

AYUDA A PROGRAMA

FASCÍCULO 2



Guías y Scouts
de Costa Rica



CONOCIÉNDOME
A MI MISMO



ISBN: 978-9968-11-054-9



DERECHOS DE AUTOR Y DE USO

Todos los contenidos de este documento (incluyendo, pero no limitado a, texto, logotipos, contenido, fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dicho contenido sin la previa autorización expresa de la Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este documento sin la autorización previa por escrito. Sin embargo, usted podrá descargar el material a su computadora para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. El usuario no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

CONOCIÉNDOME A MI MISMO

Realizar un proceso de autoconocimiento y autopercepción así como profundizar en "¿Quién soy?", te permitirá ser consciente de tus habilidades, fortalezas y debilidades, así como entender tus gustos, intereses y de cómo esto puede influir en la definición de tu propia Progresión Personal, permitiéndote así desarrollar estrategias que te permitirán cumplir tus objetivos, lo que hará que estés feliz contigo mismo(a) y con lo que le ofreces a las demás personas que te rodean.



LUGAR

Presencial
o Virtual

DURACIÓN

1
hora

ÁREAS DE CRECIMIENTO*

TEMA

CONOCIÉNDOME A MI MISMO

OBJETIVO

Realizar un proceso individual que lleve a las personas protagonistas a un mejor autoconocimiento y autopercepción en procura de su crecimiento personal, para compartirlo con sus pares en comunidad.

MATERIALES

Los materiales por persona son:

- ✓ Lápiz o lapicero.
- ✓ Block de notas.
- ✓ Cuaderno u hojas de borrador.
- ✓ Un dispositivo para reproducir videos.
- ✓ En caso de trabajar la última actividad de forma presencial se recomienda el uso de parlantes.

* Cada protagonista de programa definirá el área de crecimiento a trabajar según lo indicado en su progresión personal.

NOTAS IMPORTANTES

PROPUESTA 1

En reunión presencial, cada joven debe elegir un sitio en el que cómodamente pueda reflexionar sobre el tema y concluida la primera etapa individual, la Comunidad se agrupa respetando las medidas de seguridad para realizar la segunda parte de forma grupal.

Esta actividad está planteada para realizarse en dos fases una individual y otra grupal. Así mismo, se proponen opciones para su ejecución, ya sea de forma presencial, virtual o mixta.

PROPUESTA 2

En un campamento de Comunidad, se reserva el tiempo requerido para que cada joven pueda reflexionar de forma individual sobre el tema.

Al tratarse de un campamento, cada joven deberá montar su propia tienda y llevar sus implementos para cocinar, como si se tratara de un Campamento en Soledad. Al final del día, en una fogata, la Comunidad realiza la primera actividad de la parte grupal, dejando para el siguiente día las otras actividades.

