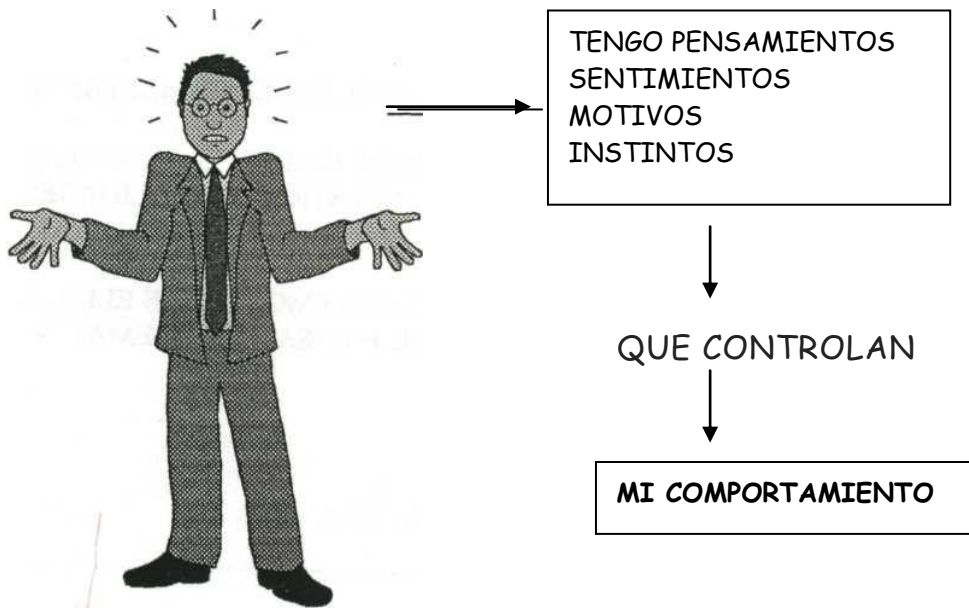


AUTOCONOCIMIENTO



EL SER HUMANO POSEE UN CUERPO QUE LE PERMITE REALIZAR FUNCIONES FISIOLÓGICAS Y CAPACIDADES QUE LE PERMITEN REALIZAR FUNCIONES PSICOLÓGICAS. EL SER HUMANO SE ARTICULA EN EL "YO"

EL CUERPO HUMANO FUNCIONA COMO UN TODO: LAS FUNCIONES ORGÁNICAS INTERACTÚAN CON LAS FUNCIONES PSICOLÓGICAS Y VICEVERSA. EL RESULTADO ES EL COMPORTAMIENTO.

EL COMPORTAMIENTO SE PUEDE REGULAR, CONTROLANDO LAS FUNCIONES PSICOLÓGICAS, YA SEAN LA INTELIGENCIA O LAS EMOCIONES.

EL PRIMER PASO PARA AUTOCONTROLAR EL COMPORTAMIENTO ES EL AUTOCONOCIMIENTO, ES DECIR, EL CONOCIMIENTO DE "SI MISMO".

1) TODOS DEBEMOS TENER CLARO QUE TENEMOS LAS MISMAS CAPACIDADES, LAS MISMAS EMOCIONES Y LOS MISMOS IMPULSOS, AUNQUE EN MAYOR O MENOR GRADO. SON MUCHAS MAS LAS COSAS QUE COMPARTIMOS QUE LAS QUE NOS DIFERENCIAN.

PERO LA MANERA EN QUE NOS DESARROLLAMOS ES DIFERENTE. DE AHÍ EL LEMA "TODOS IGUALES, TODOS DIFERENTES".

ES DIFÍCIL QUE TODOS DESARROLLEMOS NUESTRAS CAPACIDADES AL MÁXIMO. BIEN PORQUE NO HEMOS APRENDIDO A HACERLO, BIEN PORQUE NO HEMOS TENIDO OPORTUNIDAD O BIEN PORQUE NO HE QUERIDO, PORQUE ME HA SUPUESTO ESFUERZO, PORQUE NO TENGO EL HÁBITO, ETC.

