

EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO

Te presento diferentes ejercicios de autoconocimiento que te van a servir a nivel personal y también en tu labor educativa porque se los puedes hacer a tus alumnos en alguna sesión o clase que programes.

Estos son ejercicios personales, que te ayudarán a profundizar en el tema de la sesión y a tu propio autoconocimiento para una mejor gestión emocional que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen. Puedes responder en el mismo documento o en un cuaderno para tu uso personal.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

1. ACTUALIZACIÓN DE LA CREDENCIAL O PASAPORTE

Por favor para que tu nueva credencial (Documento de Identidad) sea actualizada y tenga validez existencial, es necesario completar con profunda sinceridad y responsabilidad el siguiente cuestionario.

Cualquier respuesta contestada desde un sentido superficial o por mero cumplimiento, incurrirá en delito y conllevará la sanción de quedar recluido en la mediocridad e inmadurez personal.

1) Nombre (Se trata de escribir, el porqué de tu nombre, la historia familiar que hay detrás del nombre).

2) Apellidos (Se trata de sustituir los apellidos familiares, por dos cualidades que son representativas e identificativas de tus familias de origen).

3) Segundo nacimiento (Se trata de recordar la experiencia que te hizo darte cuenta de que estabas vivo y que ha significado un parteaguas en tu vida).

4) Dirección (Se trata de expresar cuáles son los valores que guían tu vida y hacia donde te llevan).

5) Profesión (Se trata de expresar las condiciones que te harían sentirte realizado y pleno a nivel profesional).

6) Estado (Se trata de hacer un balance afectivo y tomar conciencia de las personas que hoy habitan tu corazón. Recuerda que el corazón tiene espacio para todas las personas que tú quieras incluir. Puedes escribir sus nombres y qué relación tienen contigo).

7) Deseos más profundos (Se trata de visualizar tus sueños o deseos personales que estás dispuesto a cumplir lo antes posible)

2. LA FIGURA HUMANA

Instrucciones:

Esta figura humana te representa. Cada parte del cuerpo se relaciona con una dimensión de tu vida. Cada parte (Ej: Intelecto Académico) está dividida en 4 porciones. Cada porción representa un 25 % del total. Como son 4 porciones, el total es del 100%.

Se trata de hacer una autoevaluación de tu nivel de satisfacción, en el momento actual, para cada área o parte en la que está dividida la figura.

Por ejemplo, tomemos la cabeza (tu intelecto Académico) ¿Cuál es tu nivel de satisfacción respecto a lo que has logrado hasta ahora?

¿25%? ¿50%? ¿75%? ¿100%? Colorea la porción de porcentaje de satisfacción

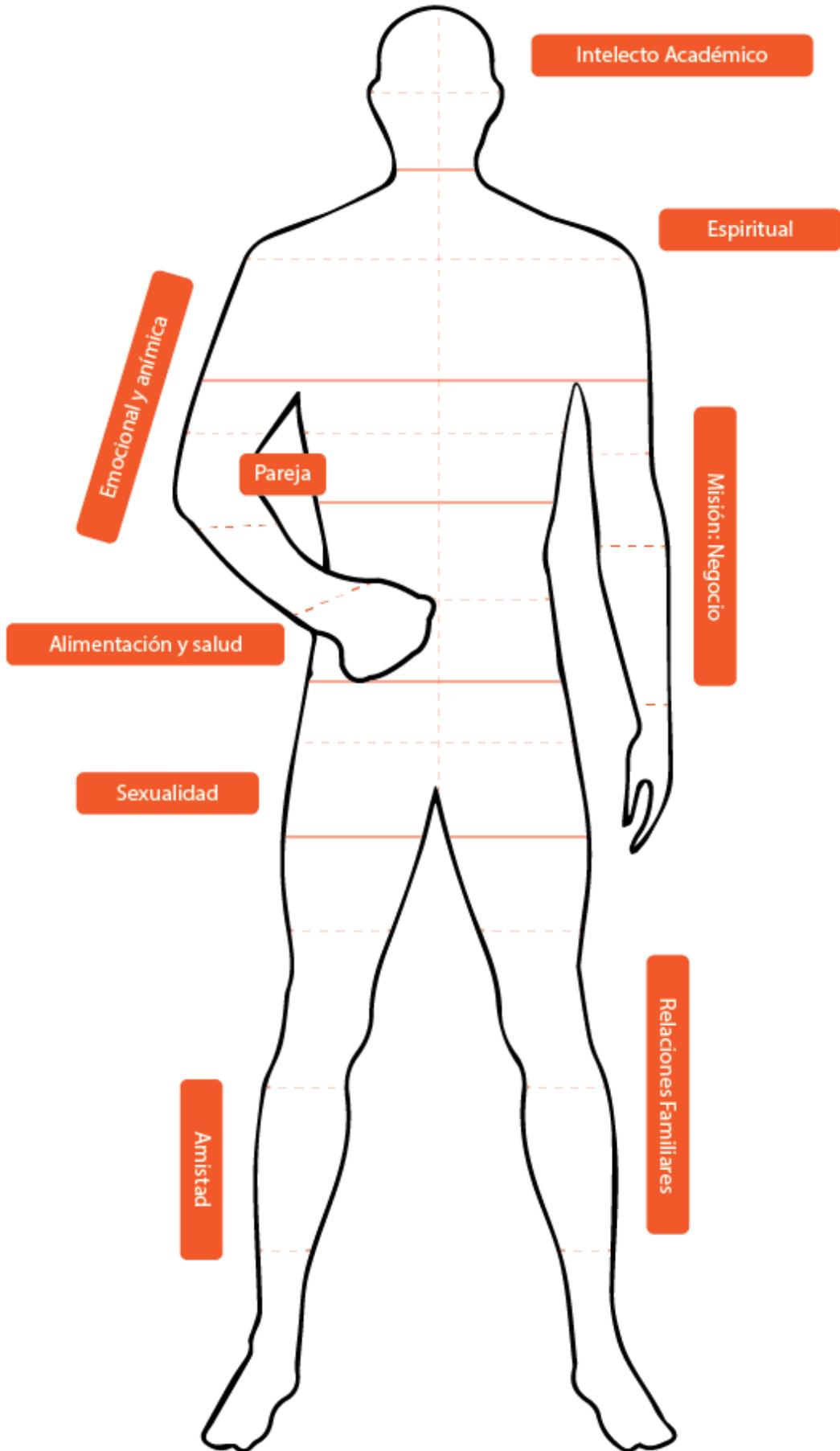
Una vez que has terminado de colorear en cada parte las porciones, en una hoja aparte, calca exclusivamente las partes coloreadas de la figura y les puedes dar color para que se resalten esas partes o trozos.

A continuación, observa esta imagen que te ha salido, y que en realidad son trozos de tu figura humana y piensa que sientes al ver esto y sobre todo qué te gustaría cambiar y desarrollar de cada parte para el futuro.

Por último, escribe una carta. Mejor dicho, imagina que tu yo del futuro, el que ha realizado y logrado todo lo que acabas de decir que te gustaría cambiar y desarrollar te escribe, a tu yo presente agradeciéndole los compromisos de cambio concretos que ha hecho en cada una de las áreas de tu vida.

Y recuerda lo más importante:

¡Disfruta autoanalizando y proyectando el futuro de tu mejor versión!



Copia los trozos coloreados de tu figura humana

¿Qué piensas al ver esa imagen nueva de ti que ha surgido y representa tu estado de satisfacción actual?

¿Qué te gustaría cambiar y desarrollar para cada una de las áreas de cara al futuro?

Carta desde el futuro de figura humana desarrollada

La sombra: Escribe lo contrario a la cualidad que pusiste en la tabla anterior. Y toma conciencia que también lo has vivido. Pon la misma numeración que pusiste en la tabla anterior.

	La has vivido cuando... Experiencia personal...	Importancia en tu vida (del 1 al 10)

¿De qué te das cuenta al hacer este ejercicio de tus luces y sombras?