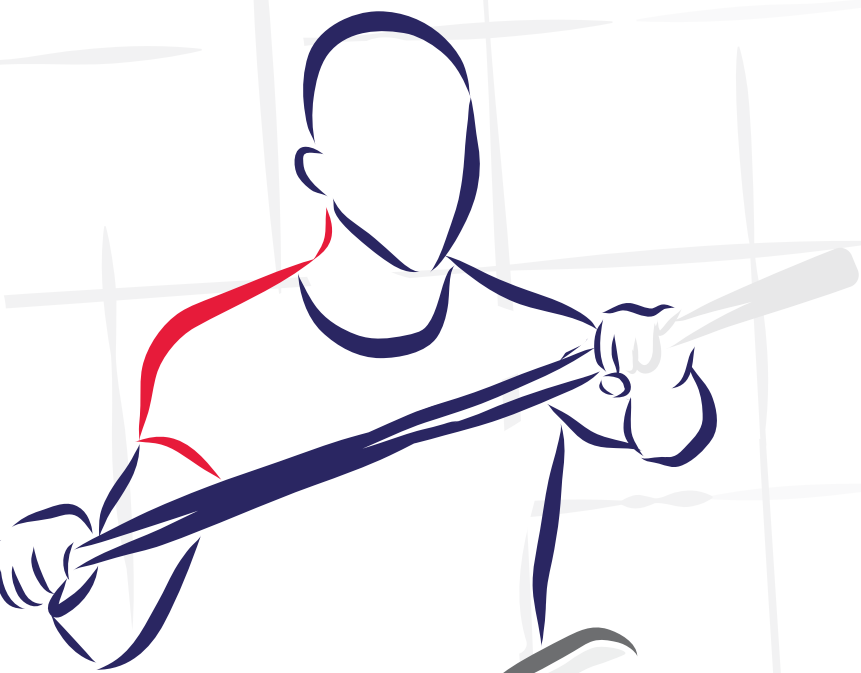


PROPUESTA 3

Antes de la reunión virtual, se le pide a cada joven que tome un tiempo con antelación para reflexionar sobre el tema para que lleguen preparados(as) a la reunión virtual en la que como Comunidad realizarán el cierre de la actividad en grupo.

TRABAJO INDIVIDUAL

PRIMERA PARTE



Para que puedas aprovechar esta actividad, es importante que te tomes el tiempo necesario para realizar las actividades que se proponen, reflexionar sobre el tema, evaluarte e interiorizar.

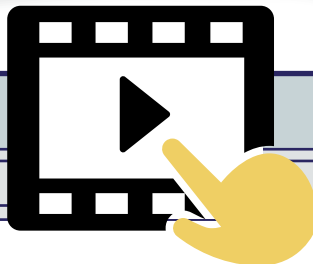
Te recomendamos tener a mano los materiales que te pedimos por si querés tomar nota de algo que te llame la atención.

1

ACTIVIDAD

VIDEO

Te invitamos a observar el siguiente video de Gabriel Pereyra tomado del TEDx Tukuy. **¿Quién soy?**



http:

Search [//www.youtube.com/watch?v=9l0lJ_7N_Vc](https://www.youtube.com/watch?v=9l0lJ_7N_Vc)



Es una de las preguntas más difíciles y también una de las más importantes que una persona puede plantearse. Preguntarnos "**¿Quién soy?**", no es muy frecuente en nuestra cultura, sin embargo, profundizar en nuestra identidad puede ser la base para desarrollarnos y ser más felices, con nosotros mismos y con lo que podemos ofrecerle a los demás.



2

ACTIVIDAD

PREGUNTAS

Te presentamos un grupo de preguntas para que respondas a cada una de ellas y anotes tus respuestas.



3

ACTIVIDAD

LÍNEA DE VIDA

Para realizar esta dinámica necesitarás una hoja. Colocándola de forma horizontal, traza una línea recta que recorra toda la hoja dividiéndola a la mitad y señala el centro de esta línea.



ESTA LÍNEA REPRESENTA TU VIDA:

Todo lo que has hecho y harás podrás resumirlo en esa línea. De hecho, tu siguiente paso consistirá en recoger de forma aproximada y en orden cronológico todas y cada una de las experiencias que hayas considerado importantes a lo largo de tu vida. Es más, también es importante que añadas algún que otro fracaso, porque nuestro yo actual no es solamente el resultado de los grandes aciertos, sino también de los fallos del camino.

UNA VEZ QUE LLEGUÉS A LA PARTE MEDIA DE TU LÍNEA:

Te toca escribir tu futuro. Registra en esa parte de la línea tus objetivos, cuándo pensás (más o menos) cumplirlos, tus anhelos, el **¿cómo te gustaría vivir?** Una vez que termines, tendrás en una hoja de papel una síntesis de lo que ha sido, es y será tu vida. **¡Míralo con perspectiva!**

CON ESTE EJERCICIO:

No solo repasás los puntos significativos de tu vida, aquellos que te han definido, sino que te permite observar qué esperas de tu futuro.



