

LOOK LIKE ME

AUTOCONOCIMIENTO



RESUMEN

La autoconciencia se define como la capacidad de leer y comprender las propias emociones, así como reconocer su impacto en los demás. Se puede decir simplemente que la autoconciencia es una comprensión básica de cómo nos sentimos y por qué. Cuanto más conscientes seamos de nuestros sentimientos, más fácil será gestionarlos y responder conscientemente a los demás.

Algunos beneficios del autoconocimiento son:

- La conciencia de uno mismo puede hacernos más proactivos, aumentar nuestra aceptación y fomentar el autodesarrollo positivo. La conciencia de uno mismo nos permite ver las cosas desde
- la perspectiva de los demás, practicar el autocontrol y experimentar una mayor autoestima.

OBJETIVOS



RESULTADOS

- **COMPRENDE TUS SENTIMIENTOS**

Para su mejor gestión.

- **Reconocer el impacto en los demás.**

Para colaborar de manera más efectiva.

- **Gestión de emociones.**

Gestionar las emociones de los demás de manera consciente.

- **FOMENTANDO TU ACEPTACIÓN**

Promover el crecimiento personal positivo.

- **CONSIDERAR LA PERSPECTIVA AJENA**

Y el efecto de nuestras emociones en los demás.

- **COMUNICACIÓN MEJORADA**

En el aula, en el trabajo.



IDEA DE ACTIVIDAD

Mis emociones al experimentar.

Esta actividad está concebida para niños mayores, pero también puede servir como una introducción a la autoconciencia en grupos mayores. El moderador prepara frases iniciales y estimula su finalización. Algunos ejemplos iniciales (de Positivepsychology.com) son: Cuando me aburro, disfruto de...; Durante mi tiempo libre, me gusta...; Mi mayor felicidad se da cuando...; Ante un error, suelo...; Cuando mi día no va como esperaba, yo...

Posteriormente, los participantes pueden sugerir sus propias introducciones de oraciones.



REFERENCIAS

- Positivepsychology.com: <https://positivepsychology.com/construir-actividades-de-autoconciencia/>; <https://positivepsychology.com/la-autoconciencia-importa-como-puedes-ser-mas-autoconsciente/> (acceso: octubre de 2022)
- Goleman, D. (2000). Trabajando con la Inteligencia Emocional. Goleman, D. (2005),
- Inteligencia emocional.

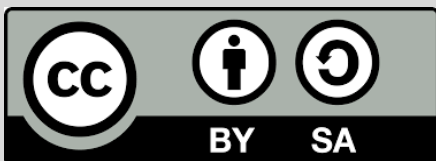
Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones expresadas son únicamente las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Autores

© Septiembre 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub. Esta publicación se llevó a cabo con el apoyo financiero de la Comisión Europea bajo el Proyecto Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Atribución, compartir bajo la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. El otorgante de la licencia no puede revocar estas libertades mientras sigas los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución: Debes dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante te respalda a ti o tu uso.

CompartirIgual: Si remezclas, transformas o construyes a partir del material, debes distribuir tu contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.