

IMPORTANCIA DE CONOCERSE A SÍ MISMO

Es necesario conocerse No porque la psicología esté de moda, sino porque el ser persona, depende de este conocimiento propio. La psicología ayuda, si la persona sabe que la psicología sólo ve una parte, no el todo de la persona. Conocerse no significa tener una idea más o menos exacta de las cualidades y defectos, sino vivir un proceso en el cual estoy atento a lo que me pasa, a lo que siento, a desprenderme de las capas de cebolla con las que protejo mi amor propio. Me conozco en relación a otro, el amigo/a que nos acoge y quiere como somos. Se trata del amigo/a que saca lo mejor de nosotros mismos y nos acerca a la maravilla del amor incondicional .: "soy palabra ya pronunciada que necesito llegar yo mismo a pronunciar". El otro/a me posibilita conocerme. El conocimiento de sí que vive el creyente es como el que describimos en relación con el amigo/a. A medida que vamos conociendo nuestra verdad personal, aunque nos duela, se la vamos entregando a Dios. Confiando en él. Para que la vida de fe sea real y la relación con Dios no sea un mundo de fantasías, es necesario conocerse. La canción que sigue de un salesiano argentino canta lo que acabamos de afirmar:



La Identidad. Eduardo Meana.

*¿Quién soy yo delante tuyo?
¿Cuál es mi esencia?
¿Cuál es el nombre de mi don?*

Nace de Vos
mi rayo de luz.
Quiero situarme allí
bajo el inmóvil rayo.
Iluminado,
mansamente brillando,
oh Dios.
Líbrame de quedar
en la eterna penumbra
de no-ser.
Agitándome
en espejismos que no soy.
Que no soy.
Soy palabra
ya pronunciada
que necesito llegar
yo mismo a pronunciar.
¿Cuál es el nombre de mi don?

DIMENSIONES DE NUESTRO SER PERSONAS

SENTIR, PENSAR Y ACTUAR. Qué es lo que debemos observar en nosotros?. A veces el actuar está condicionado a las circunstancias o se actúa por deber o responsabilidad.

EL SENTIR es lo que nos da mayores garantías que sea realmente nuestro. Por lo tanto de aquí se parte, y en base a él debemos construir el pensar que determinará finalmente nuestra forma de actuar.

El sentir es el punto de partida.

Mucho se habla de mirar hacia dentro de uno, para conocerse a sí mismo. Pero no siempre se entiende cómo se hace esto.

Esto se hace poniendo una "gran oreja" a lo que tú sientes respecto de todo: las actividades, las formas de pensar, las reglamentaciones, las cosas, las actitudes, etc. para ir distinguiendo entre tu forma de ver las cosas y la forma de ver de los demás.

Para esto debes dejar de considerar "como se debe pensar" frente a determinadas situaciones ni "cómo los demás esperan que tu pienses", sino tal cual tú las sientes. Ni "cómo se realiza tal o cuál cosa", sino cómo la harías tú.

Así irás descubriendo: lo que prefieres, lo que te llama la atención, lo que rechazas, lo que anhelas, lo que sueñas, en lo que te sientes capaz, lo que te es indiferente, qué ocupa tu imaginación, cuáles son tus fantasías, a qué le temes, qué cosas tienen mayor valor para ti; cómo quieres que los demás te vean, ¿como una persona inteligente o cariñosa o bella o de carácter o imaginativa o generosa o capaz o creativa, o amistosa, etc.? Ojalá todas ellas, ¿verdad?. ¿Pero por cuál o cuáles te inclinas más?



Pon atención al dolor.

No confundas el rechazo por algo debido a que no te agrada con algo que rechazas porque te produce dolor. El dolor indica daño y hay que tratarlo tal como se atiende un dolor físico. Si no logras entenderlo y reenfocarlo, entonces busca ayuda profesional psicológica. No creas que para ir a ver un psicólogo hay que estar loco, basta que tengas un dolor que no sepas como "digerir". Vale la pena hacerlo, hay gente que pasa toda su vida arrastrando un dolor que podría haber abandonado y olvidado hace mucho tiempo.

Poder distinguirse de los demás.