RECOMENDACIONES

Encuentren un lugar cómodo, sin distracciones, escuchen con atención y respeto, no traten de impresionar a nadie, respeten la privacidad de lo que se comparta y aprovechen el momento para verse a través de otros ojos.



Regla clave

- Cero juicios
- Mucha empatía

1

ACTIVIDAD

COMPARTIENDO

Cada uno deberá tomar por turno, una de las preguntas planteadas en las tarjetas del **Anexo 1** y responder sin condiciones de ningún tipo, ni restricciones de tiempo.



Si realizan esta actividad de forma virtual, para seleccionar la pregunta al azar, una propuesta es que cada persona por turno indique un número del 1 al 70; lo ideal es que no repitan los números.



¿Estás haciendo realmente lo que quieres, o simplemente te conformas con lo que...?



¿Podrías decir tres virtudes que posees?



¿Qué crees que les gusta más de vos a los demás?



2

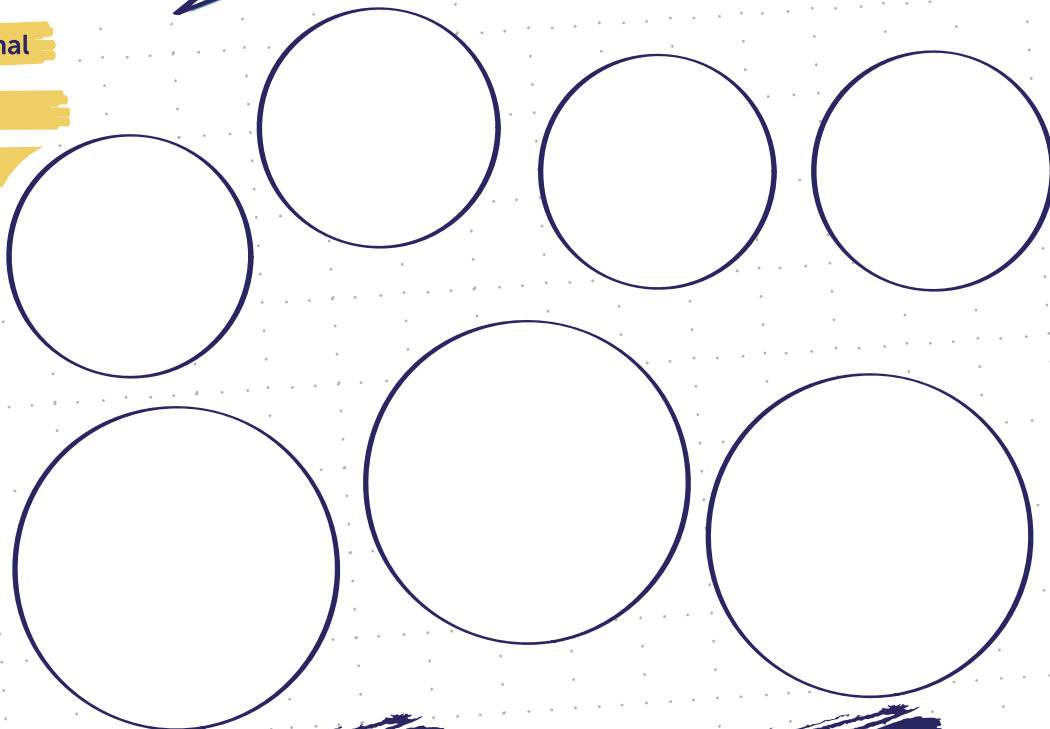
ACTIVIDAD

¿DÓNDE ESTOY Y HACIA DÓNDE VOY?

Analicen y comenten en equipos, ¿Cuáles factores del contexto social pueden influir en la construcción de sus proyectos de vida? Les dejamos algunos como base, pero pueden analizar otros más.

1. Amigos
2. Familia
3. Escuela
4. Situación Económica
5. Estabilidad Emocional
6. Salud
7. Humildad
8. Seguridad

Después de este análisis, discutan y ubiquen cada uno de los contextos analizados. Colóquenlos según consideren su importancia en cada uno de los círculos de la imagen, siendo los círculos de mayor tamaño los más relevantes.



