

EL CONOCIMIENTO DE TÍ MISMO

ACTIVIDAD 1 - REFLEXIONA

En la lección pasada te preguntaste: *¿Quién soy yo?*

En esta lección vas a responder a la pregunta *¿Cómo soy yo?*

Sabemos y aprendemos tantas cosas, ¿Verdad? Aritmética, geografía, ciencias, agricultura, ganadería, apicultura, manejo del arado, etcétera, pero somos tan ignorantes de nosotros mismos.

ACTIVIDAD 2 - RESPONDE

¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?

- ¿Qué le pasa a quién no se conoce?
- ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?
- El conocimiento de sí mismo es la primera condición para una vida de éxitos; es ésta la puerta de entrada a la felicidad y a la autorealización. ¿Por qué?

QUIEN NO SE CONOCE A SÍ MISMO ES COMO EL CIEGO QUE CAMINA INSEGURO POR EL LABERINTO DE LA VIDA

EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

Tal camino tiene muchos senderos. He aquí algunos de ellos (añade tú otros):

- La reflexión sobre nosotros mismos: volcar nuestra mirada hacia nuestro interior.
- Abrir las ventanas de nuestro yo para que entre luz a su interior.
- Ser sinceros con nosotros mismos. No ser como aquellos enfermos que languidecen, sufren y hasta mueren porque les da vergüenza conocer o confesar su enfermedad.
- Hay que encontrar tiempo para responder a preguntas como las siguientes:
 - ¿Cómo soy yo?
 - ¿Qué hago?
 - ¿Cómo lo hago?
 - ¿Cómo me siento?
 - ¿En qué podría mejorar?
 - ¿Cuáles son mis capacidades y cualidades?

ACTIVIDAD 3. - INDIVIDUAL

Cuáles son los senderos que conducen al conocimiento de ti mismo?

Describe (sí es necesario con ayuda de tus compañeros) tus características en el cuaderno:

- Mis características físicas.
- Mis características intelectuales.
- Mis características emocionales.
- Mis características sociales...



CUALIDADES

DEFECTOS

Realiza en el cuaderno el dibujo anterior y escribe en un plato de la balanza tus cualidades y en el otro tus defectos.

ACTIVIDAD 4 - INDIVIDUAL

Trata de describir cómo eres en tu cuaderno:

Yo soy una persona:

Mis capacidades son:

¿Cómo las aprovecho?:

Mis limitaciones son:

Me destaco en:

Me cuesta trabajo:

Me gusta:

Me disgusta:

Mis razones para vivir son:

ACTIVIDAD 5 – ESCRIBE

Cada uno escribe en el cuaderno tres defectos y tres cualidades de cada compañero comenzando por las propias. Todos comparan su escrito con el de los demás compañeros.

MIS CARACTERÍSTICAS ME PUEDEN ACERCAR A LOS SIGUIENTES TIPOS:
(Califícate de 1 a 10).

Apático.

Egoísta.

Laborioso.

Solidario.

Gozón.	Alegre.
Rebelde.	Melancólico.
Conformista.	Tímido.
Reflexivo.	Agresivo.
Superficial.	

ACTIVIDAD 6 – EN TU CUADERNO

Completa esta lista:

Debo mejorar en estos aspectos de mi comportamiento...

DESCRIPCIÓN DE MI INTERIOR

Mis deseos son:

- ¿Qué haré para lograrlos?

Mis problemas son:

- ¿Cuáles son los caminos para su solución?

(Señala para cada uno los pros y los contras).

PROBLEMAS	SOLUCIONES	PROS	CONTRAS
-----------	------------	------	---------

Mis necesidades son:

Las formas para satisfacerlas son:

Mis temores son:

- ¿Qué haré para superarlos?

Mis proyectos son:

- ¿Qué haré para llevarlos a cabo?
- ¿Cuáles dificultades encuentro?
- ¿Cómo supero las dificultades?

ACTIVIDAD 7 – EJERCICIO

EL ESCUDO DE MI VIDA

Dibuja un escudo dividido en cuatro compartimientos. En uno dibujarás el acontecimiento más feliz de tu vida. En el otro el momento más triste. En otro tu mayor esperanza. En otro tu mayor temor. Sobre el escudo escribe un lema que condense los valores que guían tu vida.



Lema	
Lo más feliz	Lo más triste
Mayor deseo	Mayor temor