

HABILIDADES: AUTOCONHECIMENTO
NIVEL: 1º ESO
TEMA: Melloramos o noso autocoñecemento.
OBXECTIVOS Tomar conciencia da imaxe que temos de nós mesmos. Acadar un mellor coñecemento de nós mesmos. Identificar as nosas características máis positivas. Favorecer o autoconceito positivo, mediante o autocoñecemento e o coñecemento dos demais. A partir de aquí alcanzar un clima de confianza e colaboración dentro da clase.
DESCRIPCIÓN Mediante este módulo de autocoñecemento pretendemos que os alumnos comecen a coñecerse a si mesmos e indaguen sobre as emocións, sentimentos e as cousas que os motivan, intereses, e as expectativas. Tamén o alumnado terá que valorar cales son as súas cualidades e destrezas. Por outra banda, os alumnos terán que recoñecer os seu aspectos negativos así como comezar a construír unha autoimaxe e a recoñecer a imaxe que os demais teñen de min. Para desenvolver os contidos deste programa de habilidades sociais realizaremos as seguintes actividades que estarán detalladas máis adiante: Realizar un cuestionario de autocoñecemento. Abriremos un coloquio en grupo para identificar as ideas previas que o alumno ten en relación ao autoconceito. Realización de distintas actividades a modo de xogo encamiñadas a mellorar o autocoñecemento.
RECURSOS - Cuestionario sobre autocoñecemento. - Papel, lapis ou bolígrafo.

ACTIVIDADES

1.- Coñézome: cuestionario persoal sobre autocoñecemento.

		SI	NON	?
1	Cres que es unha persoa equilibrada?			
2	Cando te enfadas dominas a situación e non perdes os papeis?			
3	Sabes pedir disculpas ou perdón cando te enfadas ou cando fas daño?			
4.	Eres respetuoso cos demais e non tes prexuízos no seu trato?			
5	Xulgas aos compañeiros polo que fan e non polo seu aspecto físico?			
6	Es respetuoso coas cousas dos demais?			
7	Es ordenado coas túas cousas e co teu aspecto externo?			
8	Es responsable nos teus estudos e nas tarefas que che confían?			
9	Respetas o mobiliario e as instalacións do instituto?			
10	Valoras positivamente o traballo dos profesores?			
11	Aceptas de bo grado as recomendacións dos profesores e dos pais?			
12	Colaboras no bo funcionamento da clase e do grupo?			
13	Considérase unha persoa simpática no trato cos demais?			
14	Considérase unha persoa alegre, optimista e positiva?			

15	Confías en ti e nas túas capacidades?			
16	Considérase bo compañeiro?			
17	Gústache compartir afición, xogos,etc cos teus compañeiros?			
18	Controlas os teus impulsos e non te enfadas por calquera cousa?			
19	Aceptas as normas de funcionamento do centro?			
20	Considérase unha persoa xenerosa e desprendida?			
21	Considérase unha persoa tranquila e repousada?			
22	Es independente e autónomo que sabe tomar as súas propias decisións?			
23	Es disciplinado e aceptas a decisión da maioría?			
24	Considérase unha persoa responsable e traballadora?			
25	Es sincero contigo mesmo e xusto cos demais?			
26	Gústache a natureza, as plantas e os animais?			
27	Cres que unha das cousas máis importantes na vida é o compañeirismo e a amizade?			
28	Acostumas a darlle valor á sinceridade das persoas?			
29	Consideras que loitas por unha sociedade en paz e xusta?			
30	Cres que a túa alimentación é sana?			

As preguntas as que contestaches **SI** ,valen 2 puntos cada unha; as de **¿**, valen 1 punto e as de **No**, 0 puntos. Suma os puntos e ese é o resultado.

A miña forma de ser	Puntuación
Preguntas Nº : 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22,24	
O meu comportamento e actitudes	Puntuación
Preguntas Nº: 5, 9, 10,11, 12,18, 19, 20, 23	
O que máis valoro e estimo	Puntuación
Preguntas Nº: 10, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	

Interpretación: se no primeiro apartado tes máis de 15 puntos, no segundo máis de 10, e no terceiro máis de 8, indica que non existen problemas salientables, é que a túa forma de ser e as túas actitudes son as axeitadas. No caso de que non sexa así debes reflexionar e obrar en consecuencia.