Comenta en grupo sobre las ventajas y desventajas de la influencia del contexto social en sus proyectos de vida.

Ventajas

Desventajas

○

○

○

○

○

○

3

ACTIVIDAD

POEMA

Como Comunidad, para concluir la actividad, les invitamos a escuchar y comentar el siguiente poema de Mario Benedetti: **"No te rindas"**

https://youtu.be/8eSuof7_ogA

"NO TE RINDAS"

No te rindas, aún estás a tiempo de alcanzar y comenzar de nuevo, aceptar tus sombras, enterrar tus miedos, liberar el lastre, retomar el vuelo.

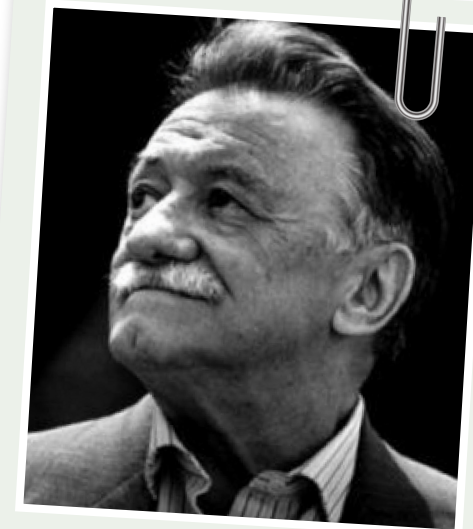
No te rindas, que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas; por favor, no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el Sol se esconda y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque lo has querido y porque te quiero.

Porque existe el vino y el amor, es cierto, porque no hay heridas que no cure el tiempo, abrir las puertas, quitar los cerrojos, abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto, recuperar la risa, ensayar el canto, bajar la guardia y extender las manos, desplegar las alas e intentar de nuevo, celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas; por favor, no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el Sol se ponga y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque cada día es un comienzo, porque esta es la hora y el mejor momento, porque no estás sola, porque yo te quiero.



