

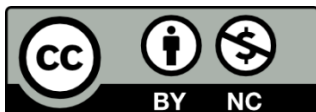


EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Conociéndome

Autor(a): Fernanda Vázquez Díaz
OFTV No. 0224 “José Vasconcelos” 15ETV0316V
Villa Victoria, México
17 de febrero del 2023



Introducción:

Las actividades de autoconocimiento son de suma importancia, sobre todo en la adolescencia, para ello es necesario en muchas ocasiones saber cómo los demás nos ven, que si bien pueden tener sus opiniones y una imagen sesgada de cómo realmente somos, la puesta en común de sus puntos de vista con el nuestro propio nos puede servir para ajustar nuestro autoconcepto.

Dado el desconocimiento que tienen los alumnos en la adolescencia de sus gustos e intereses, se vio en la necesidad de implementar una estrategia que apoye a los alumnos a reconocerse y encontrarse a sí mismo para tener una mejor visión de lo que quieren en la vida.

El presente material, se trabaja en el ámbito Orientación hacia un proyecto de vida, el cual se relaciona con las dimensiones de *Autoconocimiento*, *Autonomía* y *Autorregulación*.

“El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno” (Pérez, 2007, p. 61).

Conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiera habilidades que le permitan explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y su sentimiento, para posteriormente regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se le presentan en la vida.

“El ideal al que aspira la escuela es formar el ciudadano libre, autónomo, crítico, capaz de juzgar y tomar decisiones por sí mismo” (Guevara, 2002, p. 73).

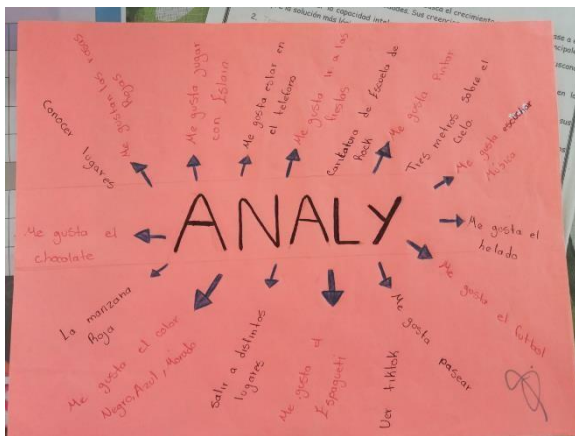
Nombre de la actividad	Conociéndome
Tiempo estimado	50 minutos
Objetivo	Abrir un espacio de reflexión y autoconocimiento en los alumnos, para que sean capaces de identificar, así como ser conscientes de sus cualidades y gustos
Material	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de colores ✓ Plumones ✓ Libreta ✓ Lápiz ✓ Música para relajarnos
Instrucciones	<p>Salir a un área verde para reflexionar sobre nuestros gustos</p> <p>Escribir en una hoja de color dividida en dos, al centro nuestro nombre, en una mitad lo que les gusta e interesa</p> <p>Pasarla con otro compañero, de preferencia un amigo que nos conozca, pedirle que anote en la otra mitad lo que él sabe que nos gusta e interesa</p> <p>Compartirla con todos nuestros compañeros</p> <p>Pegarla en el salón con la intención de que en los días posteriores poder ir incrementando esa lista</p>
Desarrollo en el Aula	Consiste en identificar los gustos e interés que tienen los alumnos, en donde se propone salir a un área verde y recostarse, con la finalidad de poder esclarecer la mente y ser conscientes de lo que disfrutan hacer, después elaboraran una lista en donde colocan sus gustos e intereses referentes a todos los ámbitos

	<p>Posteriormente, de manera más consciente en una hoja de color, dividiéndola por la mitad escribirán su nombre en el centro de esta y en una de las mitades escribirán lo que les gusta e interesa, posteriormente se la pasarán a otro compañero y este anotara en la otra mitad lo que él piensa que le gusta e interesa a su compañero, con la finalidad de reflexionar lo que otros ven sobre nosotros y contrastarlo</p> <p>Por último, pasarán los alumnos al frente del salón y a manera de presentación deberán decir:</p> <p>Mi nombre es: _____ y mis gustos, así como mis pasiones son: _____</p> <p>Esto permitirá crear en alumno una autoaceptación de quienes son y sentirse motivados</p>
--	---

Resultados:

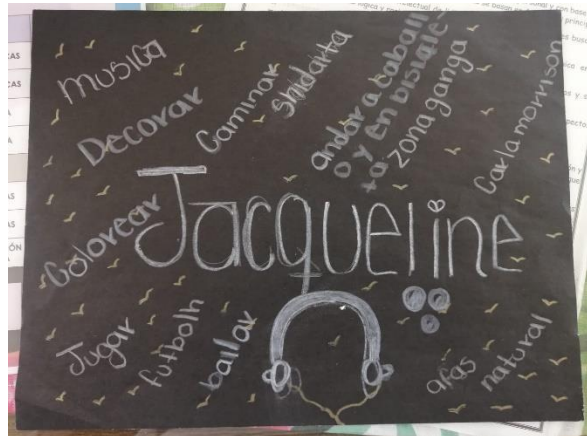
La actividad fue muy satisfactoria ya que los alumnos pudieron reafirmar sus gustos y de esa manera ver que las personas que los rodean también tienen similitudes con ellos, lo que les permite crear lazos más estrechos para poder construir una relación con su círculo social, aunado se incrementó de manera significativa la autoestima, ya que al ver que tienen similitudes con otros se pueden sentir pertenecientes a una comunidad, con valor y seguros de sí mismos.

Fotografía 5



Fuente: Autoría propia. (2023) Fernanda Vázquez Díaz. Trabajo de una alumna

Fotografía 6



Fuente: Autoría propia. (2023) Fernanda Vázquez Díaz. Trabajo de una alumna

Conclusiones:

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, emocionales y de forma de pensar; con inseguridades sobre lo que se espera en el futuro y presiones que suelen generar los padres, los amigos y la escuela.

Cuando se aplican actividades relacionadas a lo socioemocional en el adolescente se busca que pueda ser capaz de visualizar el gran potencial que tiene, abrir y descubrir las habilidades que posee, tener un conocimiento más amplio de sí mismo, es por ello que, como docentes, debemos de buscar y complementar con estrategias de interés para ellos.

Por lo anterior, es importante que cuando se ejecute esta actividad se lancen preguntas respecto a lo que les gustaría hacer, cuáles son sus pasatiempos, que les gusta escuchar, que les llena emocionalmente, y por supuesto darles ideas, para que ellos abran sus panoramas.

Las preguntas que el docente debe formular a los alumnos, es con la intención de que reflexionen, por lo que estas tendrán que ser bien estructuradas, para generar confianza. Sobre todo, hacer que se sientan cómodos para que se abran al diálogo.

Referencias

Guevara, G. (2002) *Lecturas para maestros*. México, D.F.

Pérez, N. (2007) *Las competencias emocionales*, en Educación XXI

SEP. (2017) *Aprendizajes clave para la educación integral. Planes y programas de estudio 2017*. México. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuito.