



Universidad Autónoma de Querétaro

Curso:

Las Implicaciones del Modelo Educativo Universitario en las Tutorías

Tema:

Favorecer el Autoconocimiento

Elaboró:

M.I.S.D. Erika del Río Magaña

Facultad:

Informática

Enero del 2019



Favorecer el Autoconocimiento

El conocimiento de sí mismo o autoconcepto es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Se dice que es un concepto dinámico que engloba la **autoestima** y la **autovaloración** (Ambríz Ávila).

De acuerdo a Ambríz Ávila es importante conocerse a uno mismo para:

- Afrontar los continuos retos del entorno social, en constante transformación
- Lograr la autorrealización y la plenitud personal.

Como tutores es recomendable tener herramientas que apoyen al tutorado en su autoconocimiento, ya que de esta manera tiene presente sus fortalezas, sus debilidades y en base a esto puede aprovechar los puntos positivos y minimizar los negativos, esto también le facilita la toma de decisiones en su día a día y puede ayudar a mejorar la imagen que tiene de si mismo y favorecer su introspección.

Actividades recomendadas para el Autoconocimiento

- 1. Dibujar un árbol:** Dibujar un árbol, dialogar sobre la vida del árbol, donde las raíces son el pasado de la persona, el tronco y ramas principales el presente y las ramificaciones, flores y frutos son el futuro. Al dibujo se le da la textura y color según se perciba su vida. Cada raíz, anillo del tronco, rama debe tener su significado.



Futuro

Presente

Pasado

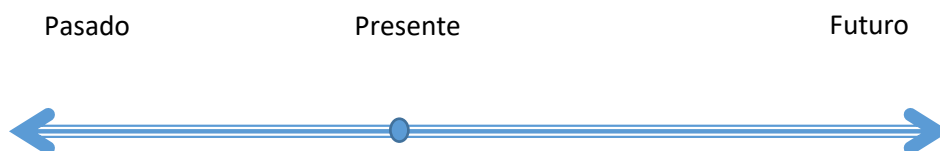
- 2. Diario de emociones:** Expertos en el tema recomiendan manejar un diario de emociones, ya que con esta herramienta podemos identificar las **emociones más frecuentes en la persona**, así como la reacción en diversas situaciones.



3. **Triángulo:** Se dibuja un triángulo, escribir en el vertice 1-nombre de de la persona a quien se da ayuda, vertice 2-nombre de de la persona de quien se recibe ayuda, vertice 2-nombre de de la persona con quien siempre será sincero.



4. **Línea de la vida:** Se traza una línea horizontal y se marca un punto en esta que representa el **presente**. En la línea se escriben los aspectos o vivencias más relevantes de la persona ya vividas y después del presente se escriben los planes futuros. Esto permite **hacer conciencia de lo vivido** y también **reflexionar como hacer para lograr los planes a futuro**.





5. **S.O.S.:** Se debe completar rápido con lo primero que llegue a la mente palabras como las siguientes:

Me divierte...
Antes...
Siempre...
Me gusta...
Tengo miedo...
En mi clase...
Todos...
Ahora...
Puedo...
Necesito...
Jamas...
Yo...
No puedo...

6. **¿Quién soy?:** En una hoja se describe como es la persona y al reverso se describe como quiere ser, así como que puede hacer para lograrlo. Se puede complementar con un Feedback para conocer como son percibidos por otras personas.

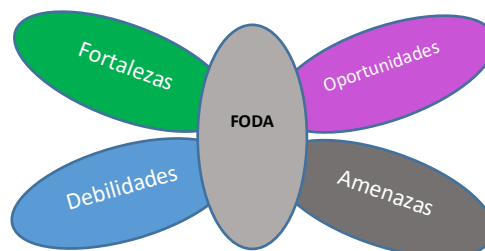
Como soy

Como quiero ser

7. **Test online:** Consiste en contestar algunos test de personalidad que se encuentran en internet, cuidando que sean sitios seguros.

	SI	NO	NS/NC
¿Nunca deja para mañana lo que puede hacer hoy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se enfada alguna vez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Alguna vez ha exagerado sus méritos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha mentido alguna vez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le gusta ganar en los juegos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Habla mal algunas veces de personas que conoce?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Solamente habla de lo que conoce?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Siempre llega a tiempo a su trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se avergüenza de algo que haya hecho alguna vez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le son simpáticas todas las personas que conoce?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene los mismos modales en casa que cuando va de visita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. **Crear un FODA:** Permite también analizar como es la persona, hacer conciencia de sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.



Estas actividades dan noción al tutor sobre el conocimiento que el tutorado tiene de si mismo.

- **Autoconcepto detectado en el tutorado.**

Bueno	Regular	Malo



Referencias

- <http://lauramateo.es>
- <https://elfilosofo.files>
- **Autoconocimiento, María Enriqueta Ambríz Ávila. Universidad Autónoma de Aguascalientes**
- <https://www.uaa.mx/portal/wp-content/uploads/2018/02/33-1.pdf>
10-01-1019
- **Fuentesanta P. 2009 EL ESTUDIANTE EXITOSO. Barcelona, España. Editorial Océano.**