

CHUBB®



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

Actividad.

Tema 1. Desarrollar un concepto personal sano

En esta actividad se reforzará el tema de la generación de identidad y autoconcepto.

Instrucciones:

1. Piensa en algo que te haga sentir orgullosa de ti misma, puede ser algo que haya sucedido en este año, o incluso años más atrás, no importa el tiempo.

2. Responde a las preguntas por escrito:

- ¿Qué suceso te hizo sentir orgullosa?

- ¿Qué habilidades propias destacaron en este acontecimiento?

- ¿Qué fue lo que más disfrutaste hacer?

3. Elabora en un párrafo una breve descripción sobre ti misma, que mencione al menos tres cualidades que percibes en ti, tres temas de interés y tres cosas que te gustan y disfrutas hacer.

4. Dibuja o elige una imagen que simbolice cómo te ves a ti misma y agrega íconos o signos que representen las emociones que prevalecen en ti en el momento presente (alegría, diversión, asombro, orgullo, tristeza, preocupación, miedo, etc.).

