

## **EXAMEN REALIZA LA SIGUENTE PRESENTACIÓN Y SIGUE LAS INDICACIONES**

**MATERIA: HABILIDADES DEL PENSAMIENTO.**

**MAESTRA: NATALY ADILENNE MEZA PEÑUELAS.**

**Título: "Reflexión y mejora personal"**

### **Instrucciones:**

1. Elige un aspecto de ti mismo que te cuesta mantener, como la motivación, la organización, la paciencia, etc.
2. Escribe un párrafo explicando por qué te cuesta mantener este aspecto. ¿Qué problemas te ha llevado esta situación?
3. Identifica tres momentos en los que has presentado este problema en el pasado. ¿Cómo te sentiste en cada situación?
4. Imagina que tienes una herramienta mágica que te permite cambiar este aspecto de ti mismo. ¿Cómo sería tu vida si pudieras mantener este aspecto de manera constante?
5. Recuerda una vez en que alguien te dio una perspectiva diferente sobre este aspecto. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
6. Escribe un plan de acción para mejorar este aspecto de ti mismo. ¿Qué pasos concretos vas a tomar para cambiar?

### **Preguntas guía:**

- ¿Qué emociones me surgen cuando pienso en este aspecto de mí mismo?
- ¿Cómo afecta este aspecto a mis relaciones con los demás?

- ¿Qué beneficios obtendría si pudiera mantener este aspecto de manera constante?
- ¿Qué obstáculos me impiden mejorar este aspecto?

### **Objetivos:**

- Desarrollar la autoconciencia y la reflexión personal
- Identificar áreas de mejora y establecer metas concretas
- Fomentar la creatividad y la resolución de problemas
- Mejorar la comunicación efectiva y la empatía

### **Habilidades a desarrollar:**

- Pensamiento crítico y resolución de problemas
- Comunicación efectiva y escritura clara
- Autoconciencia y reflexión personal
- Creatividad y resolución de problemas

**Tiempo:** 5 min la presentación de manera individual.

### **Recursos:**

- PowerPoint o canvas según tu preferencia