



¿QUIÉN SOY? GUÍA DE AUTOCONOCIMIENTO



CONVIVENCIA ESCOLAR 2020



Introducción

El desarrollo personal de los estudiantes no es posible sin una adecuada autoestima y ésta no puede existir sin el autoconocimiento de cada niño, niña y adolescente.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo por el cual el niño, niña o adolescente adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, valoración y autoaceptación.

Por tanto mirarnos y valorarnos permite aceptarnos a nosotros mismos, que implica “querernos/aceptarnos” con todos nuestros aspectos.

La autoestima es la opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos, y que sobrepasa la racionalización y la lógica de dicho individuo. En general, es la forma en que las personas se sienten con respecto a sí mismas y como se valoran.

Las emociones son estados internos que compartimos los seres humanos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás, dar cuenta de lo que sentimos, de los que nos gusta o disgusta, de lo que nos pone alegres o tristes, de lo que nos preocupa o atemoriza, y de aquellas situaciones dolorosas. Por tanto las emociones son necesarias y parte de nuestra relación con los demás.

Pincha los siguientes link para un divertido video y para entender mejor los conceptos de autoestima y emociones.

<https://youtu.be/zhp2E6FL3kw> **emociones**

<https://youtu.be/PFBRSayVkp8> **autoestima**

A continuación encontraras algunas divertidas actividades que te permitirán explorar en tu autoconocimiento, reconociendo y valorando tus cualidades, como también te permitirá identificar internamente tus emociones ayudando a que las puedas gestionar de mejor manera.



Mapa de Mi Autoestima

Mi nombre es: _____ tengo: _____ años

Como me veo a mi mismo (a)

Mis padres son:

Mi cumpleaños es...

Mis hermanos son:

Vivo en:



Mapa de mi Autoestima

Mi comida favorita es:

Mi escuela es:

Lo que más me gusta es:

Quando sea mayor, quiero ser...

¡Esto me hacer reír!



Mapa de mi Autoestima

Me defino por Ser:

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

¿Qué es lo que menos me gusta de mí?

¿Qué admiro de mis padres?

Mis mejores características son:

¿Qué me hace feliz?



**Actividad N°1:
"Mi nombre mis virtudes"**

Escribe tú nombre con letras mayúsculas y con cada letra busca una virtud o cualidad positiva que poseas que comience con esa letra.



Actividad N° 2:
“Mi receta de la Felicidad”

**Escribe cuales son los ingredientes que tú consideras importante para
¡ser feliz!**

IMPORTANTE

**No olvides que tu
autoestima depende
de cómo te valores a
ti mismo.**



ACTIVIDAD N° 3 ¿Quién soy?

Realiza una breve descripción de quien eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: qué haces bien, que sabes hacer solo (a), cuáles son las cosas que más te gustan hacer, tus cosas favoritas, lo que más te gusta de otras personas...

Lo mejor para la autoestima es el té.

quiere - te
perdóna - te
áma - te
sonríe - te
regála - te
consiente - te
edúca - te
cuida - te
supéra - te
valóra - te

