

## 46. CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

**OBJETIVO:** Conocer los rasgos propios de nuestra personalidad.

**TIEMPO:** 30 Minutos

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Ilimitado

**LUGAR:** Amplio Espacio

Salón amplio y bien iluminado, acondicionado con butacas móviles.

**MATERIAL:**

**Fácil Adquisición**

- I. Cuestionario "Conocimiento de mí mismo".
- II. Lápices.
- III. Material

### DESARROLLO

- I. El Facilitador distribuye a los participantes el cuestionario "Conocimiento de mí mismo" y les solicita que lo contesten en forma honesta e individualmente.
- II. El Facilitador forma subgrupos de 4 personas y les solicita que comenten sus respuestas, aclarando actitudes y sentimientos que las apoyen.
- III. En sesión plenaria, el Facilitador solicita a los subgrupos aportaciones y maneja conclusiones finales del ejercicio.
- IV. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

### HOJA DE TRABAJO

#### CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

**Físico:**

Cinco cosas que me gustan de mí.  
Cinco cosas que no me gustan de mí.

**Psicológico:**

¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?  
¿Cuáles son mis temores?

**Espiritual:**

¿En qué momentos he manifestado mi esencia no material?  
¿En qué he tenido contacto con mi yo espiritual?  
¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno?

**Social:**

¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?  
¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones?

**Recopilación de Juegos, Técnicas y Dinámicas**

*Lic. En Educación Mariana Muñoz Ibarra*

	¿Qué clase de personas me molestan?
<b>Profesional:</b>	<p>Dos experiencias en que haya obtenido éxito. Dos experiencias en que no haya obtenido éxito.</p> <p>¿Me gusta trabajar en equipo o sólo? ¿Me gusta hacer trabajo rutinario o me gustan los cambios? ¿Me gusta tomar riesgos o "ir a lo seguro"? ¿Me gusta trabajar bajo presión o no? ¿Me gusta trabajar en organizaciones grandes, pequeñas o solo? ¿Soy ejecutante o pensador? ¿Me gusta trabajar con número, fechas o con personas? ¿Soy intuitivo o analítico? ¿Planeo excesivamente, o soy atrevido y audaz sin planeación? ¿Supero las crisis o me cuido de ellas y las prevengo? ¿Tengo que triunfar o no importa el fracaso?</p>