GENERALMENTE CADA UNO DE NOSOTROS NOS CONOCEMOS BASTANTE BIEN:

CONOCEMOS NUESTRO CUERPO, NUESTROS PENSAMIENTOS, NUESTRAS CAPACIDADES, NUESTRAS EMOCIONES, NUESTRAS HABILIDADES FÍSICAS Y ARTÍSTICAS, NUESTROS IDEALES...

PERO TAMBIÉN ES FRECUENTE QUE NO REFLEXIONEMOS SOBRE ELLO. A VECES, SIN QUERER, INFLUYE MUCHO LO QUE PIENSAN LOS DEMÁS DE MI.

ACTIVIDADES:

1º Haz una lista de capacidades y habilidades que puedes tener:

2º Escribe el nombre de de emociones y sentimientos positivos que puedas manifestar o vivir.

3º Escribe el nombre de emociones y sentimientos negativos que puedas manifestar o vivir.

**AUTOESTIMA:
¿QUIÉN SOY?**

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS	CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS.

¿CÓMO ME VEO A MI MISMO/ A?

¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

TUTORÍA GRUPAL

AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL.

¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?

OBJETIVOS:

- * Reflexionar sobre la imagen que el alumno/a tiene de sí mismo.
- * Contrastar la imagen que tienen los demás (padres, compañeros, profesores) del alumno.

CONTENIDO/ DESARROLLO:

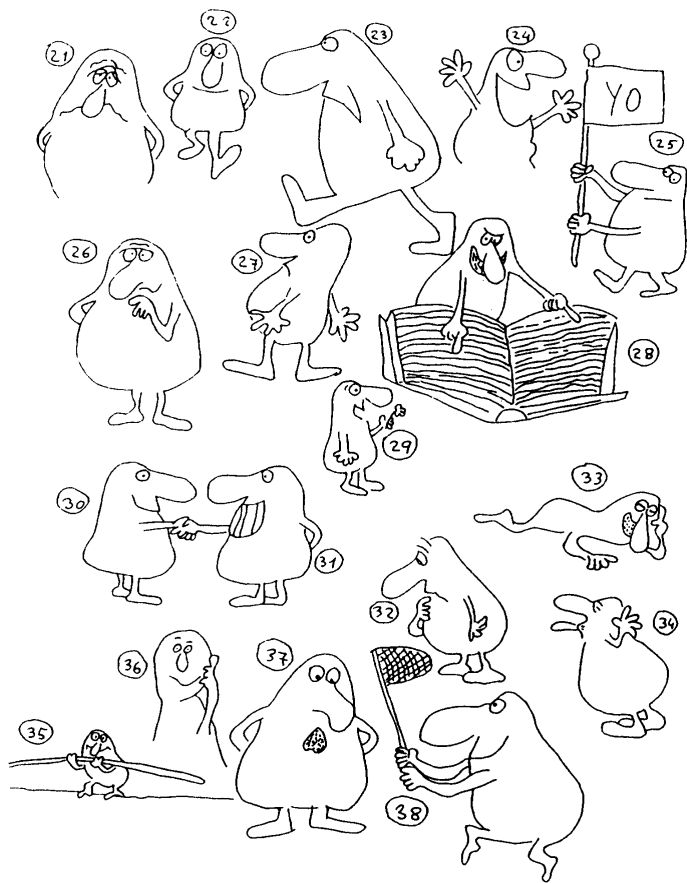
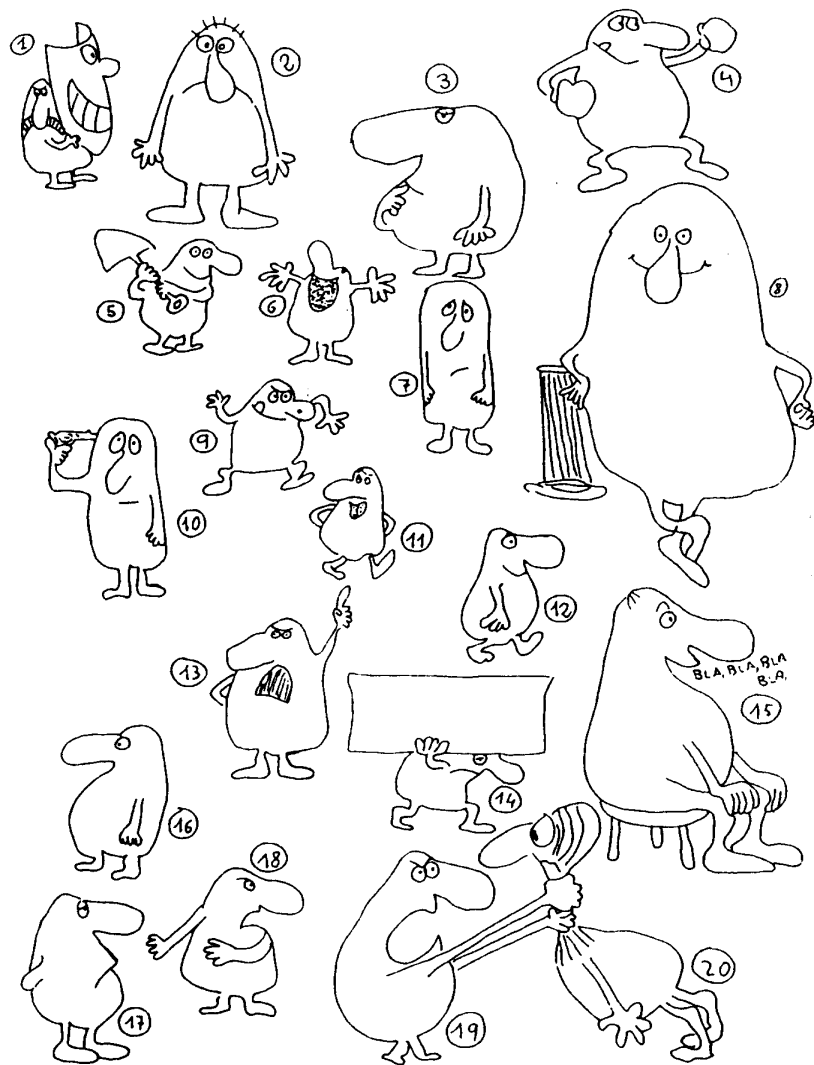
- * Presentación de la lámina "Dibuja caricaturizados."
- * Resolución del cuestionario.
- * Puesta en común de pequeños grupos.
- * En gran grupo, comentar cómo se ven los compañeros entre sí, según los dibujos propuestos.
- * Reflexión grupal sobre la importancia de la buena auto-imagen y en lo negativo de las etiquetas hacia los demás.

OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS:

- * Mantener y propiciar una actitud de respeto hacia todos los compañeros.
- * No repetir los compañeros/as a los que se les identifica con alguna imagen.

MATERIAL:

- * Lámina de dibujos caricaturizados.
- * Cuestionario.



LAMINA DE DIBUJOS CARICATURIZADOS

CUESTIONARIO "¿CÓMO SOY? Y ¿CÓMO ME VEN?"

Observa detenidamente las características que te proponemos en la lámina, contesta a las preguntas siguientes y después en pequeños grupos, comentan las conclusiones a que cada uno a llegado.

Tu sinceridad es importante para que conozcas un poco más a ti mismo.

PREGUNTA	Nº	DIBUJO	¿POR QUÉ?
Creo que suelo actuar como...			
Me gustaría ser como...			
Mis padres me ven como...			
Mis compañeros me ven como...			
Mis profesores me ven como...			