otra que consideraste negativa, y menciona porque las elegiste (son las de mayor impacto, te traen buenos / malos recuerdos).

Cosas positivas que me ha pasado en mi vida.

1.-

2.-

3.-

Por qué: _____

Cosas negativas que me ha pasado en mi vida.

1.-

2.-

3.-

Por qué: _____

11. MI FAMILIA. LOS QUE VIVIMOS JUNTOS

Responde a las siguientes preguntas:

¿Quienes viven contigo?

R. _____

¿Cómo se llaman?

R. _____

¿A que se dedican?

R. _____

¿Qué hacen juntos como familia?

R. _____

¿Con quién te la pasas mejor, y por qué?

R. _____

¿Con quién tienes más problemas, y por qué?

R. _____

¿Menciona los buenos y malos momentos, que has vivido con tu familia?

R. _____

NOTA: En caso de que vivas solo(a) o con algún familiar actualmente, deberás responder a las siguientes preguntas:

¿Hace cuánto vives solo o con un familiar?

R. _____

¿Qué fue lo que hizo que te desprendieras de tu familia?

R. _____

¿Qué haces en tú tiempo libre?

R. _____

¿Con quién convives más, desde que vives solo o con familiares?

R. _____

12. ESTOS SON MIS PADRES

Redacta un texto que contenga:

¿Cómo se llaman mis padres?

¿Viven los dos conmigo?

¿Qué edad tienen?

¿A que se dedican?

¿Qué me gusta de ellos? ¿Por qué?

¿Qué me molesta de ellos? ¿Por qué?

¿Con quién me llevo mejor? ¿Por qué?

¿Qué cosas hago con mi papá?

¿Qué cosas hago con mi mamá?

Quisiera ofrecerles...

Dicho mensaje, deberás entregárselo a la(s) personas que elegiste. Esta actividad, depende de tu honestidad y los deseos que tengas de tener un acercamiento para con ellos.

14. MI MEJOR AMIGO(A)

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo se llama?

R. _____

¿Por qué somos amigos(as)?

R. _____

¿Cómo nos hicimos amigos(as)?

R. _____

¿Qué cosas hacemos juntos(as)?

R. _____

¿Qué hacemos cuando nos peleamos?

R. _____

¿Qué hace un buen amigo(a)?

R. _____

Posteriormente, completa una o las dos oraciones siguientes:

“Una susto muy grande que pasamos, fue cuando...

“El momento más feliz que pase con el (ella) fue cuando...

Anexo 2

FODA PERSONAL

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
DEBILIDADES	AMENAZAS

The form is a 2x2 grid for a Personal FODA analysis. The top-left quadrant is labeled 'FORTALEZAS' and contains 10 bullet points. The top-right quadrant is labeled 'OPORTUNIDADES' and contains 10 bullet points. The bottom-left quadrant is labeled 'DEBILIDADES' and contains 10 bullet points. The bottom-right quadrant is labeled 'AMENAZAS' and contains 10 bullet points. The bottom two quadrants have a light green background.

Anexo 3

Propósito y misión de vida

Instrucciones: Escribe la respuesta idónea, en cada una de las preguntas planteadas, de acuerdo a tus anhelos de vida en lo personal.

¿Qué quiero lograr?

¿Quién quiero ser?

¿Cómo lo voy a lograr?

Propósito y misión de carrera profesional

Instrucciones: Escribe la respuesta idónea, en cada una de las preguntas planteadas, de acuerdo a tus anhelos desde tu enfoque de carrera profesional.

¿Qué quiero lograr?

¿Quién quiero ser?

¿Cómo lo voy a lograr?

Por último, escribe 5 valores personales (Los valores son fundamentales en la formación de una persona; valores que consideras que llevas a cabo. (Esto no quiere decir, que los lleves a cabo siempre).

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

Anexo 4

Metas a corto plazo.

¿Qué espero lograr este año? ¿Cómo?

¿Qué metas me planteo para el próximo año?

¿Cuáles son mis metas dentro de 5 años más?

¿Cómo me visualizó en 10 años?

¿Qué acciones emprenderé para mejorar y ayudar a mi familia, comunidad, mi país?

SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA Y CARRERA¹

Quién Soy:	Quién quiero llegar a ser:
Cuáles son mis fuerzas: a) b) c) d) e)	Cuáles son mis límites, miedos y debilidades: a) b) c) d) e)
Lo que debo aprender de la vida: a) b) c) d) e)	Lo que debo aprender académicamente: a) b) c) d) e)
Objetivos y Necesidades	
Conmigo mismo: Objetivo / meta (a corto, mediano y largo plazo) 1) 2) 3) Mis necesidades son: 1) 2) 3)	Con mi familia: Objetivo / meta (a corto, mediano y largo plazo) 1) 2) 3) Mis necesidades son: 1) 2) 3)
Con mi trabajo: Objetivo / meta (a corto, mediano y largo plazo) 1) 2) 3) Mis necesidades son: 1) 2) 3)	Con el mundo: Objetivo / meta (a corto, mediano y largo plazo) 1) 2) 3) Mis necesidades son: 1) 2) 3)

¹ Cazares David, Silíceo Alfonso. (1992). "Planeación de vida y carrera". Academia. Consultado en: https://www.academia.edu/20793330/Planeaci%C3%B3n_de_Vida_y_Carrera_-_David_Casares_Arragoiz_y_Alfonso_Siliceo_Aguilar?auto=download. En fecha 27 de Abril de 2020.