



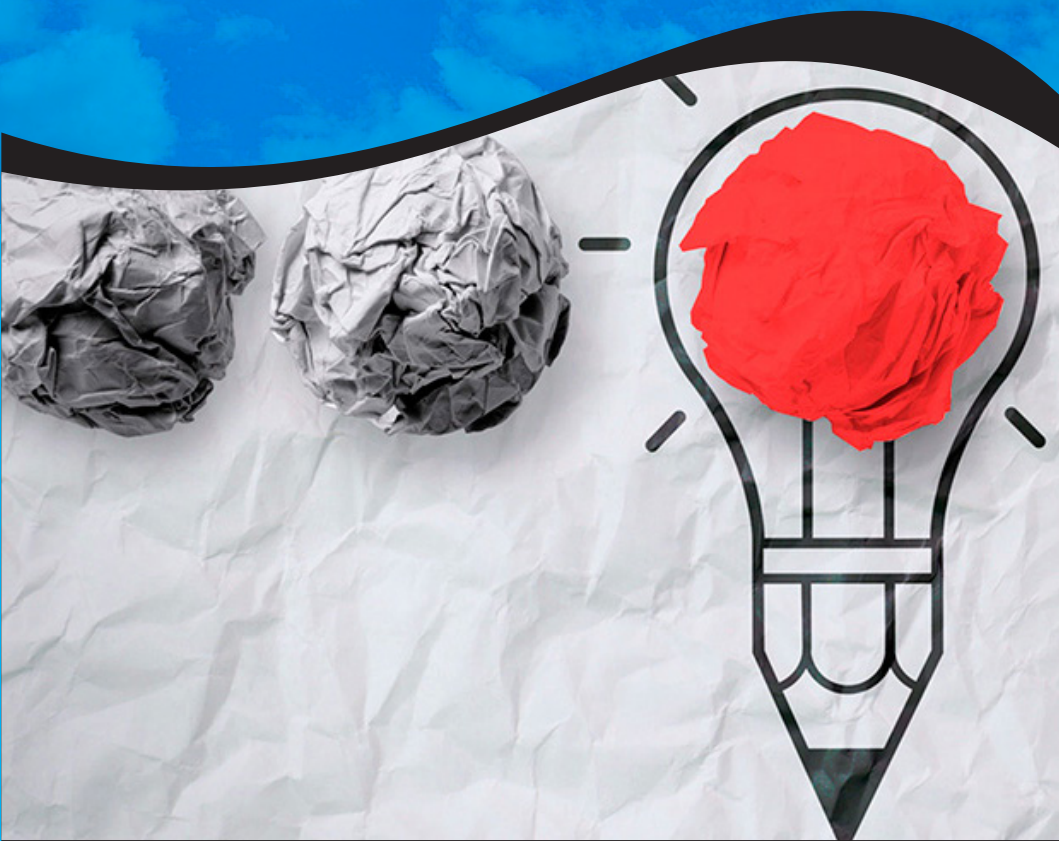
Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 1

¿Para qué soy bueno?



Objetivo

Que el joven se pueda conocerse, para adquirir seguridad en sí mismo, con el propósito de descubrir destrezas y habilidades propias y de los otros.

Me preparo

Cada persona es distinta a las demás, no hay dos seres humanos que sean exactamente iguales. Por ello, cada uno tiene un valor muy especial, sus habilidades, talentos y capacidades son diferentes. Todos hemos oído o comentado lo bueno que es alguien o lo bien que hace algo, por ejemplo, Mario dibuja muy bien, Martha baila precioso, Luis es muy bueno para el fútbol o para matemáticas, etc.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Retroalimentación
- Adquirir seguridad en sí mismos
- Comunicación
- Imaginación

Necesito herramientas

- Media cartulina para cada uno,
- Colores,
- Plumas o plumones,
- Cinta adhesiva.
- Plastilina

Manos a la obra

1. Pedir en forma individual que reflexionen un momento sobre todas aquellas cosas que saben hacer bien y se sienten seguros de hacer.
2. Dar las instrucciones siguientes:
 - a. Dibuja un árbol, como tú lo quieras.
 - b. Ponle una rama por cada cosa que tú sabes hacer bien.
 - c. En cada rama escribe o dibuja una de las cosas para lo que eres bueno.
 - d. Cuando termines pégalo en el pizarrón o en el lugar asignado para la actividad.
(En lugar de árbol, puede ser un sol, una estrella, una flor, o un dibujo libre en el que se pongan estas habilidades).
3. Cuando han terminado su dibujo, dar las siguientes instrucciones: Después de pegar en tu salón el dibujo de tu árbol, mira los de tus compañeros y trata de encontrar aquéllos que se parecen a ti, a los que son buenos para algo que tú no eres bueno y a los que tú podrías ayudar porque no son buenos.
4. Hacer evaluación en grupo:
 - ¿Qué descubro de mis talentos y habilidades?
 - ¿De qué manera puedo ayudar a los demás?
 - ¿Me dejo orientar cuando me hacen una observación?

Profundicemos

Este mismo ejercicio lo haremos modelado plastilina, primero completarás las frases incompletas que se te proponen al final, ejemplo: Estoy orgulloso de... que sé tocar la guitarra.

Posteriormente utilizando plastilina modela lo que creas que representa cada frase que escribiste. Puedes utilizar formas y colores diferentes.

Las frases que utilizaremos son las siguientes:

Estoy orgulloso de...

Lo más difícil para mí es...

Lo que más enoja a la gente es...

Lo que más me gusta es...

Creo que yo puedo ayudar a la gente a...

Las cosas que más me asustan son...



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 2

¡Gracias por mi cuerpo!



Objetivo

Objetivo

Descubrir la importancia que tiene nuestro cuerpo, para que por medio de la imaginación se desarrolle una cultura del cuidado y respeto hacia él. Con el propósito de aceptarnos y conocernos.

Me preparo

Son muy pocas las personas que se han puesto a pensar en lo útil que es su cuerpo. Como todos lo tenemos, es algo que consideramos normal y no somos conscientes de lo necesario que es para nosotros, para nuestra vida.

Logros a desbloquear

- Conciencia de sí
- Relajación
- Control de cuerpo y mente
- Desarrollo de la imaginación
- Conciencia de la importancia de cuidar el cuerpo

Necesito herramientas

- Música para relajarse
- Un espacio que propicie el silencio y la relajación.

Manos a la obra

1. Dirigir a los participantes para que vayan relajándose poco a poco pidiéndoles que se pongan cómodos, que cierren sus ojos y se concentren en su respiración sin

- pensar en nada. Esperar unos momentos en silencio para que logren estar en calma.
2. Guiar el siguiente momento con voz suave, diciendo:
Vamos a ser conscientes únicamente de nuestras extremidades. Empecemos por los pies.
Recorran con su imaginación desde la punta de los dedos, hasta la parte más alta de sus piernas, aquella que se une con el tronco. Qué función tienen nuestros dedos, la planta del pie, imagina tus huesos, tendones, ligamentos. Piensen en las uñas, para qué nos sirven.
Suban por toda su pierna, es maravilloso, cómo se dobla la rodilla para permitirnos caminar. Es fantástico que los pies, siendo tan pequeños en comparación con el resto del cuerpo, sean los que nos sostienen y aguantan todo nuestro peso. Piensen en todo lo que estas partes de nuestro cuerpo nos permiten hacer, ¡Qué útiles y qué necesarias nos son! Denle ahora las gracias a sus pies y sus piernas por todo lo que hacen por ustedes.
Es muy importante ir haciendo pausas en cada frase para dar tiempo a los participantes a que vayan imaginando con calma.
 3. Al terminar pedirles que muy despacio vayan moviendo sus pies, sus piernas, sus manos; que abran los ojos y se estiren como lo hacen los gatos.
 4. Comentar y evaluar ejercicios.
 - ¿Soy capaz de serenar mi cuerpo?
 - ¿Qué siento al recorrer cada espacio de mi cuerpo?
 - ¿A qué me siento invitado cuando experimento mi cuerpo?

Profundicemos

En la misma sesión o si es conveniente en otras realizar el mismo ejercicio, empezando con la relajación y terminando

con moverse lentamente.

Posterior a la relajación hacer el mismo ejercicio que se hizo con las extremidades inferiores, ahora se puede hacer con las demás partes del cuerpo. El coordinador siempre irá guiando la imaginación de los participantes.

Para los ejercicios se les puede ir haciendo conscientes de sus ojos, oídos, boca, nariz, piel, cabello. Se puede hacer una comparación del cerebro con una planta eléctrica, con todos esos compartimentos que tiene de memoria, sensibilidad, emociones, sentimientos, control del movimiento de todo el cuerpo. Así sucesivamente se puede ir haciendo una analogía fantástica con nuestro cuerpo. Al final hay que pedir que agradezcan por esta parte de su cuerpo, por todo aquello que les da y permite.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 3

Mi autorretrato



Objetivo

Explorar dentro de uno mismo e identificar claramente elementos que integran nuestro ser con el propósito de autoconocernos por medio de nuestra imaginación, creatividad y el compartir con el que es semejante a mí.