Uno de los problemas al querer expresar cómo uno es, es que no sabe qué decir o muchas de las características propias no puede identificarlas. Y es porque no ve el "contraste con los demás", te da la impresión que todo el mundo es así y que esto no es una particularidad tuya. Por ejemplo si yo me considero imaginativa, tiendo a pensar que todo el mundo es así porque ¡es súper entretenido serlo!, ¿porqué alguien no querría ser así?. Pero no, a mucha gente esto le es indiferente y muchas ni siquiera se han percatado de este tipo de cosas y tú no te has dado cuenta. Por esto debes evaluar tus gustos y aptitudes en comparación con los demás gustos y aptitudes de ti mismo y no en relación con los de los demás..

No confundir el "ser de una manera" con "querer ser de esa manera".

Esto nos suele suceder con personas a las que admiramos, es frecuente que sea uno de nuestros padres, o un artista, un amigo, etc, admiramos su personalidad o alguna habilidad que posea e inconscientemente nos apegamos a ella haciéndola propia, sin darnos cuenta que no corresponde a nuestra propia forma de ser.

Ejemplo:

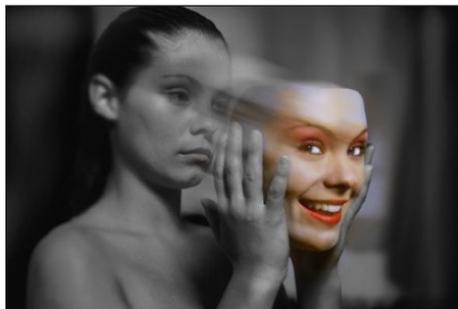
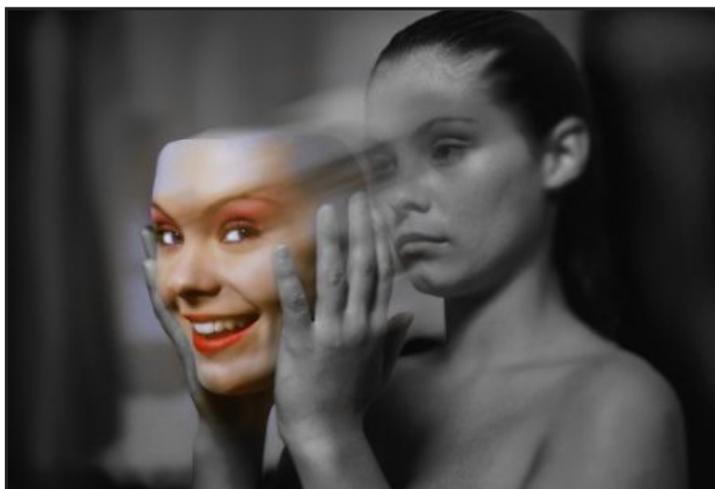
"Me gusta cómo se relaciona con los demás, tan amistoso que es, tan activo.....". Admiro esa forma de ser y estando junto a él yo me relaciono también con esas personas, pero una vez que él no está presente por algún tiempo, todo cambia, yo no mantengo ese nivel de relación con esas personas..... Eso me indica que yo por más que admire esa forma de ser, yo no soy así, no poseo ese nivel de relación social.

También podríamos empezar a admirar y valorar lo que esa persona valora, haciendo propio sus anhelos.

Como yo admiro a esa persona empiezo a considerar importante lo que ella considera importante, como por ejemplo, admira el construir puentes, represas, caminos etc. Y uno empieza a creer que esas son cosas importantes y por lo tanto también importantes para uno. Luego te das cuenta que sólo estando junto a esa persona mantienes ese sentir, sin ella esas cosas se te olvidan..... Entonces puedes concluir que esas cosas son importantes para él, pero no necesariamente para uno.

Debes tener conciencia de que esto puede sucederte, y en ese caso entres a distinguir.

Encontrarás gente con la que realmente coincidas en algunos aspectos con ella, pero lo importante acá es que sea algo realmente tuyo, que responda a tu forma de sentir y de ser.



Creer en lo tuyo.

Otro de los problemas que se enfrenta al realizar tu búsqueda es que no crees en lo tuyo.

Las cosas de afuera te deslumbran y tú pareces insignificante frente a ellas. Te parece que lo tuyo no es nada.

Por ejemplo un cantante famoso, un gran descubrimiento, una gran empresa, una obra literaria, una marca deportiva, una nueva tecnología, etc. Todo esto brilla porque se ha desarrollado!! ... y también nació como algo insignificante.

