

## Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.

### Reconociéndome – Reconociendo al otro (Autoconocimiento)

Hola soy Jerry, en los siguientes minutos con unas sencillas actividades vamos a ver que tanto me conozco y reconozco a quienes me rodean.

¡Ven acompáñame!

Ahora te pregunto.

#### ¿Te conoces a ti mismo?

Para ayudarnos a contestar esta pregunta vamos a la siguiente sección. Entonces acompáñame a transitar por estas 4 casillas. En ellas, iremos descubriendo las actividades que nos ayudaran a resolver esta pregunta.

Comencemos con nuestra primera parada.

### Parada número uno, autoconocimiento.

El autoconocimiento es reconocido como la capacidad que tiene una persona para reflexionar y tener conciencia sobre sus pensamientos, acciones, emociones y sus comportamientos pasados, para generar un cambio. (Bem 1972 citado por Lieberman 2004).

- **Momento 1:** Juego de conocimiento, **Actividad:** Creando una historia.
- **Momento 2:** interacción y preguntas, **Actividad:** Encuentra la definición.
- **Momento 3:** reto de equipo, **Actividad:** La maleta de mi vida.
- **Momento 4:** procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** Recuento de mi historia.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** ¿Quién soy yo?.
- **Momento 6:** compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.

### Parada número dos, autoconocimiento como factor protector

La habilidad cognitiva que tiene el ser humano de conocer sus propios estados mentales, asumir el compromiso y el interés por dar cuenta de sus motivaciones, razones, creencias y emociones asociadas a sus comportamientos, facilita el crecimiento de su capacidad para afrontar la vida, y en esa medida protegerse y crecer.

- **Momento 1:** juego de conocimiento, **Actividad:** Esperanzas y miedos.
- **Momento 2:** Interacción y preguntas, **Actividad:** Autorreflexión por medio de autobiografías.
- **Momento 3:** Reto de equipo, **Actividad:** Construyamos nuestra historia.
- **Momento 4:** Procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** El cuidado de otros.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** Desarrollo de autobiografías audiovisuales.
- **Momento 6:** Compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.

### Parada número tres, reconocimiento de las características del otro (sin juzgar)

Aceptar la diversidad humana como poseedores de características, comportamientos y cualidades diferentes, que requieren ser respetadas y no juzgadas, es un elemento enriquecedor en los procesos de adaptación social a los que se ven abocados los grupos humanos.

- **Momento 1:** Juego de conocimiento, **Actividad:** Positivo y negativo.
- **Momento 2:** Interacción y preguntas, **Actividad:** Preguntas y respuestas.
- **Momento 3:** Reto de equipo, **Actividad:** ¿A quién invito?.
- **Momento 4:** Procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** Tomando la perspectiva de uno de nosotros – EMPATÍA.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** La lupa para entender mejor.
- **Momento 6:** Compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.

#### Parada número cuatro, 4. Conociendo las emociones

Aprender a reconocer y manejar las propias emociones se convierte en una capacidad a desarrollar y fortalecer para afrontar situaciones problemáticas personales en contextos sociales adversos de manera resiliente.

- **Momento 1:** Juego de conocimiento, **Actividad:** Conociendo las emociones.
- **Momento 2:** Interacción y preguntas, **Actividad:** ¿Cómo veo mis emociones?.
- **Momento 3:** Reto de equipo, **Actividad:** Adivina la emoción.
- **Momento 4:** Procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** Repasando las emociones.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** Reconocimiento de mis emociones.
- **Momento 6:** Compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.