



## ¿Quién soy yo y cómo quiero ser?

Dimensión	Habilidades socioemocionales	Descripción
Personal Social	<p><b>Autoconocimiento:</b> Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos.</p> <p><b>Motivación de logro:</b> Fijarse metas realistas pero desafiantes para sí mismos. Esto implica perseverar y asumir la responsabilidad para alcanzar dichas metas.</p> <p><b>Autogestión:</b> Fijar metas positivas y realistas, buscando ayuda y recursos pertinentes.</p>	Comprenderán que la identidad se construye de manera continua, y que tiene una influencia social y cultural. Para identificar los rasgos de su identidad, reflexionarán sobre sus características físicas, gustos, creencias y habilidades, y determinarán cómo han intervenido las personas de su entorno en su forma de ser.



### Nos acercamos al tema

¡Hola! Hoy compartiremos un tema que nos hará reflexionar más sobre nosotros mismos y, de lo que nos hace personas distintas y únicas. Reconocer quiénes somos y quiénes queremos ser en un futuro es el primer paso para establecer metas a corto, mediano y largo plazo. Para ello, es importante también recordar y valorar lo que hemos aprendido de nuestra historia familiar y de las costumbres de nuestra comunidad, y cómo todo ello viene influyendo en la construcción de nuestra identidad. ¡Empecemos ya!

Leamos con atención los siguientes diálogos. Luego, reflexionemos sobre las preguntas planteadas.

The illustration depicts a video call between two characters, Martha and Luis. At the top, there's a header with a profile picture of Martha, her name 'Martha', and the text 'visto por última vez hoy a las 13:25'. To the right are icons for video, phone, and more options. Below the header, Martha speaks first:

**Martha:** Hola, Luis. Soy Martha, de Huancavelica. Nos conocimos en el encuentro virtual de adolescentes. Espero te encuentres bien.

Luis, on the left, responds:

**Luis:** ¡Martha! Tú eres la chica que nos contó que su mamá y su hermano mayor se dedican a tejer mantos de lana de oveja y tu abuelita les cuenta historias increíbles.

Martha replies:

**Martha:** ¡Síí!, tienes buena memoria! Tú eres el chico que sabe bailar música afroperuana y toca cajón.

Luis responds again:

**Luis:** Ya no sé si eso sea cierto...

Martha asks a question:

**Martha:** ¡Qué pasó! ¿Por qué dices eso? ¿Dónde quedó la actitud que mostraste en el encuentro?

Luis answers:

**Luis:** ¿Actitud?

Martha explains:

**Martha:** Sí, cuando te escuché hablar de ti, te sentí bien seguro de tí mismo, de lo que tienes y quieres para tu vida.

Luis concludes the conversation:

**Luis:** Mmm, es que estoy bajoneado; me presenté en un concurso de baile virtual y no me aceptaron porque querían que usara una vestimenta que a mí no me gusta.



**Martha:** Sí te entiendo, debe de ser feo que alguien te presione a hacer algo que tú no quieres. Pero ánimate, lo importante es que no tiene nada que ver con tu habilidad para el baile, tú eres bueno en eso.

**Luis:** Tienes razón, gracias por escribirme eso, eres genial.

**Martha:** Gracias por lo de genial, pero la verdad soy un poco tímida y quisiera ser más desenvueelta, así como tú! Me refiero a desenvolverme mejor en público.

**Luis:** Pero ser tímida, pienso yo, tampoco es malo. Por ejemplo, yo soy extrovertido y es que en mi casa todos somos así, creo que lo aprendimos de papá, desde pequeños nos hacía participar en todo.

**Martha:** Sí, puede que tengas razón. En mi familia hablamos poco, mi mamá no habla mucho, ella dice que es vergonzosa y mi papá es de pocas palabras, pero con sus ejemplos nos enseñan muchas cosas como lo del tejido.

**Luis:** Entonces, quizás, eso ha influido en ti, y no quiere decir que eso sea definitivo. Para que te sientas más tranquila, te aconsejo que lo converses con tu tutora o tutor de tu cole. A mí me ayudan un montón.

#### Reflexionemos:

- ¿Qué opinas de Martha y Luis, de sus características personales? ¿Con cuál de ellos te identificas?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cambiarías algunas características tuyas para lograr tus sueños?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué momentos, lugares y personas crees que han influido en tu forma de ser y/o actuar?, ¿por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



#### Nos informamos

Como vimos en los mensajes intercambiados entre Martha y Luis, nuestra forma de pensar, sentir y hacer las cosas, como la manera de vivir y de relacionarnos con otras personas, muchas veces son aprendidas o "heredadas" de nuestra familia, quienes nos muestran características físicas o actitudinales que refuerzan nuestra propia imagen, la cual a veces nos gusta y a veces no.

Si bien en esta etapa surge la necesidad de tener mayor independencia y autonomía respecto al propio núcleo familiar, también se inicia la búsqueda de modelos de identificación que nos ayuden a sentirnos diferentes y desprendernos de la identificación con nuestro padre, madre y otras personas significativas de nuestra infancia. Eso no tiene por qué causarnos temor, es parte de los cambios que empezamos a vivir en esta etapa.

La búsqueda de la identidad es una de nuestras tareas principales. Como adolescentes, es el punto de encuentro y armonización de los cambios que venimos presentando. Y en esta búsqueda es importante tomar en cuenta que nuestra identidad variará según la etapa de nuestra vida y los espacios en los que nos encontramos. Es así como se desarrolla nuestra identidad de género (hombre o mujer), etaria (niña o niño, adolescente, joven, adulta o adulto, adulta o adulto mayor), de oficio (comerciante, agricultora o agricultor), religiosa, política, etc. Al mismo tiempo, nuestra identidad individual se desarrollará con relación a una identidad social o cultural (colectiva), que corresponde a la sociedad, comunidad o pueblo al que nosotras y nosotros y nuestras familias pertenecemos.



Para afirmar nuestra identidad es necesario que nos conozcamos, que nos valoremos, que sepamos quiénes somos, de dónde venimos (autorreconocimiento) y sepamos también hacia dónde queremos ir (autodeterminación).

### Tomemos en cuenta que...



La identidad responde a formas particulares de percibir, pensar y actuar y a los modos como nos ubicamos y posicionamos en el mundo que nos rodea. Es a partir de nuestra identidad, su afirmación o negación, que cada una de nosotras y cada uno de nosotros establecemos relaciones, positivas o negativas, dentro de la sociedad.



### Ponemos en práctica lo aprendido!

#### ¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Imaginemos que estamos frente a un espejo. Miremos nuestro interior y respondamos la interrogante **¿quién soy yo y quién quiero ser?** Para desarrollar esta actividad podemos apoyarnos en las preguntas planteadas a continuación.



#### Quién soy yo

¿Cuáles son mis características físicas? ¿Qué cosas me gusta hacer desde niña o niño?

¿En qué soy buena o bueno (habilidades, talentos)? ¿Dónde lo aprendí? ¿Qué personas han sido importantes en mi vida e influyeron en quien soy ahora?



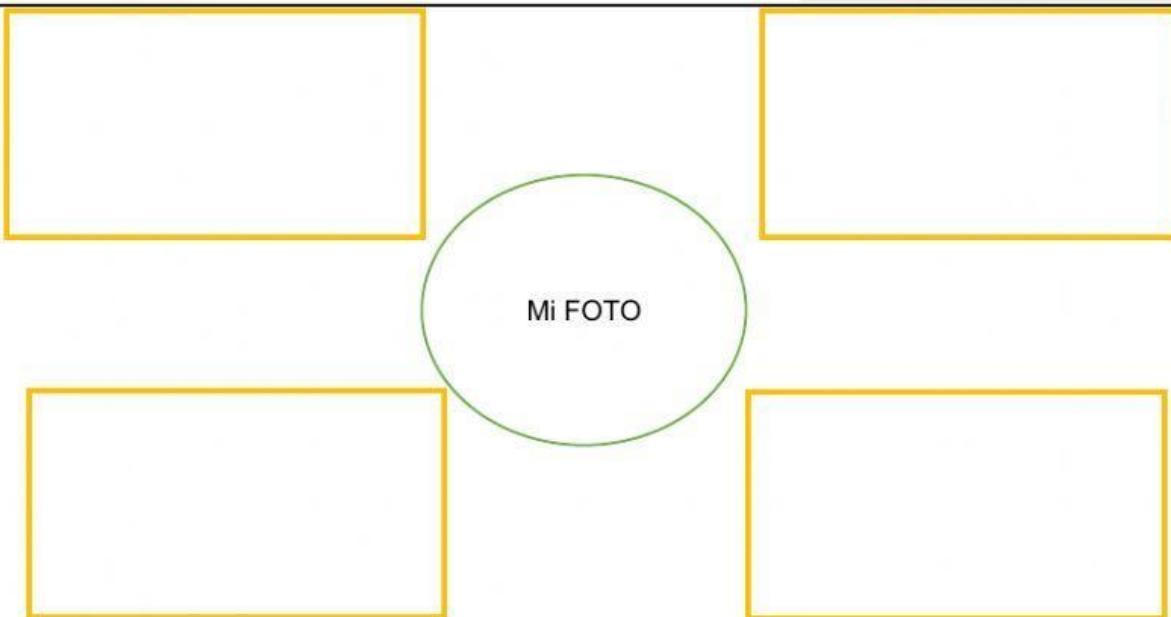
Fuente: Freesock

¿Cómo es mi forma de ser? ¿En qué cosas creeo? ¿Por qué son importantes para mí?

¿Qué aspectos personales debo mejorar? ¿Hay algo que me gustaría cambiar? ¿Qué oportunidades me ofrece la sociedad en la que vivo?

**Recuerda:** Es importante que te valores. Cuando te integras a un grupo, deben aceptarte como eres y por quién eres; y tú debes aceptar de la misma manera a cada persona.



*Vamos cerrando esta actividad*

Lee las siguientes ideas.

- Los cambios que sufrimos internamente los vivimos de diferentes maneras, no solo debido a nuestras características personales (carácter y afectos), sino también de acuerdo con cómo hemos sido criadas y criados y a lo que hemos recibido de nuestro entorno. Empezamos a buscar cierta independencia, descubrimos nuestros gustos, pasatiempos, intereses, y nos vamos identificando con ciertas personas y grupos. En este sentido, la adolescencia implica una etapa de cambios por los que, en la medida que transitemos por esta etapa, iremos logrando consolidar nuestra identidad y a llevar a cabo un proyecto de vida que vaya acorde con ella.
- Es importante reconocer que el mundo moderno nos trae muchas formas y estilos de vida que como adolescentes estamos adoptando: ropa, comida, comportamiento, consumo, televisión, tecnología, entre otros. Muchas veces tenemos tensiones y desacuerdos con nuestra cultura, nuestra familia y nuestra comunidad. Ante estas tensiones debemos reflexionar con calma sobre el valor de nuestro origen y cómo se relaciona para bien o mal con las novedades que llegan de afuera.



Ahora, miremos juntas y juntos **nuestros** aprendizajes. Marcamos con una "X" en el recuadro según corresponda.

	Mucho	Más o menos	Poco
Pude darme cuenta de que, para afirmar mi identidad, es importante partir del autoconocimiento.			
Pude reflexionar sobre la pregunta "¿quién soy yo?"			
Aprendí que la identidad responde a formas particulares de percibir, pensar y actuar.			