2.- Xogos de autocoñecemento

Mediante este tipo de xogos ou dinámicas pretendemos profundizar no coñecemento dun mesmo, coa proposta de situación que inviten á reflexión, mediante a expresión de sentimentos, etc.

Trátase de facernos conscientes de como nos atopamos, o momento psicoevolutivo que estamos a vivir, os proxectos de futuro, as expectativas, as nosas motivacións e intereses, pero tamén os temores, as dúbidas. As dificultades, as limitacións....

2.a O teu último ano

Presentación

O profesor presenta e motiva o exercicio: Imaxínate que o médico diagnosticouche unha enfermidade grave e diche que che queda un ano de vida.

Imaxínate que ademais alguén che ofrece a posibilidade de pasar o teu último ano de vida na terra da forma que ti queiras...

Que Farías?

Escríbeo servíndote destas preguntas :

Onde irías?

Nomea seis persoas que che gustaría que te acompañasen.

Que tres cousas levarías contigo porque lles tes un cariño moi grande?

Nomea tres cousas moi especiais para ti que che gustaría facer antes de morrer.

En grupo pequeno.

Cada un comunica aos membros do grupo como pasaría el o último ano.

Os demais membros do grupo poden facerlle a un preguntas similares.

2.b Se eu fose...

O profesor ou un alumno le as premisas as que vai a responder individualmente: cada alumno responde segundo os seus sentimentos a cada unha das preguntas. Unha vez feito isto pásase a comentalas cos seus compañeiros dicindo o por que das preguntas e reflexionándoas...

Entre todo o grupo, comentaremos a actividade, reflexionaremos sobre como nos sentimos, se nos gustou, se nos pareceu divertida, en caso contrario, intentaremos atopar o motivo.

Premisas do “Se eu fose...”

Se fose unha flor sería....

Se fose un animal sería....

Se fose un paxaro sería....

Se fose unha árbore sería....

Se fose un moble sería.....

Se fose un instrumento musical sería....

Se fose un edificio sería.....

Se fose un país extranxeiro sería.....

Se fose un xogo sería.....

Se fose unha cor sería....

Se fose unha hora do día sería....

Se fose un mes do ano sería....

2.c Iniciais de cualidades e defectos

Unha persoa di en alto o seu nome e apelidos, e a continuación coas primeiras consoantes dos mesmos, ten que dicir tres cualidades e tres defectos.

Observacións: Trátase de comprobar a tendencia por pudor, por modestia, soberbia... a negar os nosos defectos e as nosas virtudes que teñen as persoas.

2.d A Carta

Cada alumno escribirase unha carta a si mesmo. Debe parecer que a carta a escribe alguén coñecido. Nela destacarase os aspectos negativos e positivos, poden mesmo contarse algunha anécdota ou historia na que saia á luz algo bo de si mesmo.

A continuación as cartas meteranse nun buzón sen forma nin remitente. Noutra sesión e cando nos coñezamos ben, sacaremos as cartas do buzón ao chou. E entre todos trataremos de firmala polo seu verdadeiro autor.

Non é necesario que sepamos que é realmente o seu autor.

Analizaremos as dificultades que se nos presentan cando falamos dos nosos defectos ou das nosas virtudes

2.e Os carteis

Cada alumno deberá realizar un cartel ou slogan publicitario , dándose a coñecer e presentarse con el colgado a modo de cartel.

Reflexionaremos acerca das posibles dificultades que atopamos á hora de facernos publicidade , buscando en nós e destacando algunha das nosas cualidades.

2.f Eu en público, eu en privado.

Cada alumno do grupo debe de ter un folio en branco dividido pola metade, nunha das metades debe de escribir “eu en público”, e na outra “eu en privado”.

Na parte de “eu en público”, o alumno debe de escribir todas aquelas cousas que o identifican, tanto no que podemos ver a simple vista, como no que se refire ao seu comportamento cos demais.

Na parte do “eu en privado”, o alumno escribiría todas aquelas cousas que o identifican, ou o que el cre que o identifican, aquelas emocións e sentimentos profundos que nos expresa ao exterior.

Entre todos os integrantes do grupo-clase, comentaremos a actividade, falaremos de como nos temos sentido, se nos gustou....