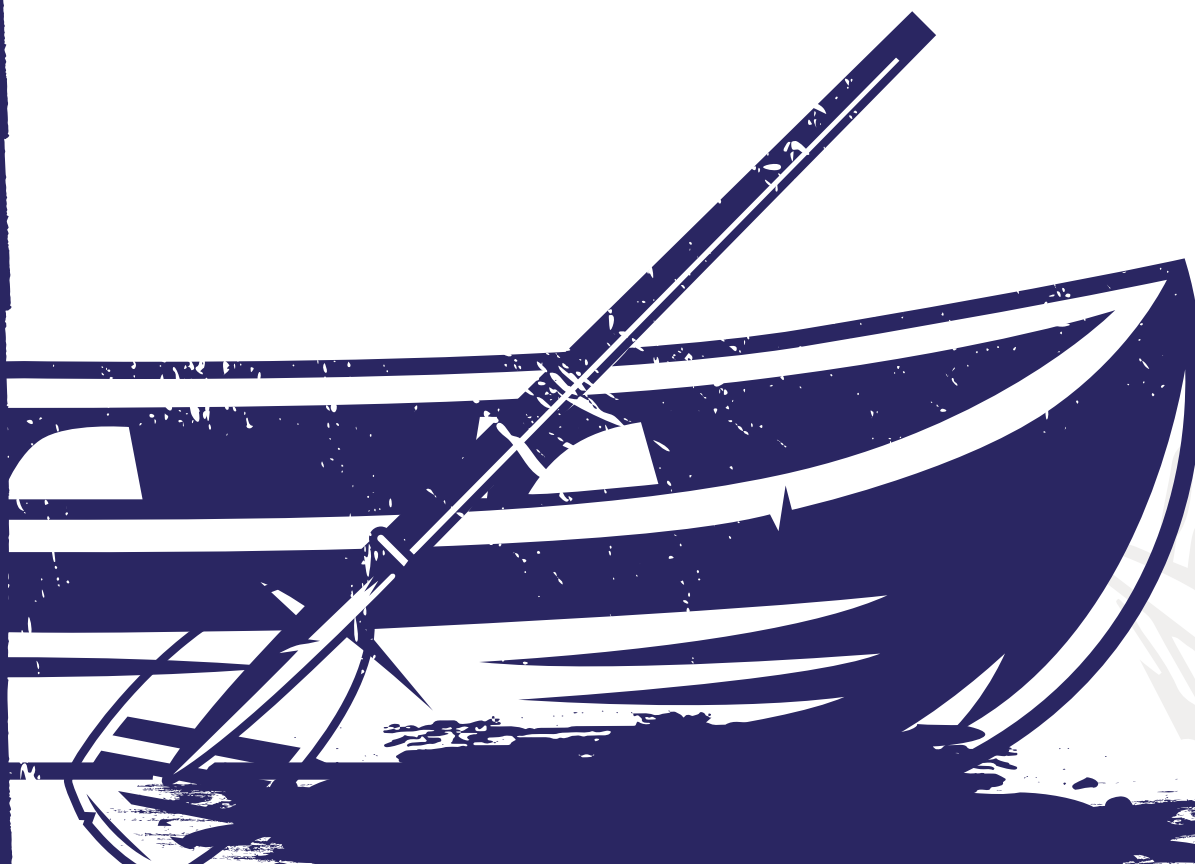
Mario Benedetti

ANEXO

SEGUNDA PARTE - ACTIVIDAD 1

Instrucciones:

Para realizar la actividad, recorte cada tarjeta que viene adjunta en las siguientes páginas.



¿Estás haciendo realmente lo que querés, o simplemente te conformas con lo que haces?



¿Te consideras una persona emocionalmente inteligente?



¿Podrías decir tres virtudes que posees?



¿Podrías decir tres defectos que posees?

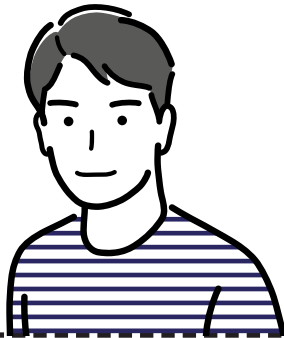


¿Qué crees que gusta más de ti a los demás?



¿Qué crees que menos les gusta de vos a los demás?

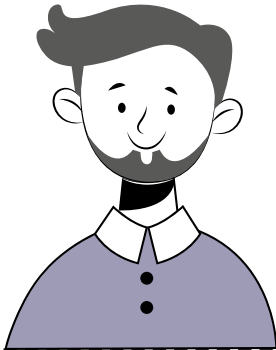




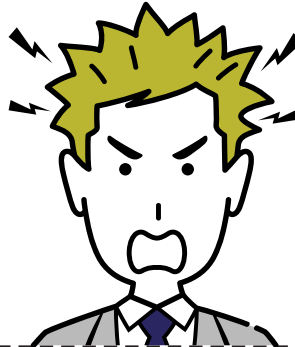
¿Cuál es
tu libro
favorito?



¿Cuál es la parte
de tu cuerpo
que más te
gusta?



¿Qué te hace
feliz?



¿Qué te hace
enojar?



¿Cuál es el
estado de
ánimo que
menos te
gusta?



¿Gozas de
una buena
autoestima?



¿Qué es para vos la magia?



¿Tenés algún arrepentimiento de tu pasado?
¿Cuál?



¿Para vos, qué es el amor?



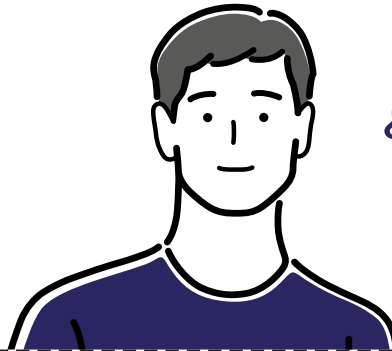
¿Cómo sería tu día perfecto?



¿Cuál es tu color favorito?
¿Y por qué?



¿Cuál es tu deporte favorito?





¿Qué canción
te hace
bailar?



JAJAJAJA,
Contame
un chiste.



¿Cuál ha sido tu
mayor lección
hasta ahora?



¿Cómo es la
relación con tu
familia?



¿Cuál es el
trabajo de tus
sueños?



Contame tu
historia en un
minuto.



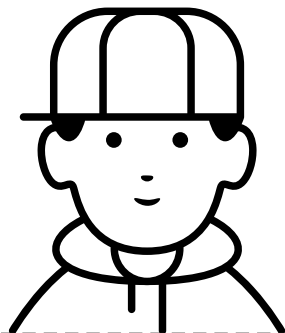
¿Cuál ha sido tu aventura favorita?



Si tuvieras un superpoder ¿Cuál sería?



Si podés cambiar una sola cosa de vos, ¿Qué cambiarás?



Si pudieras cambiar una sola cosa en el mundo ¿Qué cambiarías?

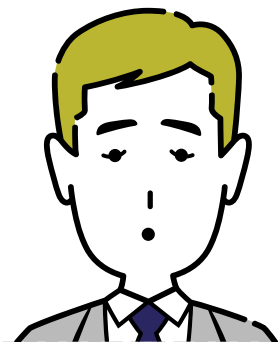


¿Te da miedo la muerte?



¿Qué hace que te duela el corazón?





¿Cuál es la mejor
decisión que has
tomado?



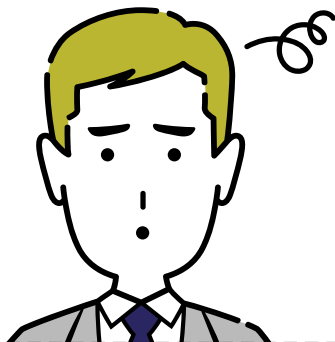
¿Cuál es tu
comida
favorita?



¿Cuándo fue la
última vez que
bailaste?



¿Quién es la
persona que
más amas?



¿Contame
un secreto?



¿Cuál ha sido tu
mayor error?



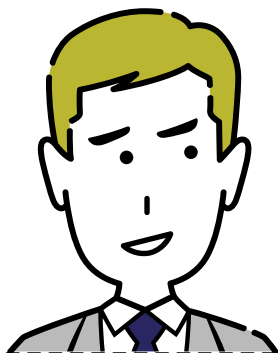
¿Qué sabés
o hacés
diferente de
las demás
personas?



¿Sos matutino(a)
o vespertino(a)?



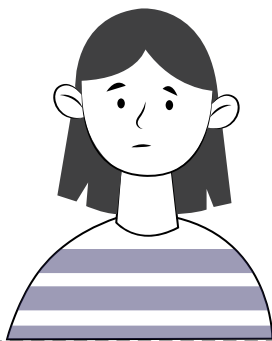
¿Cómo te
gustaría estar
dentro de 10
años?



¿Qué te
hace sentir
orgulloso(a) de
ti mismo(a)?



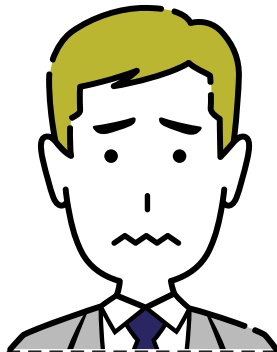
¿Te arrepientes
de algo en esta
vida?



Del 1 al 10,
¿Te consideras feliz?



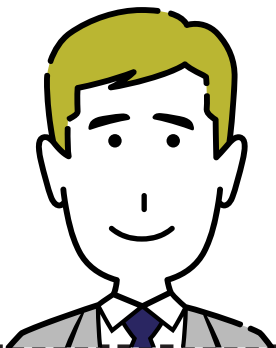
¿A qué le tenés un mayor miedo irracional?



