



## **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.

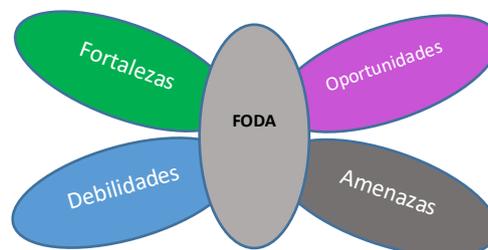
**Como soy**

**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.**