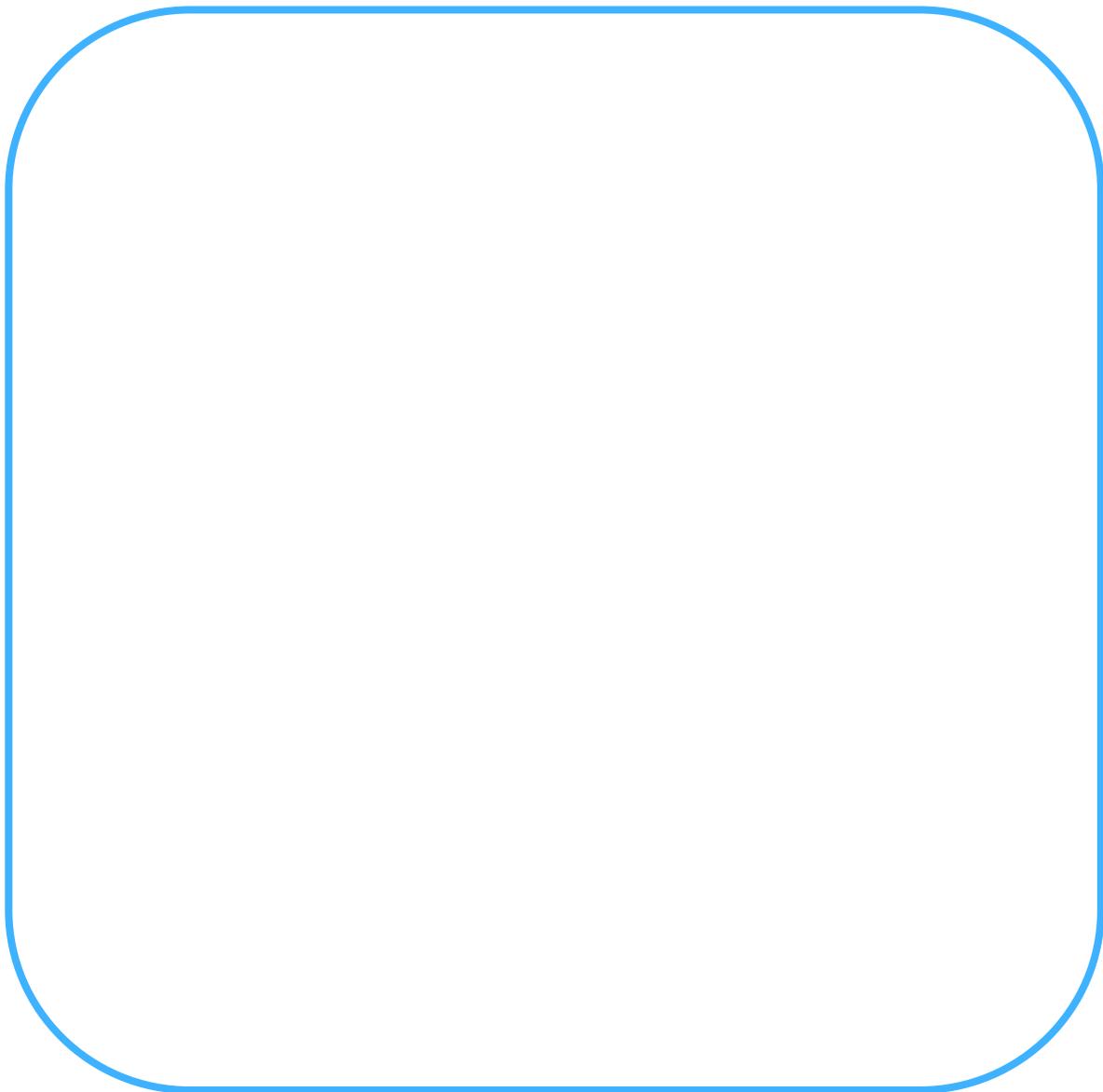


gananci.com





Dibuja tú árbol indicando en las raíces quienes son las personas importantes para ti, en el tronco tus cualidades personales, en las ramas tus dificultades, y en los frutos y hojas tus éxitos y logros.



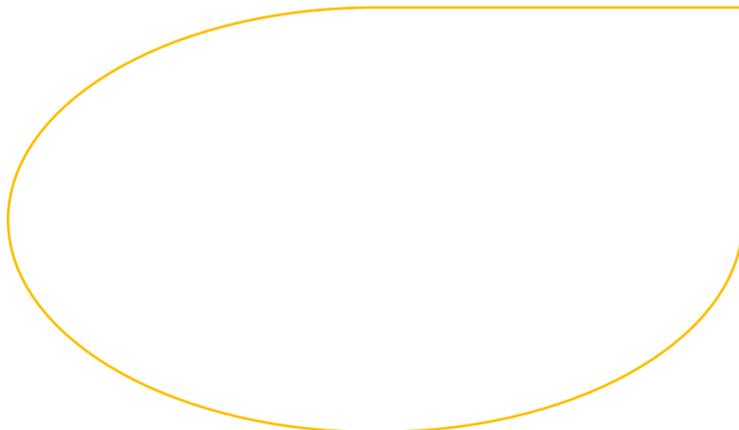


Mapa de mis emociones

Las 6 Emociones básicas:



Cuál es la emoción que a mí me caracteriza:

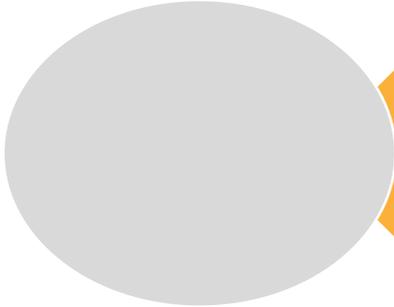




¿QUÉ SIENTO?

Imagínate que te encuentras en cada una de las situaciones que se describen en el cuadro siguiente. Elige una de estas emociones para definir cómo te sientes:

TRISTEZA, FELICIDAD, MIEDO, ASCO, ENOJO, VERGÜENZA.



He perdido a mi mascota.



Estoy jugando con mis amigos y voy perdiendo.



Mis padres me han traído un regalo.

LAS EMOCIONES SON PARTE DEL SER HUMANO, NO SON NI BUENAS NI MALAS, SOLO SON UNA FORMA DE EXPRESAR LO QUE SENTIMOS...

SABIAS QUE



En qué situación siento

TRISTEZA, FELICIDAD, MIEDO, ASCO, ENOJO, VERGÜENZA.

Describe una situación en la que te puedas sentir como aparece en el cuadro.

SITUACIÓN	EMOCIÓN
	MIEDO
	ASCO
	FELICIDAD
	VERGUENZA
	TRISTEZA
	SORPRESA

RECUERDA

**Que las EMOCIONES son
cambiantes según las
situaciones que vivas
durante tú vida.
Es importante saber
reconocer que emoción
tengo para poder reaccionar**



Las emociones de otros

Las personas que te rodean también tienen emociones. Imagina ahora otras situaciones distintas. Une cada situación con las emociones que tú crees que pueden sentir.

Me burlo de un compañero o compañera.

FELIZ

Invito a un amigo o amiga a mi casa.

ENOJADO

Le rompo la mochila a mi compañero o compañera.

TRISTE

Engaño a mi amigo o amiga haciéndolo quedar como tonto.

AVERGONZADO

Nadie quiere jugar con un compañero (a) y yo juego con él o ella.

ASOMBRADO

Asusto a mi compañero o compañera.

MIEDO



CAMBIOS EN LAS RUTINAS DIARIAS

Aunque este contexto no puede compararse con ninguna situación antes vivida, se sabe que en aislamiento o cuarentenas son frecuentes reacciones de estrés, tristeza, irritabilidad, ansiedad, miedo, preocupación, culpa y confusión...



**Que aunque no asistas al colegio debes mantener una rutina, que te permita Organizar tú día a día, con horarios para dormir, comer, levantarte, bañarte, Jugar y aprender...
SOBREPONERNOS A ESTO ES TAREA DE TODOS**



Responde estas preguntas para que puedas conocerte y expresar lo que piensas y sientes. Y si quieres realizarte más preguntas no dudes en hacerlo.

Nombre: _____
Fecha: _____
Periodo/Asunto: _____

¿Cómo te sientes el día de hoy?

¿Por qué?

Nombre: _____
Fecha: _____
Periodo/Asunto: _____

¿Qué aprendiste hoy?

¿Por qué?



Nombre: _____

Fecha: _____

Periodo/Asunto: _____

¿Qué te preocupa?

¿Por qué?

Nombre: _____

Fecha: _____

Periodo/Asunto: _____

**¿Qué es lo que más
extrañas del colegio?**

¿Por qué?

Nombre: _____

Fecha: _____

Periodo/Asunto: _____

**¿Qué es lo que mas te
gusta de estar en casa?**

¿Por qué?

Nombre: _____

Fecha: _____

Periodo/Asunto: _____

**¿Qué es lo que menos te
gusta de estar en casa?**

¿Por qué?



**CUIDATE, NO TE EXPONGAS
PRONTO NOS VOLVEREMOS
A ENCONTRAR**

