



Dimensión:

“Autorretrato”



Conoce T

### Para reflexionar...

- ¿Cuánto tiempo me tomo al día para conocerme?
- ¿Cómo mejorarían las cosas a nuestro alrededor si nos conociéramos un poco más?
- ¿Qué puedo hacer para conocerme más?

Para trabajar con:  
Estudiantes

### Nuestro objetivo:

Realizar una reflexión sobre el conocimiento que tiene cada participante de sí mismo.

Tiempo de planeación:  
10 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Hojas, crayones o colores, lápices.

Duración estimada:  
20 min.

### Paso a paso:

1. El docente pregunta a los participantes: ¿Cuánto tiempo al día se toman para conocerse más?, y realiza una reflexión acerca de la importancia de la autopercepción.
2. El docente indica que para ejercitar la autopercepción se realizará la actividad de “Autorretrato”, por lo que cada participante se dibujará a sí mismo y responderá a las preguntas: ¿quién soy?, ¿qué me gusta?, ¿qué no me gusta?
3. Tras haber realizado el dibujo y respondido a las preguntas, el docente pide a los participantes que se formen parejas para compartir los resultados.
4. El docente pide a los participantes que peguen su dibujo en la pared.
5. El docente indica a los participantes que cada integrante del equipo (pareja) presente a su compañero a los demás participantes, indicando su nombre y la respuesta a las tres preguntas de la actividad.
6. El docente pide a dos o tres de los participantes que realicen una reflexión final acerca de la actividad.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoconciencia



Reconocimiento de emociones

### Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad resalta la importancia de reflexionar acerca de sí mismo; pasamos mucho tiempo realizando otras actividades, pero es mínimo el que destinamos para el autoconocimiento. Cuando mejoramos el autoconocimiento también estamos fomentando las relaciones sanas con los demás.



Elaborada en colaboración con Equipo de Educación para la Paz y los Derechos Humanos del Estado de Durango, A.C.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.