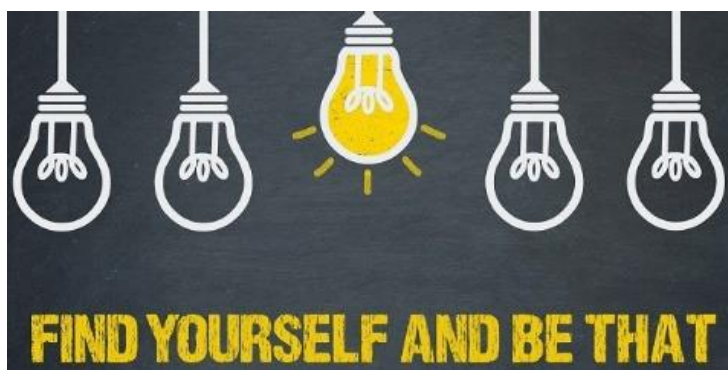


Nombre \_\_\_\_\_



### El Oráculo de Delfos

Conocerse a uno mismo, es el primer paso para desarrollar todo nuestro potencial, aprender a gestionar las emociones que sentimos y tomar decisiones del día a día, de manera racional y en armonía con

nuestro entorno.

Aprender cómo somos, reconocer cuando estamos tristes o alegres y qué hacer para acoger y gestionar cualquier emoción que nos invada, pasa por aceptar que la vida está llena de emociones diversas, todas ellas necesarias para subsistir. Comprenderlas y desarrollar estrategias que nos ayuden a canalizarlas y a soltarlas, facilitará una mejor salud física y mental, pues todo va unido.

Animaos a descubrir las actividades que os proponemos a continuación y compartidlas con vuestros compañeros y compañeras sin tabúes,

#### **Trabajo individual**

- 1 \_ Conócete a ti mismo/a
- 2 \_ Diccionario – con nuestras palabras
- 3 \_ Mi yo en una caja

Nombre \_\_\_\_\_

## 1 \_ Conóctete a ti mismo/a

---

En la introducción hemos hablado de la importancia de conocerse a uno mismo, pero [¿qué significa conocerse a uno mismo?](#)



En la actividad que os propone a continuación vuestro docente trabajaréis el concepto de “autoconocimiento” en dos fases.

**¿Estáis preparados?**

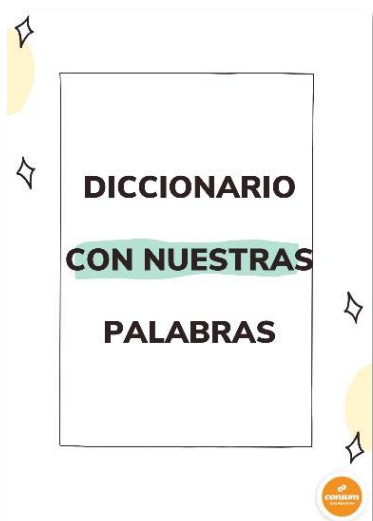
Una vez finalicéis la actividad de manera individual, compartid vuestras reflexiones con el resto de la clase.

## 2 \_ Diccionario - con nuestras palabras

---

Además del concepto de “autoconocimiento”, hay otros términos que ayudan a conocernos a nosotros mismos. **Saber cómo somos, cómo nos vemos, nos ayuda a conocer a los demás y a construir relaciones sinceras, en las que podemos mostrarnos tal y como somos.**

Nombre \_\_\_\_\_



Empezaremos con cuatro conceptos y os animamos a escoger algunos más para completar este [particular diccionario](#).

- Autoconcepto
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Autoaceptación

Vuestro docente os explicará cómo llevarlo a cabo. ¡Vamos allá!

### 3 \_ Mi yo en una caja.

---

Ahora que ya tenéis claro qué significa conocerse a uno mismo, ¿qué os parece si lo ponemos en práctica?

Se trata de poner sobre papel todo aquello que nos define de manera individual: Quien soy. Cómo me ven los demás. Mis fortalezas...

Nombre \_\_\_\_\_

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**MI CAJA**

¿QUIEN SOY?

¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

¿CUÁL ES MI SEÑA DE IDENTIDAD?

MI ESENCIA EN 3 PALABRAS

- 
- 
- 

¿QUÉ OBJETOS METERÉ EN MI CAJA?

AUTOCONCEPTO  
AUTOESTIMA  
AUTOCONOCIMIENTO  
AUTOACEPTACIÓN

DIBUJA UN ESBOZO DE TU CAJA:

Además, seguro que **hay objetos personales que ayudan a visualizar esta definición de uno mismo y que representan nuestra esencia.**

En esta [actividad final](#), se trata de hacer un **ejercicio de introspección para conocerse a uno mismo** y, si os animáis, ponerlo en común con toda la clase sin tabúes.

Atentos a vuestro docente que os explica cómo llevarlo a cabo.

¡Adelante!