

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 3 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:** La aventura de conocernos a nosotros mismos.
- **Momento 2:** interacción y preguntas, **Actividad:** ¿De qué se trata el proceso de conocernos a nosotros mismos?
- **Momento 3:** reto de equipo, **Actividad:** La ventana de Johari enriquecida.
- **Momento 4:** procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** Me descubro en el espejo.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** Cada ficha en el rompecabezas es única.
- **Momento 6:** compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.

Parada número dos, autoconocimiento como factor protector

El autoconocimiento va más allá de la identificación de algunos rasgos superficiales de la personalidad, supone entonces el reconocimiento de otras variables más íntimas como deseos, valores, principios, creencias, estilos cognitivos o emociones positivas (deseables) y negativas (no deseables).

- **Momento 1:** juego de conocimiento, **Actividad:** Conocernos como factor de protección.
- **Momento 2:** Interacción y preguntas, **Actividad:** Autoconocimiento como factor de protección.
- **Momento 3:** Reto de equipo, **Actividad:** ¿Qué está sucediendo en el colegio?
- **Momento 4:** Procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** El cuidado de las plantas.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** Nosotros mismos construimos.
- **Momento 6:** Compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.

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

Existe una relación comprobada entre el autoconocimiento y la capacidad de reconocer a las otras personas como poseedores de características, comportamientos y cualidades diferentes, que requieren ser respetadas y no juzgadas. Aceptar esta diversidad humana, 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:** Descubrir al otro de forma desprevenida.
- **Momento 2:** Interacción y preguntas, **Actividad:** Te presto mis gafas.
- **Momento 3:** Reto de equipo, **Actividad:** Valorando nuestra diversidad.
- **Momento 4:** Procesamiento y aclaración de conceptos, **Actividad:** Tomando la perspectiva de uno de nosotros.
- **Momento 5:** Juego de concurso - prácticas propias, **Actividad:** Cada pieza es única, acércate a ella con curiosidad.
- **Momento 6:** Compromisos y evaluación, **Actividad:** Actividad central.