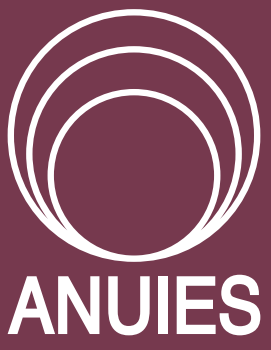


El escenario nacional de hoy en día puede parecer incierto a raíz de los cambios en la escuela, la casa y la economía familiar, los cuales pueden impactar en los estudiantes y en la construcción de su autoconocimiento. Es necesario identificar las fortalezas con las que cuentan, con el propósito de enfrentar los retos que la pospandemia traerá consigo, e identificarlas como elementos para fomentar el fortalecimiento de la identidad.



# AUTOCONOCIMIENTO

## IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS

### ¿QUÉ ES?

El autoconocimiento nos permite dar sentido a nuestra persona y a las que nos rodean, reconocemos nuestro ser, carácter, fortalezas y debilidades, lo que nos gusta y lo que no. Antes de establecer cualquier tipo de relación con los demás, es imprescindible conocer “quién soy”, mis características, actitudes, debilidades y fortalezas y qué necesitamos para conseguir lo que deseamos.

### ACCIÓN A REALIZAR

Es muy importante que los alumnos tomen en cuenta que, no obstante todas las consecuencias negativas de la pandemia, es importante recordar que tenemos fortalezas que nos han ayudado a salir adelante en diversos contextos, tanto en los ámbitos escolares, familiares, con nuestros compañeros de clase o con nuestros amigos fuera de las aulas.



### 1 IDENTIFIQUE

La manera en que los alumnos se comporten en el aula puede indicarle cómo se sienten y cómo se ven a sí mismos. Observe si desean complacer o dar gusto a los demás constantemente, si les temen a las críticas, si tienen dificultades para expresar sus sentimientos, si se sienten víctimas de las circunstancias, si le dan poca importancia a la ropa que usan; si no se responsabilizan por sus acciones, si temen separarse de sus compañeros o de salir del aula; si son provocadores y desafiantes frente a acciones que tengan como propósito cambiar su situación.

### 2 ACTÚE

Aproximadamente 30 minutos antes de terminar la clase, pídeles que saquen una hoja en blanco y que anoten lo siguiente:

- Tres cosas que les gusta de su físico y tres cosas que les desagrada.
- Qué les gusta compartir con los demás y qué

no les agrada compartir.

- Los prejuicios que tienen sobre las personas.
- Los lugares donde sienten que deben hacer algo, y los lugares donde pueden, sin sentirse obligados, hacer algo.
- Tres ocasiones en las que hayan podido demostrar sus conocimientos, puede ser en cualquier actividad: lúdica, recreativa, escolar, etcétera.
- Dos ocasiones en las que hayan conseguido lo que deseaban y qué hicieron para conseguirlo.
- Dos ocasiones en las que no hayan conseguido lo que deseaban y qué hicieron para no conseguirlo.
- Quiénes son y con quién están en ese momento.

Al terminar la parte de la escritura, pídeles que releen sus respuestas solo para ellos; después solicíteles que si lo desean, comenten cómo es que éstas les pueden ayudar a sentirse mejor con ellos mismos y con los demás. Enfatice que es importante que conozcan sus debilidades, pero es más importante reconocer nuestras fortalezas, pues en ocasiones las olvidamos y creemos que no tenemos opciones para salir adelante.

### RECUERDE

Los adolescentes vuelven a las clases después de un periodo de reclusión en el cual tuvieron que cambiar muchos de sus hábitos. Retomar nuevamente las actividades académicas quizá no sea prioritario para ellos debido a que muy probablemente fueron testigos de situaciones en las que importaba más conservar la vida y el bienestar. La empatía, la paciencia y la comprensión ante las actitudes de los alumnos son esenciales para que se sientan acompañados y puedan restablecer los vínculos afectivos con sus compañeros y docentes, sobre todo en esta etapa de su vida en la cual todavía no tienen la madurez necesaria para tomar decisiones que pueden resultar trascendentales para ellos.

### INFORMACIÓN EXTRA

Dado que los alumnos pasan un tiempo considerable en el salón de clases, es un espacio donde, mediante las intervenciones adecuadas, podemos otorgarles las capacidades necesarias para que se conozcan, se valoren y sean capaces de tomar decisiones que los comprometan con su vida académica y personal. Conseguir que los alumnos se conozcan y re-conozcan es parte de las habilidades que los ayudarán a decidir con más opciones cuál es el futuro vocacional que desean.

¿Cómo promover el autoconocimiento en el salón de clases?

**CONOZCA OTROS MATERIALES QUE ANUIES PONE A SU DISPOSICIÓN. LO INVITAMOS A NAVEGAR EN NUESTRO SITIO WEB.**

[IR A SITIO WEB](#)

### FUENTES

Navarro Suanes, N. (2008). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza, 5, [consultado el 2 de junio, 2020]. [CLICK PARA VER FUENTE](#)

García Pérez, J. M. de L et al. (2016). Modelo de intervención para fortalecer las habilidades psicosociales. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.