

MI FICHA PERSONAL

“CONOCER MI AUTOCONCEPTO Y PERSONALIDAD”

1. Conocer mi autoconcepto

La idea que una persona tiene de sí misma puede ser acertada o incorrecta. Puede ocurrir que te creas más débil de lo que eres o que tengas más timidez de la que piensas, o puedes pensar que vales poco cuando resulta que, en realidad, vales para muchas cosas que ni siquiera sospechas.

También podría ser que tuvieses una opinión equivocada de que tus profesores no te juzgan bien o no te comprenden. O tal vez piensas que tu familia te exige demasiado para lo que tu crees que puedes rendir; es decir, que la gente te cree más capaz de lo que tú crees que eres o al contrario. Por eso, vas a reflexionar para saber un poco mejor qué piensas de ti mismo/a y qué piensan las demás personas de tu manera de ser y de tu comportamiento.

CÓMO ME VEO

Lee el siguiente esquema para saber los puntos que hay que tener en cuenta al hacer una autobiografía o descripción de tus años de vida. Puedes hacerte otro esquema si este no te agrada, o añadir algún punto que te parezca interesante

Reflexionando sobre tu vida y experiencia podrás pensar en tu autoconcepto, que no es más que lo que piensas de ti mismo en este momento.

Yo y mi familia. Dónde nací y cuándo Enfermedades Mis padres Mi aspecto corporal Mi personalidad	Mi vida fuera del IES. Relaciones personales Actividades Viajes Descubrimientos
Antes de ESO Primeros recuerdos Mis amistades Dónde vivía Mis juegos	Mi futuro. Cómo me veo en el futuro Qué querré hacer Cómo viviré Qué me gustaría

Los años de escolaridad.	
Infantil	
Primaria	
Mi profesorado	
Mis Tutores	
Mis compañeros	
Mis problemas	

A continuación escribe en pocas líneas tu autobiografía:

.....

.....

.....

.....

.....

CÓMO ME VEN

Gran parte de nuestro autoconcepto está formado por la opinión que los otros tienen de nosotros, especialmente de aquellas personas con las que convivimos de cerca. Ellos son como un espejo que nos devuelve una imagen sobre nosotros mismos. Vamos a reflexionar sobre esto:

Mi familia

Cosas buenas (virtudes) que ven en mí

1.
2.
3.

Cosas no tan buenas o defectos que ven en mí

1.
2.
3.

¿Que quieren mis padres que yo haga cuando termine este curso?

.....

¿Por qué?

.....

.....

¿Estoy de acuerdo con lo que piensan mis padres sobre mí y sobre mi futuro?

¿Por qué?

.....

.....

Mi profesorado

Aspectos de mi personalidad que gustan a mis profesores

1.

2.

3.

Cosas mías que disgustan a mis profesores

1.

2.

3.

¿Que sugieren mis profesores que yo haga cuando acabe este curso?

.....

¿Estoy de acuerdo? ¿Por qué?

.....

2. Conocer mi personalidad

Seguro que tienes bastante claro en estos momentos de tu vida cómo eres, o qué personalidad tienes. No obstante, es bueno seguir pensando y

profundizando en este tema para que te conozcas a fondo y puedas decidir tu opción académico _ profesional, con mayor claridad y coherencia. Para ello vamos a utilizar la Tipología Personal-Profesional definida por el profesor y psicólogo Holland, que divide las personalidades en 6 tipos. Ve leyendo detenidamente y piensa con cuál te identificas mejor.

□ **TIPO REALISTA/ ambiente de OFICIOS**

Rasgos de personalidad: Estables, sinceras, francas, robustas, prácticas, seguras de sí mismas, materialistas.

Son personas que demuestran interés por actividades prácticas, mecánicas, que frecuentemente exigen esfuerzo físico; o bien actividades que comportan contacto con la naturaleza (preparar cultivos, tener cuidado de los animales, etc.).

Prefieren trabajar con herramientas y objetos en lugar de trabajar con palabras y personas. Desean construir cosas y ver resultados prácticos de su trabajo. Normalmente no buscan el contacto social y evitan hacerse notar.

Entre las ocupaciones típicas de esta categoría se encuentran: agricultura, carpintería, mecánica, conducción de vehículos, etc.

□ **TIPO INTELECTUAL/ ambiente CIENTÍFICO**

Rasgos de personalidad: Independientes, analíticas, intelectuales, precisas, curiosas, reflexivas, críticas, estudiosas etc.

Les agrada observar y experimentar para comprender los fenómenos que les rodean, resolver los problemas con el uso de las ideas y del lenguaje. Valoran altamente las matemáticas y el trabajo científico. Frecuentemente les agrada trabajar solos y disfrutan resolviendo problemas difíciles y abstractos.

