

## EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO

**Aspectos pedagógicos:** Sirven para mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos. Favorecen la introspección. Definimos el autoconcepto personal como el conjunto de conocimiento y actitudes que cada uno tenemos sobre nosotros. El reconocimiento del propio estado anímico o sentimental y el simple hecho de compartirlo y expresarle ante el grupo, elimina en parte ansiedades y frustraciones produciendo un clima relajado y gratificante. Sentirse a gusto con uno mismo predispone mejor a entablar una buena relación con el grupo. Reconocer, los propios complejos, reales o imaginados, es eliminar problemas. El autoconocimiento, autoimagen, imagen de sí, consideración positiva, etc... son sinónimos de la idea que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal, el modo subjetivo como el individuo vivencia su yo.

### LA GRÁFICA

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Tendremos una hoja cuadrículada y un rotulador no demasiado fino.

Intentaremos dibujar una línea en la que plasmemos cómo nos hemos sentido el día de hoy.

Por ejemplo:

4

2 1 3

1 1 1

La línea 1 significaría indiferencia

La línea 2 significaría nerviosismo.

La línea 3 significaría alegría - diversión.

La línea 4 significaría dificultades, variaciones.

Haríamos grupos de 4 ó 5 y cada uno explicaría el significado de sus líneas de la gráfica.

#### VARIANTES

Gráfica de una semana.

Gráfica de mi vida (podría incluir desde el nacimiento hasta lo que él cree que va a ser su futuro). O sea resumir: el pasado, el presente y futuro (imaginado).

#### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Dar completa libertad en la forma de presentación y en la formación de grupo.

## MI PELÍCULA

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Daremos a cada alumno varios rectángulos de papel vegetal del tamaño de una diapositiva (entre 4 y 8 rectángulos) y los correspondientes marcos de diapositivas. En una sesión cada uno dibujará en el papel vegetal escenas importantes de su vida. Las montará y ordenará para poder exponerlas a los demás.

En varias sesiones, cada uno irá pasando y explicando las diapositivas.

No se trata de explicar la imagen, que ya se verá proyectada, sino de exponer sentimientos, actitudes o deseos, resumidos en una frase.

### VARIANTES

Pueden sincronizar la explicación con música de fondo.

Sugerir o permitir que acoplen explicaciones, diálogos u onomatopeyas, o música festiva.

Pueden componer la vida de su pequeño grupo de amigos.

### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Los rotuladores han de ser finos para los perfiles y gruesos para los rellenos.

Preparar el material con antelación.

Sugerir, no imponer. Ofrecer muchas posibilidades y admitir propuestas distintas.

Controlar la exposición o pase de la película; que no genere en algo superficial o folletinesco.

## EL ÁRBOL

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Distribuir un folio en blanco para cada uno. Permitirles usar libremente lápiz, colores, pinceles, etc...

Dialogar sobre la vida de un árbol comparándola con nuestro pasado (sería las raíces e inicio del tronco), el presente (el tronco y las ramas principales) y el futuro (otras ramificaciones, hojas y frutos/flores).

Proponer que cada uno dibuje *su árbol* dándole la forma, textura, color que crea que más armonizan con su vida (pasada, presente y la idea de la futura, es decir cómo les gustaría que fuese). Cada raíz, anillo del tronco, hoja, rama, ha de tener su significado.

Si son pocos alumnos se puede hacer una puesta en común conjunta, si son demasiados y muy abiertos y dialogantes, es mejor hacerlo mediante grupos.

### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Podemos sugerir que quien lo desee deje expuesto en el panel del aula su dibujo. Ello permitirá un diálogo y relación más prolongada del ejercicio.

Además de conocerse a sí mismo le permitirá contraponer su percepción a la que los demás tienen de su manera de ser o vivir o desea hacer.

Debemos controlar que todos tengan la oportunidad de exponer y explicar el porqué de que su árbol sea así: con raíces profundas o superficiales, cortas o largas, muchas o pocas, qué relación tienen a nivel familiar (estar muy unido a la familia, poco, tener muchos lazos familiares o pocos, etc ... ).

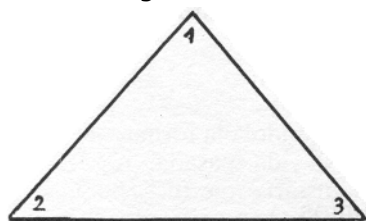
Con el presente, el tronco es alto, esbelto, o rechoncho y blando. Es duro, macizo, fuerte, es endeble, rugoso, escamoso, liso, etc... (considera que se corresponde a su figura física o a cómo se considera psíquicamente, o a cómo le gustaría ser, o verse). Las ramas, las amistades, son muchas, pocas, largas, cortas, firmes, etc...

