



INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACION ESPECIAL



QUIEN SOY EN REALIDAD



ELABORADO POR  
ROSALBA MURILLO  
TRABAJADORA SOCIAL

# POR QUE ES IMPORTANTE?

Tu que harías:

Imagina esta situación: Karen lleva unos diez minutos en una fiesta y de repente, oye una voz conocida detrás de ella:

¿ Qué haces ahí sola?

Cuando mira hacia atrás, ve a su amiga Jessica, que viene con dos cervezas. Le ofrece una y le dice ; “Ya no eres una niña. Puedes divertirte un poco, ¿no?”.

Karen no quiere tomar alcohol porque es menor de edad, pero tampoco quiere que su amiga piense que es aburrida. Además, Jessica es una buena chica. Si ella bebe, no será tan malo. “solamente es una cerveza-piensa-. No es como tomar drogas”.

Si fueras Karen, ¿Qué harías?

# PÁRATE A PENSAR

- Para tomar buenas decisiones en situaciones como esta, necesitas tener una identidad.
- La identidad es un sentimiento que te dice quien eres y cuales son tus valores.
- Tener esto claro te protege y te da fuerzas para controlar tu vida en vez de dejar que otros lo hagan por ti.

# CUALES SON LOS VALORES



A word cloud featuring various terms related to values and ethics. The most prominent words are 'valores' (values), 'respeto' (respect), 'conductas' (behaviors), 'aprender' (to learn), and 'sociedad' (society). Other visible words include 'inculcar' (to inculcate), 'modales' (manners), 'solidaridad' (solidarity), 'confianza' (trust), 'buenos' (good), 'entorno' (environment), 'familias' (families), 'padres' (parents), 'gente' (people), 'manera' (manner), 'lazos' (ties), 'niños' (children), 'niñez' (childhood), 'madres' (mothers), 'conducirse' (to behave), 'promover' (to promote), 'hablar' (to speak), 'amor' (love), 'correcta' (correct), 'mejor' (better), 'familia' (family), 'familiares' (family members), 'modos' (ways), 'prójimo' (neighbor), and 'correcta'.

# CÓMO PUEDES CONSEGUIR ESA FORTALEZA

- Analicemos estas preguntas.

## 1. Cuáles son mis puntos fuertes?

- Un talento o habilidad que tengas.
- Tus mejores cualidades (bondad, generoso, confiable, puntual entre otros)

## 2. Cuáles son mis puntos débiles?

- Soy débil necesito aprender a controlar.



**Opiniones**

**Preguntas y respuestas**

“

Si tienes clara tu identidad, serás  
Como un árbol de raíces profundas  
Que aguanta fuertes tormentas.



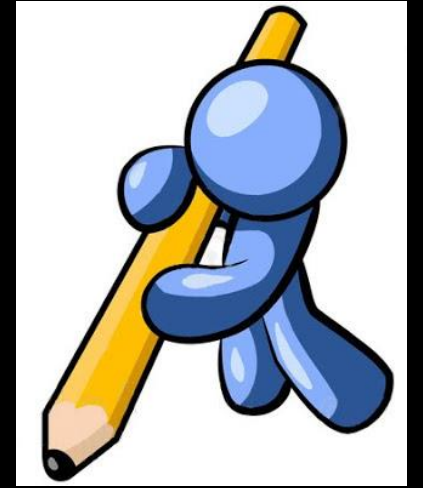
© Can Stock Photo - csp3525032

# QUE OBJETIVO TENGO

- Subirías a un taxi y le pedirías al conductor que dieras vueltas a la manzana hasta que se quedara sin gasolina? Eso sería absurdo, ¿verdad? Y además te saldría caro.
- Cuál es la lección? Si te pones objetivos en la vida, no estarás dando vuelta sin sentido. Sabrás hacia donde vas y como llegar.



**Analízate.**

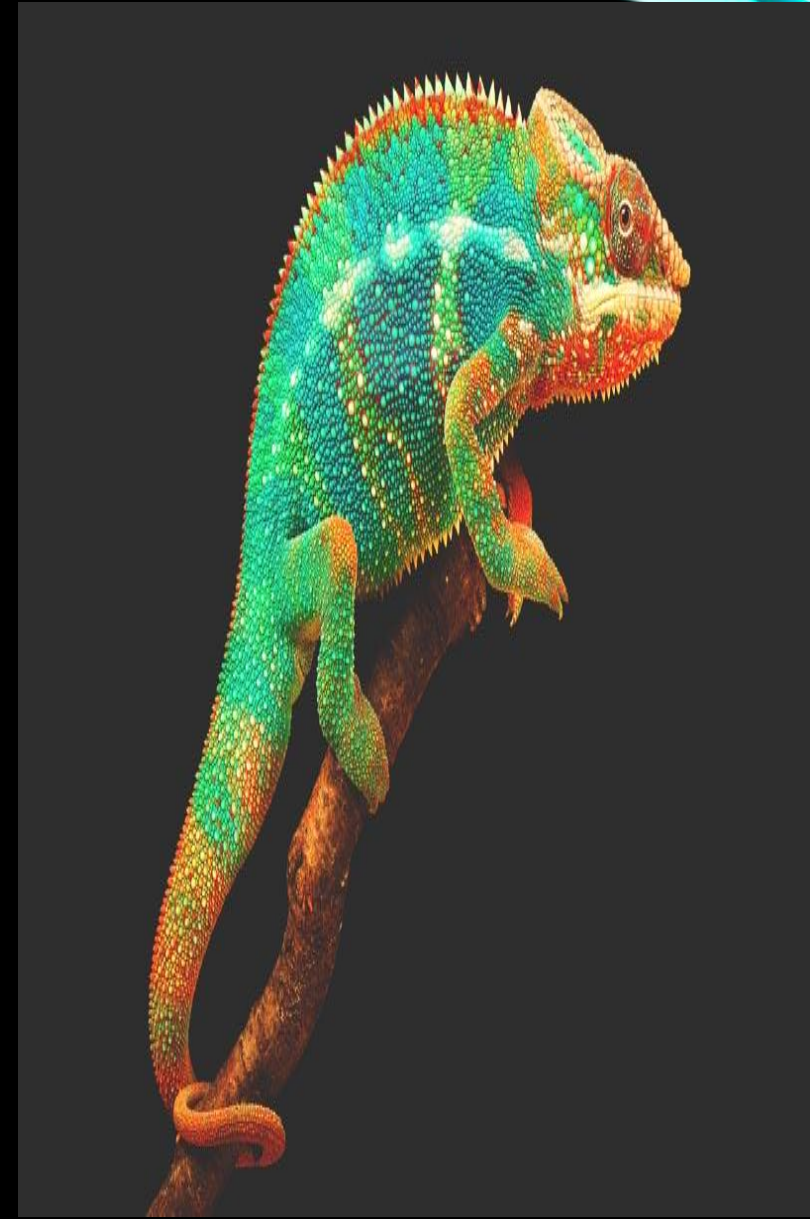


**Escribe tres objetivos que te  
Gustaría alcanzar en este año**

# En que crees?

Si no estas convencido de lo que crees, serás una persona indecisa.

Cambiarás constantemente para parecer a tus amigos, tal como el camaleón cambia de color para adaptarse a su entorno.

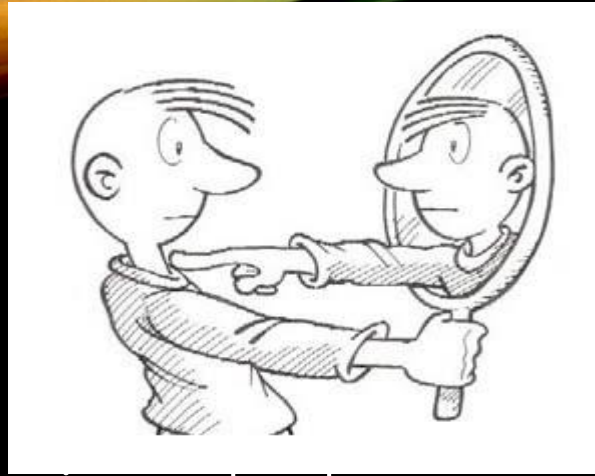


El que actúa de esa manera no Tiene una identidad propia. Por el contrario, sí eres fiel a tus Ideas, sin importar lo que hagan. Los demás, no perderás tu Identidad.



# ANALÍZATE

- En que crees
- En ti
- Eres una persona muy importante



- Que deseas ser:
- Una hoja que lleva el viento
- Un árbol que resiste las fuertes tormentas.

Prepara un plan

Piensa en algo que puedes lograr

Como objetivo por el lapso de

Este mes

Gracias