Se sienten atraídos por profesiones relacionadas con la química, la arquitectura, la biología, la medicina y la investigación en general.

□ **TIPO ARTÍSTICO/ ambiente ARTÍSTICO**

Rasgos de personalidad: Imaginativas, idealistas, intuitivas, expresivas, artísticas bohemias, algo deseosas de aislarse de los demás o de hacer las cosas individualmente.

Se relacionan bien con el ambiente físico y social empleando sus sentimientos, su intuición y su imaginación. Demuestran interés por las actividades creativas, les encanta la innovación. Frecuentemente prefieren un estilo de vida no convencional, valoran mucho la independencia y buscan activamente oportunidades de auto-expresión. Tienden a ser introspectivos.

No les gustan las normas, lo que está demasiado estructurado. Les agrada el contacto con los otros.

Entre las profesiones corrientes de estas personas están la de escritor, decorador, músico, actor, actriz, etc.

□ **TIPO SOCIAL/ ambiente SOCIAL**

Rasgos de personalidad: Comprensión, cooperación, deseos de ayudar, sociables, diplomáticas, delicadas y con tacto, con un gran sentido de la ética y la moral.

Son personas que se preocupan por el bienestar de los otros y muestran el deseo de ayudarlos; generalmente se relacionan bien con todo tipo de personas, tienen buena habilidad de comunicación interpersonal. Son comprensivos, generosos y sensibles a los problemas de los otros. No les gusta en absoluto trabajar con herramientas, objetos, maquinaria, etc.

Buscan las oportunidades de expresar su interés social a través de ocupaciones como la asistencia social, enfermería, educación, etc.

□ **TIPO EMPRENDEDOR/ ambiente de DIRECCIÓN DE NEGOCIOS**

Rasgos de personalidad: Persuasivas, enérgicas, dominantes, ambiciosas, seguidoras de la moda, etc.

Se enfrentan al mundo mostrando una actitud audaz, dominante, enérgica y "agresiva". Son dinámicos, organizadores, seguros de sí mismos. Sienten atracción por actividades que les proporcionan oportunidades de guiar a los otros, persuadirlos e influir en su manera de pensar o bien, convencerlos para que compren sus productos. Les gusta dirigir, controlar, supervisar, siempre para obtener beneficios económicos o de progreso. Valoran el dinero, el poder, la posición social. No les gustan los trabajos intelectuales, de concentración.

Ocupaciones propias de estas personas pueden ser cargos ejecutivos, cargos públicos, empresarios, vendedores, etc.

□ **TIPO CONVENCIONAL/ ambiente TRABAJO DE OFICINA**

Rasgos de personalidad: Ordenadas, concienzudas, detallistas, eficaces, sistemáticas, perseverantes, conformistas, muy rígidas consigo mismas, controlan mucho sus actividades y sus horarios, etc.

Adoptan pautas de conducta y normas sancionadas por costumbres establecidas por la sociedad. Prefieren ocupaciones con deberes claramente definidos: tareas de carácter rutinario, actividades verbales o numéricas

propias de un trabajo de oficina. Les disgusta todo lo que no esté ordenado y sistematizado.

Los campos ocupacionales más convenientes a este tipo de personalidad son los de la contabilidad, archivos, etc.

Tú tienes que escoger a qué tipo de personalidad perteneces. Puedes escoger tres tipos, en primer lugar el que crees que te define mejor, y luego los otros dos que se acercan a ti, pero no tanto como el primero:

1.
2.
3.

La mayoría de las personas no se encuentran en UNO SÓLO de los tipos descritos. Suelen ser una combinación entre varios.

SÍNTESIS.

CÓMO TE VES Y TE VEN

Responde ahora al siguiente inventario, para resumir todo lo que has ido contestando antes:

Mis tres cualidades más importantes son:

1.
2.
3.

Mis tres defectos más importantes son:

1.
2.
3.

Tres cosas de mí de las que me siento orgulloso:

1.
2.

3.

Las tres virtudes más sobresalientes que mi familia ve en mí son:

1.

2.

3.

Mi profesorado ve en mí estos tres aspectos que son excelentes:

1.

2.

3.

Según mi imagen personal o autoconcepto, las opciones académico profesionales más interesantes para mí son (por orden de prioridad).

1.

2.

3.

Todo lo que tú crees sobre ti y lo que las demás personas que influyen en tu vida piensan de ti, es clave a la hora de elegir estudios y profesiones.

Es decir, a la hora de tomar una decisión importante. Tenlo en cuenta.

CÓMO ERES

Según el tipo de personalidad que mejor me define, y teniendo en cuenta otros tipos a los cuales me acerco, yo soy una persona con las siguientes características:

.....
.....
.....
.....

Creo que según mi personalidad y autoconcepto, las profesiones u oficios que más me convendrían serían:

1.
2.
3.