Las hojas, flores y frutos, simbolizarán sus actividades, éxitos, desengaños, deseos, etc ...

## EL TRIÁNGULO

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Proponemos que en el folio que les hemos dado dibujen un triángulo grande con un rotulador grueso.



Que coloquen en cada uno de los vértices el nombre de la persona. En el vértice 1, aquella persona a la que ellos ofrecen su ayuda; en el 2, a aquella persona a la que ofrecen su amistad y en el 3 a la persona con la cual siempre serán sinceros.

En la puesta en común es importante valorar además del cómo se dice y se desarrolla la dinámica, quién o quiénes no han sido nombrados en ningún caso.

### VARIANTES

Puede hacerse contestando de qué persona reciben ellos ayuda, amistad y sinceridad.

Podríamos reducir ambos casos al sexo, es decir, una vez limitar la respuesta a que sean chicas y otra vez hacer lo mismo pero que las respuestas sean referidas a chicos.

### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Intentar dentro de lo posible, es decir sin forzar, el que todos respondan y llenen los tres vértices y que sean muy sinceros.

La puesta en común ha de ser muy ágil, para que todos puedan intervenir.

## EL CÍRCULO

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Este ejercicio se desarrolla de forma parecida al anterior. Dibujarán un círculo y en él rellenarán a modo de gráfica el sector del círculo que ellos creen que ocupan en su corazón, mente o voluntad: la familia, los estudios y los amigos.

En la puesta en común, libremente comentarán por qué alguna parte supera o no llega al tercio, o la razón por la que las tres ocupan idéntico espacio, etc

### VARIANTES

Utilizando el círculo, podemos aumentar con algún momento más las particiones. Por ejemplo: padres, amigos, amigas, compañeros, afición u *hobby*. Separar padre, madre, grupo, amigo, etc ...

Podemos utilizar abstracciones o valores: el amor, el compañerismo, la amistad, la felicidad, el éxito, la fama, la fortuna, la riqueza, etc...

### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Antes de optar por los elementos que conforman la partición, debemos conocer la situación familiar de cada alumno. Si hay alumnos huérfanos o de padres separados o divorciados, elegiremos distintos supuestos.

Es un ejercicio que en sí mismo no tiene por qué ser conflictivo, sino todo lo contrario, es darse cuenta de que cada uno se divide o se reparte sentimentalmente de forma libre.

Podemos hacer una experiencia: guardando las gráficas de la primera vez, que sería a principios de curso, repetimos casi a finales de curso el mismo ejercicio y cotejamos los resultados.

En la puesta en común podemos verbalizar por qué no ha variado o por qué no ha habido una variación más o menos notoria.

**S.O.S.****DESARROLLO DEL EJERCICIO**

Fotocopiaremos una hoja en la que se iniciarán unas frases que tendrán que completar con bastante rapidez. Tendrán listos los bolígrafos; hay que explicarles que lo importante es que se sitúen en el momento sentimental que quieran y sin razonar demasiado vayan completando las frases, siempre refiriéndose a ellos mismos.

La hoja podría contener palabras como:

1. Quiero...
2. Necesito...
3. Espero...
4. No puedo...
5. Ganaré...
6. Pronto...
7. Todos ...
8. Mi grupo...
9. En mi clase...
10. Mi amigo...
11. Tengo miedo ...
12. Me agrada...
13. Jamás...
14. Ahora mismo ...
15. YO...
16. Los otros...
17. Tú crees que yo.. .
18. El piensa que yo...
19. Sueño...
20. Me divierto...

Contestadas las preguntas, les dejaremos reunirse libremente en grupos afines, es decir, que permitiremos que la puesta en común se haga entre aquellos que se relacionan más y mejor.

Pediremos que uno del grupo se encargue de resumir las opiniones de todos, pero eligiendo algunas preguntas que es más fácil que haya coincidencias. Por ejemplo la 1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 20.

Cuando todos los grupos hayan hecho el resumen de las preguntas seleccionadas, se hará una puesta en común general. Puede hacerlo el encargado de resumir, o bien nombrar a otro que haga de portavoz de las conclusiones del pequeño grupo. Normalmente habrá más coincidencias que discrepancias, cosa que les ayudará a sentirse normales y a nosotros a darnos cuenta de la homogeneidad o no del grupo - clase.

**VARIANTES**

1. Cambiar los encabezamientos por otros más adecuados.
2. Hacer menos preguntas y trabajarlo a nivel de grupo-clase, no de pequeños grupos.

## ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

El tutor se limitará en las puestas en común a hacer de simple moderador (evitar que se descontroren los charlatanes, que el tímido tenga oportunidad de hablar y de ser escuchado o que se aparten demasiado del tema).

# EL ECO

## DESARROLLO DEL EJERCICIO

Dividimos la clase en grupos de 5 ó 6 alumnos. Todos tienen papel y lápiz para escribir. Les pedimos que sean sinceros con su grupo y que acepten deportivamente la opinión que de ellos formulen sus compañeros.

Iniciamos el ejercicio dando un tiempo suficiente para que cada uno escriba en su hoja los nombres de los componentes del grupo y junto a cada nombre cómo cree que es cada compañero. Cuando un grupo ha terminado, uno empezará diciendo su propia opinión y deseo. Dirá en voz alta:

«Yo soy... (por ejemplo) tímido y me gustaría ser (por ejemplo) decidido.»

Cada miembro del grupo le dirá lo que piensa de él, y se anotará él mismo las respuestas para que pueda más tarde constatar las coincidencias, ya sea con la Navidad o con sus deseos.

Así irá actuando cada miembro del grupo. Cuando hayan terminado los grupos puede hacerse una puesta en común, para simplemente comunicarse, no los resultados, sino las impresiones que le han causado los mismos: si tiene muchas o pocas coincidencias. Si coinciden más con lo que él cree que es o desea ser, etc...

## ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Este ejercicio sirve para contrastar la propia imagen con la que tienen los otros de uno mismo, por lo que hay que utilizarlo adecuadamente y en el momento oportuno.

## EL CARTEL

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Cada alumno tendrá una cartulina y en ella plasmará con una palabra su manera de ser, puede acompañarla de un dibujo o caricatura que le ayude a sintetizar mejor.

Lo harán en silencio y en secreto. Si alguien acaba antes, da la vuelta a la cartulina y se pone a hacer otra cosa como leer o dibujar, en espera de los demás. Finalizados los carteles todos se colocan en círculo y a una señal dan la vuelta a la cartulina. Librementemente leen y hacen comentarios a los carteles de los demás y a los suyos, formulan preguntas o sugerencias. Podemos dejar los carteles en el panel de la clase, si lo desean.

### VARIANTES

Escribir o dibujar el nombre de un animal o planta, que mejor represente su manera de ser.

Quizá pudiera ser una marca de coche o de moto, o una prenda de vestir o un mueble.

Una comida o una bebida.

Nombres de compañeros con los que tiene una identidad común.

Con qué actor o líder se identifican.

Hacer un cartel tipo espot publicitario de las cosas que a uno le gusta más hacer.

En cada ángulo de la cartulina pueden escribir: en los ángulos superiores 4 virtudes que se otorgan y en los inferiores 4 defectos.

### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

La razón de pedir silencio y que cada uno lo haga en secreto es para mantener la originalidad en cada cartel. Es posible que según sea el grupo no podamos dejar libertad para hacer algo después de acabar al cartel; entonces, sería mejor tener preparada otra actividad, o sugerir un par de ellas.

# EL CÍRCULO

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

**VARIANTES**

**ORIENTACIÓN DIDÁCTICA**

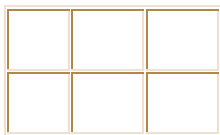


## MI RETRATO

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

En una primera sesión damos a cada alumno un folio u hoja de dibujo y el material adecuado para dibujar (carbón, lapiceros de color, témperas, ceras, etc.) Los reunimos por parejas. Cada uno estará sentado frente al otro. El ejercicio consiste en que las parejas se vayan dibujando mutuamente, cada uno dibujará el rostro de su pareja.

Cuando esté terminado, se les pide que den la vuelta a la hoja y la cuadriculen en seis partes y entreguen el rostro que han pintado a su pareja. Se intercambian los dibujos.



En otra sesión, o en la misma, depende de la rapidez de los alumnos; hacemos grupos de 6. Cada uno tiene su dibujo - retrato y un folio u hoja de dibujo igual a la anterior, pero en blanco y dividida en 6 partes coincidentes con las marcadas al reverso del dibujo; y un pegamento.

Se les advierte que cada uno de estos fragmentos de folio corresponden a un compañero de grupo y que por tanto deberán escribir en ellos las cualidades que creen que tiene cada componente del grupo. Sólo debe escribir las cualidades reales y positivas que él cree que posee. Una vez escrita da el sexto folio a su dueño, quien lo pegará en el reverso del suyo, y así irá pegando los otros cinco restantes cuando se los entreguen.

Todos y cada uno actuarán de idéntica forma hasta que tengan por el reverso su retrato completo.

Podemos dejar un breve tiempo para que cada grupo comente con sus compañeros, en voz baja para no distorsionar a los otros grupos, sus razones o dudas.

La puesta en común de todo el grupo sería comentar básicamente si han tenido dificultades para hallar cualidades positivas y si han descubierto cualidades que no se conocían de ellos mismos.

Finalmente cada uno se lleva su retrato a casa.

### VARIANTES

Cada uno haría en su casa y delante de un espejo su retrato. Sería en una sesión hacer el mismo ejercicio pero con el autorretrato.

### ORIENTACIÓN DIDÁCTICA

Insistir en que no se preocupen por el dibujo, no es una evaluación sino un juego para conocernos. Que pueden hablar y hacer comentarios mientras dibujan, sin molestar a los demás.

Sería conveniente que cada uno pusiera el nombre de sus 5 compañeros en el sexto de folio, para escribir las cualidades positivas y no equivocarse al entregarlo a su dueño.

Cada uno escribe sus propias cualidades en el fragmento que le quede.

Si el grupo - clase lo permitiera sería bueno que en una sesión de plástica y por parejas, las mismas que se dibujaron, ahora podrían maquillarse en relación a las respuestas que han recibido.

Por ejemplo, si a uno le sale: que es alegre, divertido, abierto, amistoso, listo, etc., su pareja puede maquillarse como un payaso; si es una chica, con una flor muy grande que ocupe todo el rostro, o un sol, etc..

Si la respuesta es que es tranquilo, serio, buen amigo, etc.. Dibujar el cielo y el mar en su rostro, por ejemplo, o tonos suaves y grises usando líneas onduladas.

## EL COLOR

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Un grupo de alumnos puede preparar de antemano el material para este ejercicio.

En un papel grande y fuerte (podría servir el de embalar), dibujaremos una cuadrícula, en la que las ordenadas corresponden a los alumnos de la clase incluido el tutor y por tanto escribirán en cada casilla el nombre habitual o el nombre familiar, que usan entre ellos, no el nombre que figura en la lista oficial y menos los apellidos; y en las abscisas el mayor número de casillas que admita el papel. En la cabeza ponemos una frase expeditiva, que se puede construir y elegir entre todos. Podría ser: «¿Cómo vas? ¡Qué color tienes! ... ».

Hecho el mural lo fijaremos en el panel de la clase y explicaremos el ejercicio.

Primero dialogaremos con los alumnos para tratar de concienciarles de cómo, a través de lo que hacemos o decimos, influimos inconscientemente en el concepto que de sí mismos tienen los demás y de su estado de ánimo. Entendida y aceptada la premisa, sugerimos la siguiente experiencia:

«Vamos a plasmar por medio del color lo que intuimos u oímos que los demás opinan o dicen de nosotros. Si nos gusta usaremos un color, si nos disgusta el otro, el poco, mucho, menos, más, pueden matizarse con tonos de ese mismo color.

Por ejemplo, si elegimos el verde para lo negativo, y no me agrada nada lo que me ha dicho o he oído, o el gesto que me han hecho, pintaré un cuadrado de verde oscuro, si me ha molestado poco, verde claro. Si por el contrario me ha encantado usaré otro color, el azul fuerte, o el rojo fuerte, si tan sólo me ha gustado, el mismo color pero en tono suave, o claro.»

1 día o 1 semana

Al finalizar cada día unimos con una línea gruesa las distintas columnas que han quedado coloreadas y así cada día, de manera que al final tendremos una visión en color de la tónica positiva o negativa que invade nuestro grupo - clase.

Podemos hacer una reflexión al cabo de una semana, sobre los resultados y proponer soluciones si fuese el caso.

### **ORIENTACIÓN DIDÁCTICA**

Es posible, depende del grupo, explicarles el objetivo que se pretende y dejar que ellos mismos imaginen, inventen o hallen la manera de expresar gráficamente la tónica del grupo.