Hazle caso a tus tincadas, corazonadas, fantasías, sueños y divagaciones de tu mente, no deseches nada, pensando que son locuras, cosas sin sentido o que otros ya lo deben haber hecho y además mucho mejor.

La clave.

Esas cosas tuyas que parecen insignificantes, son la clave para ir armando el rompecabezas del panorama de cómo tú eres. Y es allí donde está toda tu fuerza.

Los cinco pensamientos o habilidades cognitivas señalados por Spivack Shure, necesarios para relacionarnos bien.

- * El pensamiento causal
- * El pensamiento alternativo
- * El pensamiento consecuencial
- * El pensamiento de perspectiva
- * El pensamiento de medios fines

El pensamiento causal: es la capacidad de determinar el origen o causa del problema. Es la habilidad para decir " lo que aquí pasa es...." Y dar un diagnóstico correcto de la situación. Los que no tienen este pensamiento lo atribuyen todo a la mala suerte o bien se quedan sin palabras delante de un problema interpersonal.

El pensamiento alternativo: es (la habilidad cognitiva) capacidad de imaginar el mayor número de soluciones a un problema determinado

= Creatividad

- Los marcos de la creatividad.
- Con un barómetro.
- Siempre trato de pensar lo impensable.



El pensamiento consecuencial: es la capacidad de ver las consecuencias de nuestras actitudes, comportamientos.

El pensamiento de perspectiva: es (la habilidad cognitiva) = capacidad de situar nos en la "piel" del otro. Es el pensamiento que hace posible la o sinfonía afectiva con los demás. Es el pensamiento que hace posible el amor, lo cual nos hace más humanos.

El pensamiento de medios-fines: es la capacidad de ponernos objetivos y de organizar los medios de que se dispone para conseguirlos.

AUTOCONOCIMIENTO O CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Es un proceso cognitivo = (acción y efecto de conocer) que ha de ser constante durante toda la vida.

Tener una imagen adecuada, correcta del propio yo, mediante :

- * Ser consciente de uno mismo.
- * Descubrir, identificar, reconocer la forma de pensar, sentir y actuar propia.
- * Analizar y conocer nuestras experiencias personales, nuestro pasado, para que nos sirvan para nuestro futuro
- * La auto observación de como son en cada uno de nosotros señaladas por Spivack y Shure.

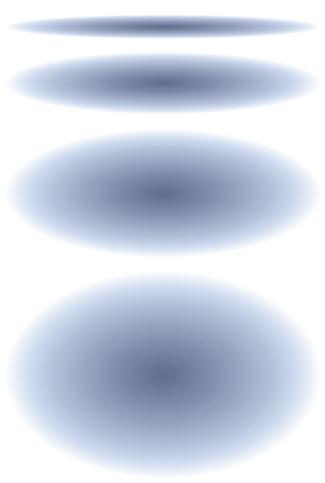
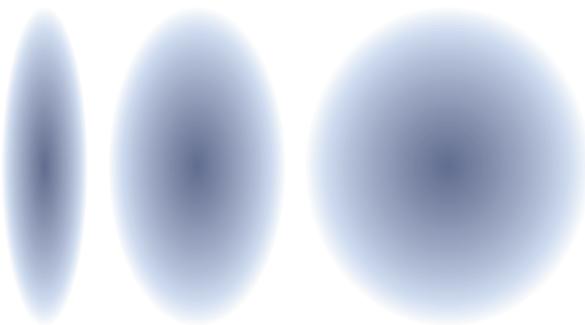


Dicen que en cada persona podemos encontrar a r tres personas:
 La que creemos que somos = autoconcepto
 La que los otros creen que somos
 La que somos realmente = autoconocimiento

El autoconocimiento es necesario para tener o mejorar nuestras relaciones interpersonales, con los amigos, en el trabajo, con la familia, etc...

¿Como me puedo conocer?

- * observando y analizando por que hago o deajo de hacer "X cosas"
- * Observando y analizando a las otras personas.
- * Preguntando me
- * Informando me
- * Observando los espejos que me reflejan.
- * Descubriendo si los espejos reflejan imágenes correctas o tienen deformaciones.



Posibles preguntas.
Para encontrar respuestas / para conocernos

Necesito ser siempre el centro de atención?, por que?
 Normalmente intento a la mínima ocasión decir que conozco a tal o cual persona "importante"?, por qué?
 Quiero tener siempre la razón?, por que?
 Siempre quiero impresionar a las otras personas?, por qué?
 Delante de un problema veo solo lo negativo de la situación o intento centrar-me en las posibles soluciones?, por qué?
 Cuando hago algo mal, doy siempre la culpa a los otros? O asumo mi responsabilidad?, por qué?
 Me cuesta relacionar-me con otras personas? soy "asocial"?, por qué?
 Me culpabilizo de todo? por qué?.....
 Me autoengaño? , por qué?
 Para poder afrontar cualquier problema primero hemos de conocer, su origen y las posibles vías de solución. Sólo así podremos cambiar solos o con la ayuda necesaria aquello que sea necesario para vivir mejor. En definitiva para ser más felices.

ALGUNAS PISTAS PARA EMPRENDER EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO PROPIO



La primera

Cultivar la actitud de autenticidad, que prefiere verdad a seguridad. Un ejemplo aclara lo que entendemos por "seguridad".

- "¿Por qué mientes?" (Pregunta el confesor)

- "para salvarme"; "para que no me pillen"; "para no enojar a mis padres" (responde el joven)

La autenticidad tiene que ver con preferir verdad, en primer lugar ante mí mismo. Tiene que ver con hacerme consciente de lo que mueve mi vida. Desde dónde funciona, ¿de lo que los demás esperan de mí; de lo que los demás dicen que soy; desde la búsqueda de éxito o aplauso?

La idea es funcionar más desde lo interno, de lo propio que desde lo externo.

Cuatro pistas para funcionar desde lo interno:

1) Funcionar desde lo externo sería preguntarme por lo que he hecho; funcionar desde lo interno, es preguntarme además, por qué y para qué lo he hecho.

Cada día puedo analizar un hecho y descubrir la intención que hubo detrás. Incluso lo puedo escribir en mi cuaderno de vida.

Ejercicio: En un momento de silencio, revivo con la imaginación, paso a paso, alguna acción realizada en los últimos días y me pregunto con honestidad: ¿por qué y para qué lo hice?

(Hacer tabla: día 1, día 2, día 3, etc.).

2) Sentimientos y emociones. No son ni buenos ni malos. Son señales que necesito aprender a reconocer en mí. Es importante afirmar que no soy responsable de los sentimientos que experimento, es decir, yo no soy responsable de experimentar determinados sentimientos frente a una persona o frente a un hecho concreto. Yo no soy libre frente al surgir de mis sentimientos y por tanto no me puedo sentir culpable de sentir lo que siento: no soy culpable de los sentimientos y emociones que experimento. El asunto será cómo canalizarlos, pero ante todo debo aceptar que están y son.

Por ejemplo, frente a un compañero de grupo antipático no basta con controlar el comportamiento y no ocasionar mal, que es lo primero que debe hacer un cristiano. Debo tener la honestidad de reconocer ese sentimiento, preguntando por su origen y alcance e intuir, por encima de las acciones concretas, cómo ha condicionado mi relación con él y con el grupo entero.

Lo mismo vale para los sentimientos positivos o demasiado positivos (simpatías, atracciones de diferente clase, etc.) o para las emociones y sensaciones en general que noto en mí.

Por tanto es útil comprobar lo que concretamente me hace gozar y sufrir, en qué medida me dejo condicionar por estas emociones o condiciono a los demás con mi estado de humor, lo que se oculta detrás de esos sufrimientos... estoy descubriendo una realidad de mi yo que frecuentemente permanece oculta, pero con mucha influencia.

Frente a los sentimientos no soy libre, pero sí lo soy en el seguir o no la acción que los sentimientos me sugieren y también en el "alimentarlos" (o "echar leña al fuego"). Por ejemplo, yo no soy libre frente al surgir de un sentimiento de ira hacia determinada persona, pero donde sí soy libre es en el seguir o no la conducta que esa ira me "sugiere" frente a esa persona.

Ejercicio: Con los ojos de la imaginación identifico a alguna persona concreta y detecto cuáles han sido mis sentimientos en relación a ella en el último día. Lo mismo puedo hacer frente a un paisaje, la eucaristía dominical, una madre con un niño...

3) **Mente y pensamientos.** La actitud frente a los pensamientos es otra cosa. Si bien no dependen en su surgir de mi libertad, tengo mayor libertad frente a ellos, ya que puedo ordenarlos, ampliarlos, concatenarlos, alimentarlos o no. Mi libertad está presente en cuanto yo puedo frenar o alimentar el decurso de mis pensamientos y puedo o no actuar de acuerdo a ellos.

Frente a los pensamientos la libertad se juega fundamentalmente en el mantenerlos y desarrollarlos y en seguir o no la conducta sugerida.

Ejercicio. Ahora que ya sabes identificar sentimientos te propongo aprender a identificar, al mismo tiempo, los pensamientos que esos sentimientos te gatillan.

Sentimientos / Pensamientos

1.	(montaña)	1
2.	(paisaje lunar)	2
3.	(cruz)	3
4.	(joven)	4
5.	(Trabajando)	5
6.	(MacchuPicchu)	6
7.	(Danza)	7
8.	(incendio)	8
9.	(madre con niño)	9
10.	(grupo en un auto)	10



A MODO DE RESUMEN:



Sentimientos

Son subjetivos, personales y originales.

No son realidad, sino el "eco" de la realidad en mí; o "mi" manera de percibirla; mi reacción frente a ella. Son la principal fuente de información sobre mí y sobre las resonancias que la realidad despierta en mí. Frente a ellos es necesario una actitud receptiva abierta. No son discutibles: Por ejemplo podré no estar de acuerdo con tu ira, pero no podré discutir el hecho de que tú la sientas. (¡Qué importante para entender a los demás!)

Es necesario manifestarlos, aceptarlos en el campo racional y evitar reprimirlos. No son universales; es decir, no los experimentamos todos de la misma manera e intensidad frente a los mismos estímulos. No son verdaderos ni falsos, sino que los acepto o no como válidos para mí en referencia a mis opciones vitales básicas. Son educables en buena medida, aunque no todos. Canalizarlos no es ignorarlos, no es reprimirlos. Con algunos sentimientos debo "convivir" aunque no me agraden; de ahí la necesidad de aceptarlos como míos.

Pensamientos:

- Son racionales
- Intentan explicar la realidad; no se confunden con ella.
- Son más universales que los sentimientos, aunque son discutibles.
- La veracidad de un pensamiento la encuentro en función de su proximidad o no a la realidad.
- Son también educables; tenemos la posibilidad de sistematizarlos según una disciplina, - por ejemplo lógica
- matemática, inducción - deducción, análisis - síntesis.
- Puedo "mantenerlos" y "alimentarlos" o no.

4) Corazón y sensibilidad. La misma dinámica se repite en nuestra vida afectiva, es decir en todo aquello que nos afecta. A veces los adultos y los jóvenes también, comenten "infidelidades". Se trata de caídas que no son imprevistas ni repentinas. Todo se fragua lentamente, en lo más profundo de nosotros mismos, por el convulsivo cambio de los afectos, atracciones, pasiones, que anidan en nuestro corazón, sin que nos preocupemos excesivamente de ellos. A lo sumo los consideramos tentaciones que un acto de voluntad puede conseguir alejar casi instintivamente. Pero si la actividad de la voluntad no se ve acompañada por la atención constante a lo que sucede en mi corazón y por un mínimo de honestidad conmigo mismo, es inevitable que, antes o después, se produzca la crisis afectiva o que se avance a situaciones de compromiso, artificiales y dañinas, en las que nos justificamos falsamente: "hasta aquí se puede... Pero, ¿qué hay de malo?... En el fondo es una amistad sana, y la intención es buena... Siento que me libera por dentro... No conviene ver el mal por todas partes...".

Ejercicio: *En un momento de silencio presto atención a lo que ha sucedido con mi corazón a lo largo del día: ¿en qué han estado ocupado mis afectos hoy?*



Conclusión: En la medida en que me hago consciente de la autenticidad de mis acciones, soy más consciente y, por tanto, más libres y menos autómatas, más responsable de mí mismo y menos esclavo. Estar atento a los por qué y para qué de mis acciones, a los sentimientos, pensamientos y sensibilidad mantiene viva en mí la atención y me estimula a ser sincero conmigo mismo, aun cuando esa sinceridad cueste sangre.

La segunda

Estar atento a los conflictos, especialmente los de relación interpersonal, porque son éstos los que nos obligan a conocernos.

Se trata de tomar conciencia del lugar que ocupa el otro/a en mi vida, de las experiencias vividas de encuentro o desencuentro. Mejor, se trata de involucrarse con el otro: comunicándonos, dejando que el otro/a entre en nuestras vidas.

Mounier dice que vivir es con-vivir: "La persona no existe sino hacia los otros, no se conoce sino gracias a los otros, no se encuentra sino en los otros".

Recuerda experiencias gozosas de encuentro, confianza, compartir.

Aquí la palabra clave es amor. Dice Mounier: "El amor no es algo que se añade a la persona como algo más, un lujo o un extra. Sin el amor la persona no existe".
A continuación recuerda experiencias contrarias, de conflicto.

La incomprensión me hace desconfiado. En el rechazo del otro sale mi negatividad o pecado: falta de autoestima, culpabilidad, agresividad...

Pero el conflicto me permite, también, madurar en libertad y desarrolla mi calidad de amor: respeto al otro, ponerme en su lugar, capacidad de perdón.

Comento esta frase de Follerau:

"No se trata de enjugar una lágrima, lo cual se hace pronto; ni de sentir un poco de misericordia, lo cual es fácil. Se trata de no aceptar ya ser felices solos".

A veces es mucho más fácil saber lo que el amor excluye que lo que requiere. Sin embargo, la intención de amar se reconoce por las obras. Las motivaciones del amor excluyen claramente:

- * Hacer daño o castigar al otro.
- * Tomar represalias por algo que ha hecho.
- * Humillarle, ponerle en su lugar.
- * Librarse del otro prescindiendo de él.
- * Mantenerle a distancia.
- * Manipularle para que sienta o actúe del modo que a nosotros nos gusta.
- * Desahogarnos, descargar sobre él nuestra "basura emocional".
- * Negarnos a escucharle.
- * Levantar muros entre nosotros.
- * Ridiculizarle, castigarle, juzgarle o competir con él para superarle.

San Pablo, en su primera Carta a los Corintios, nos habla de lo que el amor es y no es, de lo que hace y no hace. De las diez cosas que acabamos de enumerar, Pablo diría: "El amor no es así. El amor no hace esas cosas". "El amor -dice Pablo- es..."

Lee el "**himno al amor**" que encuentras en 1Corintios 13. Repite alguna frasecita que te ha resonado especialmente.

“Aunque hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles, sino tengo caridad, soy como bronce que suena o címbalo que retiñe. Aunque tuviera el don de la profecía, y conociera todos los misterios y toda la ciencia; aunque tuviera plenitud de fe como para trasladar montañas, sino tengo caridad, nada soy. Aunque repartiera todos mis bienes y entregara mi cuerpo a las llamas, sino tengo caridad nada soy.

La caridad es paciente, es servicial; la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa, no se engríe; es decorosa; no busca su interés; no se irrita, no toma en cuenta el mal, no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta”.



La tercera

Preguntarme: ¿a quién me atrevería a decir lo que menos me gusta de mí?

En nuestra vida siempre podemos reconocer personas que caminan junto a nosotros y nos enseñan a vivir. A veces son los padres (aunque esto un adolescente difícilmente lo reconoce). Algún educador/a, tal vez, o sacerdote, o amigo/a maduro.

Siempre tenemos necesidad de confrontar con alguien lo que estamos viviendo. Quizá tus amigos de grupo de animadores puedan ser tus auténticos compañeros de camino. Pero una cosa es compartir y la otra pedir un consejo. ¿A quién le pedirías un consejo? Eso se hace en la intimidad, no en grupo.

Si no encuentras a nadie tienes que preguntarte el porque. Tal vez tengas que trabajar más la primera pista.

O de saber que para crecer y superar lo que no nos gusta de nosotros necesitamos de la ayuda de personas con experiencia en las "cosas de Dios", laicos y/o sacerdotes, que a partir de nuestras dificultades, tensiones y conflictos que cada uno vive nos ayuden a ahondar en las motivaciones y los medios que pueden ser útiles para superarlos.

La cuarta

¿Se lo dirías a Dios?

Poder confiar, descansar en alguien, es una necesidad de vida o muerte. Pero no todos lo descubren. Da vértigo confiar, ponerse en manos de alguien, entregarse sin antes no tenerlo todo bien atado y controlado. Lo deseamos y tenemos miedo, nos parece una suerte y es confiamos de poder vivirlo con nadie. Uno de nuestros dramas.

La Biblia es un compañero especial de camino, el libro de cabecera, el que se consulta en los momentos cruciales. Tal vez necesitas conocerla más todavía.

En la Biblia, la fe es primordialmente confianza, es decir, el descubrimiento gozoso y agradecido de Alguien, Dios en persona, que se manifiesta y constituye en creador y salvador.



Lee el salmo 139

“Señor tu me sondeas y me conoces, sabes cuando me siento y cuando me levanto,
 Mi pensamiento calas desde lejos; esté yo en camino o acostado, tú lo adviertes,
 Familiares te son todas mis sendas.
 Qué no está aún en mi lengua la palabra, y ya tú, Dios, la conoces entera;
 Me aprietas por detrás y por delante, y tienes puesta sobre mí tu mano...”

La caridad es paciente, es servicial; la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa, no se engríe; es decorosa; no busca su interés; no se irrita, no toma en cuenta el mal, no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta”.

¿Qué sientes al leer este texto sagrado?

¿Cómo crees que Dios te conoce a ti?

Pero el principal compañero de camino es Jesús: hermano y maestro, camino que nos conduce a nuestra verdadera humanidad y a nuestra vocación definitiva, Dios.

¿Te conectas con Jesús, de modo que te identificas con los discípulos en sus torpezas y también en su deseo de seguir a Jesús, a pesar de todo?

Conversa con Jesús, atrévete a pedirle que te conceda conocerte a la luz de su Palabra. "¿Cuál es el nombre de tu don?".

Libro recomendado: Powell, "¿Por qué temo decirte quién soy?" (Sal Térrea).

Escribe una oración a Jesús, como un amigo que te conoce y escucha:

TEST DE CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocerse a sí mismo es la base del ACEPTARSE, es el inicio del sentimiento de AUTOESTIMA ¿Cómo puedo tomar decisiones acertadas sin un conocimiento real de mis cualidades? Cómo puedo plantear mi FUTURO si no conozco bien mis limitaciones? e aquí un camino de reflexión para recorrerlo. Existen ciertos medios para que los ADOLESCENTES puedan CONOCERSE a sí, ellos son:

- 1.- Las capacidades de cada uno
- 2.- Las características de su propia personalidad.

* En el Número encierra con un O las características que predominan en ti.

* Analizo mis respuestas y hago un listado de propósitos para superar aquellos comportamientos negativos en mí.

¿Cuales de estas características predominan en mí?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Activo | 26. Humilde |
| 2. Alegre | 27. Huraño |
| 3. Agresivo | 28. Impertinente |
| 4. Amargado | 29. Inconstante |
| 5. Apático | 30. Introverso |
| 6. Auténtico | 31. Irresponsable |
| 7. Autocrítico | 32. Perezoso |
| 8. Brusco | 33. Justo |
| 9. Buen compañero | 34. Leal |
| 10. Constante | 35. Mentiroso |
| 11. Desatento | 36. Optimista |
| 12. Descuidado | 37. Pasivo |
| 13. Disciplinado | 38. Indolente |
| 14. Discreto | 39. Pesimista |
| 15. Egoísta | 40. Prepotente |
| 16. Entusiasta | 41. Prudente |
| 17. Esforzado | 42. Puntual |
| 18. Exaltado | 43. Respetuoso |
| 19. Extraverso | 44. Responsable |
| 20. Hipócrita | 45. Puntual |
| 21. Generoso | 46. Sociable |
| 22. Gentil | 47. Solidario |
| 23. Grosero | 48. Sincero |
| 24. Hiriente | 49. Temeroso |
| 25. Honesto | 50. Tranquilo |



¿CUANTO HE APRENDIDO EN ESTE MODULO?



Escribo por que es importante que me conozca a mi mismo:



¿Cómo puedo conocerme mejor?



SENTIR	PENSAR	ACTUAR

Escribo, al menos, tres acciones que podrían definir los demás de quien soy a partir de mi SENTIR, PENSAR Y ACTUAR:



Escribo la letra de una Canción o Poema que hable de la importancia de conocerse a si mismo/a: