



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

Secretarías de Educación

*Competencias socioemocionales para
el desarrollo integral y la salud mental
de niños, niñas y adolescentes*

Módulo 1

Tema 1 Autoconocimiento

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).

Autorreflexión es el proceso que permite conocerse a sí mismo, ser consciente de la forma de relacionarse e influir en el entorno. Por tanto, desarrollar una actitud de reflexión permanente, con conciencia de sí mismo y de cómo me posiciono en el contexto e historia personal (como víctima o sobreviviente), es un mecanismo de protección que permite no sucumbir ante la adversidad y por el contrario generar una actitud resiliente y transformadora.

La reflexión puede llevarse a cabo de dos maneras:

Por evidencia, donde se observan pensamientos, sentimientos y comportamientos vividos, con el fin de mejorarlas; aquí la memoria y los recuerdos son importantes.

Por intuición donde la persona piensa en sus reacciones y respuestas posibles, previendo sentimientos y emociones ante un evento y se prepara para afrontarlos.

El autoconocimiento es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características; como todo proceso, contiene diversas fases, tales como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

El proceso de *Autoconocimiento* nos invita a explorar con curiosidad a lo largo de la vida, la manera como nos percibimos y lo que pensamos de nosotros mismos (Autoconcepto), teniendo presente que nos definimos en función de la relación que mantenemos con el entorno y de los cambios que experimentamos en las distintas etapas de nuestro proceso vital. Cuando nos referimos al concepto que tenemos sobre nosotros mismos, es importante no confundir la pregunta, ¿quién soy? con ¿qué hago?

Otro aspecto importante del autoconocimiento es la *Autopercepción*, definida como la habilidad para generar una evaluación de sí mismo. Esto implica la revisión consciente de nuestras habilidades y cualidades psicológicas y físicas. (Dweck, 2000). En función de esta evaluación tendremos una imagen de nosotros mismos (Autoconcepto) y la confianza en nuestras propias habilidades para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras. (*Autoeficacia*)

La manera como nos percibimos y cómo enfrentamos distintas situaciones de la vida nos permite realizar una evaluación generalizada sobre nosotros mismos, conocida como *Autoestima*, la cual influye en nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento, teniendo un efecto poderoso en aspectos personales y sociales, así como en nuestros proyectos futuros.

Conocernos a nosotros mismos es entonces, un proceso que nos permite identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora. De esta manera nos abrimos a la posibilidad de brindar a otros, aquello que sabemos son nuestros puntos fuertes, y aprender de otros aquellas cualidades que nos gustaría mejorar.

Para alcanzar el autoconocimiento se propone:

- Hacer preguntas sobre situaciones cotidianas difíciles, perturbadoras o traumáticas.
- Promover la capacidad de reflexionar sobre sí mismo.
- Evitar identificarse con experiencias dolorosas o traumáticas.
- Utilizar la conciencia plena (Mindfulness).
- Propiciar la autorreflexión y autoconsciencia sobre las emociones, pensamientos y acciones negativas como hechos aislados de sí mismo, y no como factores que lo definen y determinan como persona. (Ardel & Grundwald, 2018)

Momento 1: juego de conocimiento

La aventura de conocernos a nosotros mismos

Sensibilización

Insistir en la importancia de trabajar el autoconocimiento para el mejoramiento de la salud mental.

Actividad central

Construir la definición de autoconocimiento en grupo, con la actividad “La aventura de conocernos a nosotros mismos”.

En una cartelera o tablero el facilitador comienza la definición con la frase “*Autoconocimiento es cuando...*”. El facilitador dará el turno a cada uno de los participantes de manera que todos aportarán a la definición una frase, cuidando que sea coherente e interesante, finalmente la última persona será la encargada de concluirla. (Esta actividad puede llevarse de manera virtual usando un muro virtual como Padlet).

Durante la actividad se conocerá la idea que cada participante tiene sobre el concepto de autoconocimiento, se harán aclaraciones sobre el concepto adecuado y su aplicación en la vida cotidiana.

Cierre

Para finalizar se pide a cada participante que, a través de un dibujo o un escrito, ilustre qué hace fácil o difícil poner el concepto en práctica a corto, mediano y largo plazo.

Se finaliza reconociendo cuál es el significado, la importancia, la pertinencia y los obstáculos existentes para trabajar y fortalecer el autoconocimiento, para el mejoramiento continuo de la salud mental, tanto de los participantes como de las personas que los rodean.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Tablero o carteleras; marcadores, hojas de papel y colores. (si se lleva a cabo de manera virtual usted usará, un computador o celular, padlet, tablet, entre otros.)

Recursos: Padlet, si se hace de manera virtual.

Momento 2 - Interacción y preguntas

¿De qué se trata el proceso de conocernos a nosotros mismos?

Sensibilización

Para consolidar el concepto de Autoconocimiento cada participante, hará una reflexión, con el fin de identificarlo, reconocerlo e interiorizarlo en su día a día.

Actividad central

Junto con el Autoconocimiento, en la base de las relaciones interpersonales resilientes, se encuentran: La resiliencia, la reconciliación, la resolución de problemas, las emociones y la inclusión entre otros. Por lo tanto, es necesario reflexionar e interiorizar estos conceptos, y para esto se propone la siguiente dinámica:

Se entregarán varias definiciones sin título, los participantes deben reflexionar el significado de cada una de ellas y seleccionar el título correspondiente entre las palabras: resiliencia, reconciliación, resolución de problemas, emociones, autoconocimiento e inclusión. Una vez titulado y definido cada concepto, deben responder en forma escrita a la pregunta *¿En qué se relacionan los conceptos dados con el autoconocimiento?*

Durante el ejercicio, los participantes podrán hacer preguntas a las que el facilitador, sólo podrá responder Sí o NO.

Cierre

Para el final, cada participante propone una actividad que promueve el autoconocimiento en una institución educativa, sustentando las estrategias, metodologías y resultados de su propuesta en la salud mental.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Tablero o carteleras; marcadores, hojas de papel, lápices, tarjetas con conceptos y tarjetas con definiciones de los conceptos.

Momento 3 - Reto de equipo

La ventana de Johari enriquecida.

Sensibilización

Se motiva al grupo resaltando la forma como el autoconocimiento, refuerza conducta positivas personales, que se reflejan en lo grupal, generando estabilidad emocional y una adecuada salud mental en el colectivo.

Actividad central

El facilitador pedirá a los participantes, que cierren los ojos e imaginen que deben irse lejos de su casa por un tiempo prolongado, y solo pueden llevar 4 elementos en una maleta. Los cuatro elementos deben tener gran significado, o representar algo que les ayudará a tener una salud mental adecuada durante su largo viaje.

Posteriormente, cada participante mostrará sus objetos y explicará el valor que estos tienen, resaltando o respondiendo: *¿Qué han sido estos objetos para ellos en sus vidas?, ¿por qué son importantes para su salud mental?*

Cierre

Se finaliza retroalimentando la importancia de los símbolos, las emociones asociadas y las acciones que consideramos mantienen la salud mental, aunque muchas no son evidentes o valoradas por nosotros mismos. Adicionalmente se muestra el valor que un ejercicio como este, tiene para los grupos, y se reconoce que cada persona es valiosa en el desarrollo de mi autoconocimiento y el mejoramiento de las interacciones.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: tablero o cartelera con la imagen de una maleta; marcadores, hojas de papel, lápices.

Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

Me descubro en el espejo

Sensibilización

Se motiva sobre la importancia de practicar y convertir en una actitud de vida, los conceptos aprendidos para fortalecer el autoconocimiento en todo tiempo y lugar.

Actividad central

En este ejercicio los participantes escribirán un fragmento sobre una situación crítica o difícil de sus vidas. En su narración los participantes incluirán:

- ¿Cómo eran antes de esa situación?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Qué emociones reconocen?
- ¿Qué aspectos de sí mismos y de su entorno le permitieron superar o sobrellevar esa situación?

El fragmento se escribirá en primera persona y de forma anónima. El facilitador recibe los fragmentos y los distribuye aleatoriamente entre los participantes, de manera que ninguno tenga su propio escrito.

Luego, los participantes leerán el fragmento que les correspondió y comentarán qué piensan sobre esa historia; qué fortalezas o debilidades observan, con qué factores o situaciones se identifican a sí mismos. Luego en grupos más pequeños, los participantes comentarán entre ellos sus reflexiones, en torno a la vivencia de sus compañeros comparándolas con sus propias experiencias. (Esta actividad puede llevarse de manera virtual usando un muro virtual como Padlet).

Cierre

Para el cierre el facilitador empieza contando su propia historia y su reflexión, incluyendo los aspectos sugeridos. En una cartelera se consignan las fortalezas y debilidades comunes, junto con las reflexiones sobre los siguientes puntos:

- ¿Cómo la forma en que nos narramos a nosotros mismos influye en nuestras acciones y decisiones?
- ¿Cómo ven su experiencia ahora y qué aprendieron de esta?
- ¿Si en el futuro se encontraran en una situación similar cómo la resolverían? (indagar sobre actitudes, habilidades, destrezas, fortalezas o soluciones que aplicarían para ello).

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Tablero o carteleras; marcadores, hojas de papel, lápices. Guía de trabajo con preguntas orientadoras. (si se lleva a cabo de manera virtual usted usará, un computador o celular, Padlet, tablet, entre otros.)

Momento 5 - Juego de concurso - practicas propias

Cada ficha en el rompecabezas es única

Sensibilización

Se da la bienvenida para continuar fortaleciendo el concepto de Autoconocimiento, su definición, pertinencia y relevancia en nuestra actitud ante la vida, dentro y fuera de la escuela.

Actividad Central

Se trabaja alrededor de la pregunta ¿Quién soy yo? respondiendo de forma individual las preguntas de la guía de trabajo, y se invita a los participantes en pequeños grupos a encontrar imágenes que ilustran lo representado en las respuestas.

- ¿Cuáles son las actividades que más me gusta hacer?
- ¿Para qué considero que soy hábil?
- ¿Cómo me he sentido en la última semana?
- ¿Qué errores considero que he cometido en el último tiempo?
- ¿Qué aspectos positivos considero que he desarrollado en la última semana?
- ¿Con qué soy feliz?

Cierre

Las imágenes seleccionadas se socializan y:
Cada persona presenta sus rasgos típicos.
El grupo le reconoce los rasgos característicos.
El grupo destaca aquellos rasgos que aportan y los que obstaculizan su trabajo para alcanzar una mejor calidad de vida individual y colectiva.

Tiempo de ejecución: 90 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, lápices. Revistas para reciclar, tijeras, pegante, cinta pegante.

Momento 6 – Compromisos y evaluación

Actividad central

Trabajando en parejas cada persona identifica y consigna en la guía de trabajo las acciones que le permiten: conocerse a sí misma; identificar sus cualidades; las actitudes que quiere fortalecer y las que quiere cambiar.

El propósito de la plenaria es construir en conjunto un inventario de acciones que se pueden poner en práctica cotidianamente y evaluarlas en forma permanente.

Tiempo de ejecución: 45 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Pliegos de papel periódico, marcadores, 1/8 de cartulina de colores, papeles decorativos, lápices de colores, tijeras, pegante.

A resaltar

- El ejercicio del autoconocimiento como una actitud ante la vida.
- La importancia de conocerse a sí mismo como una competencia que fortalece la salud mental.
- El Autoconocimiento está en la base de las relaciones interpersonales resilientes.
- Crear un “Espacio Seguro” donde sin juicios, se reconozcan los rasgos y características personales

Recuerde

Motivar escribir, dibujar, consignar, las reflexiones individuales y grupales destacando los productos obtenidos como compromisos.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**