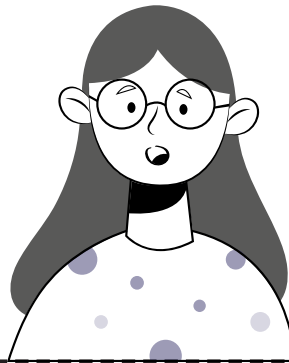
¿Cuál es la palabra / frase más bonita que dirías o te han dicho?



¿Qué te hace sentir vivo(a)?



¿Qué harías si no tuvieras miedo?



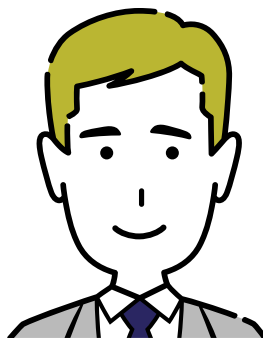
¿Cuál fue el mejor día de tu vida?



¿Cuál es tu canción favorita?

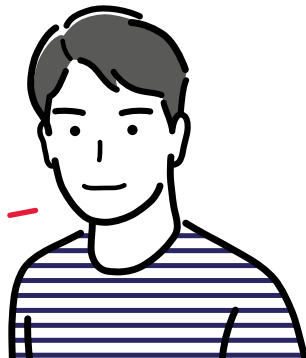


Si pudieras volver a ver a una sola persona que ya murió.
¿Quién sería?
¿Qué le dirías?

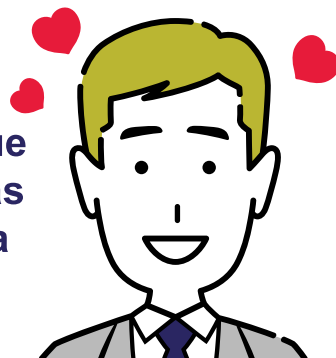


¿Cuál es tu lugar favorito?

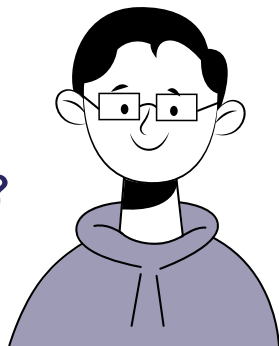
Si hoy fuera tu cumpleaños.
¿Qué deseo pedirías?



Si tuvieras que dar las gracias por una cosa
¿Qué sería?



¿Cuál ha sido tu mayor reto?



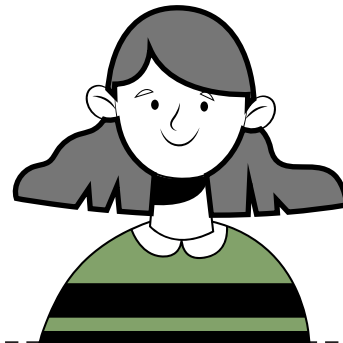
Si pudieras quitarle una cosa al mundo
¿Qué sería?



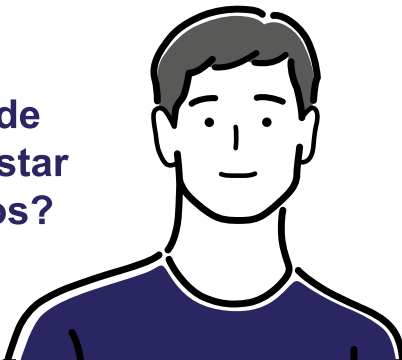
¿Cuándo y por qué fue la última vez que lloraste?



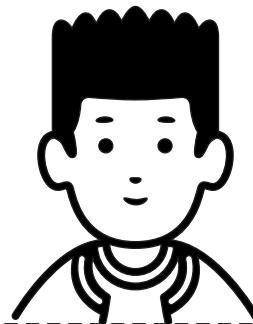
¿Qué te provoca mayor felicidad?



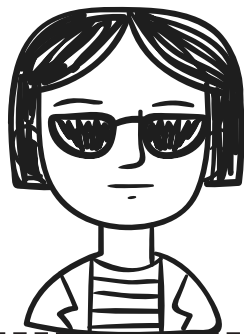
¿A dónde querés estar en 5 años?



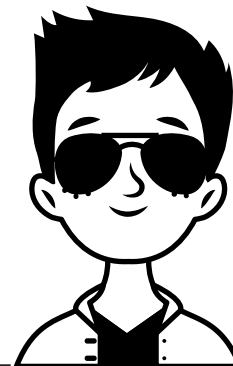
¿Qué te hubiera gustado saber a tus 15 años?



¿Qué te eriza la piel?



En un mal día
¿Qué hacés para sentirte mejor?



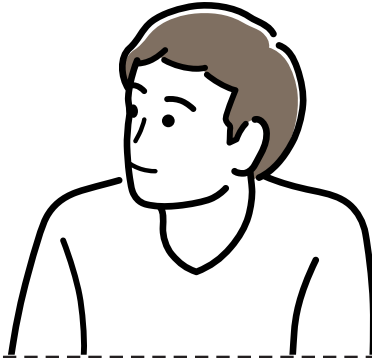


**Contame de
tus 5 personas
favoritas**

¿Quién sos?



**¿En qué
creés?**



**¿Cómo ves
el futuro?**



**¿Qué música te
hace feliz?**



**¿Hay alguien a
quien necesitas
pedirle perdón?
¿Por qué no lo
has hecho?**





¿Cuál es tu recuerdo más doloroso?

¿Te da miedo la vida?



¿Qué te mueve el piso?



Comodín:
Pregunta libre





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the logo.



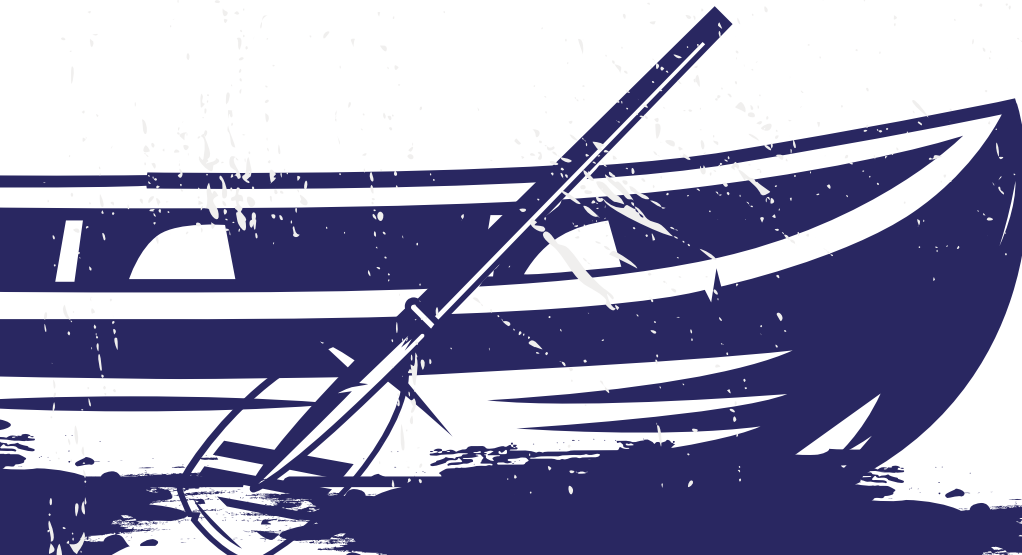
A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the logo.

AYUDA A PROGRAMA

FASCÍCULO 2



Guías y Scouts
de Costa Rica
INSTITUCIÓN EDUCATIVA



Apdo: 2223 1000
San José Costa Rica
siemprelistos.com

info@siemprelistos.com
+506 2222-9898

Avenida 10. Calles 13 y 15 San José,
Costa Rica.