Me preparo

Actualmente vemos que existen muchas figuras públicas que influyen en nuestra vida y nuestra personalidad, muchas veces queremos ser como ellos; tener el mismo carro, la misma ropa, el mismo cuerpo, etc. Sin ponernos a pensar en todas las capacidades que Dios nos ha dado al hacernos únicos, irrepetibles e irremplazables.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Integración grupal
- Desarrollo de la imaginación y creatividad
- Comunicación

Necesito herramientas

- Una cartulina por participante
- Colores
- Plumas o plumones

Manos a la obra

1. Estimular la creatividad y el deseo de hacer un autorretrato que puedan admirar constantemente

2. Dar las siguientes instrucciones al grupo en el siguiente orden:

a. Hoy vamos a hacer una imagen de nosotros mismos en la cartulina. Utilizaremos todo el espacio, dibujándonos a nosotros mismos. Utiliza tu creatividad y todo lo necesario para representarte, puedes utilizar símbolos o todo lo que se te ocurra que hable de tu persona.

En la parte inferior de la cartulina, escribe un pensamiento que te guste mucho y que diga algo de ti. Pueden ser ideas inventadas por ti, pensamientos de alguien más, citas bíblicas o algo que hable de cómo te sientes contigo mismo.

b. Al terminar, pega tu cartulina en alguna parte del espacio en el que se encuentran

c. Paséate por el espacio viendo las imágenes de los demás, analiza cuáles son las que más te gustan y por qué te gustan.

Profundicemos

Una vez que han visto las imágenes de todos, siéntense en un círculo para compartir. Deben compartir cómo se sienten, si es necesario utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué sientes al plasmar tu propia imagen?
- ¿Cuáles de tus rasgos te fueron más difíciles de plasmar?
- ¿Qué imagen te gustó más y por qué?



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 4

Jugando papeles distintos



Objetivo

Que el joven se conozca por medio de la comunicación, la solución de problemas, el trabajo en equipo y la integración grupal.

Me preparo

El “role playing” o juego de papeles es un sistema por el cual podemos llegar a vivir varias situaciones que nos lleven a adquirir experiencia para solucionar problemas futuros, para hacernos conscientes de nuestros papeles en la vida real y para que en una forma en la cual nos involucramos emocionalmente nos sea más fácil encontrar las mejores soluciones o respuestas en un momento de tranquilidad y claridad mental.

Aquí damos un ejemplo de “role playing” y varias ideas de cuáles pueden ser sus aplicaciones, para que el coordinador, cuando lo crea necesario u oportuno, pueda crear el juego de papeles que el grupo necesite en determinado momento.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Expresión y comunicación
- Solución de problemas
- Trabajo en equipo

Necesito herramientas

- Si van a darse papeles específicos a cada uno, llevar estos por escrito especificando qué papel toca jugar a cada participante.

Ejemplo: Juanito, Será el hijo que en la reunión familiar dará a saber que ha reprobado el año escolar.

Manos a la obra

1. Se propone una situación imaginaria, pero que pudiera ser una situación real, como se hace en las dinámicas de improvisación.
2. Se reparten los papeles de cada uno de los personajes que el juego de papeles requiera entre los participantes. Estos pueden ser elegidos voluntariamente o ser previamente asignados por el coordinador.
3. Se les pide que inicien la interacción y vayan elaborando la situación que se les ha explicado al principio.
4. Se deja correr la actuación por unos cinco o diez minutos.
Ejemplo: Se piden cuatro voluntarios, dos hombres y dos mujeres. Se les explica que la situación que van a jugar es hipotética, pero que traten de actuar el papel lo mejor que puedan, no se trata de jugar. Uno de los hombres será el papá y el otro el hijo, una de las mujeres será la mamá y la otra hija. Se les explica que están en una sobremesa familiar en la cual el hijo mayor les comunica a los papás que ha reprobado el año. Su hermana ya sabía de esto y los dos habían guardado el secreto, pensando que sería motivo de gran discusión familiar. La edad de los hijos puede ser entre los diez y los quince años y el grado académico entre el quinto de Primaria y el segundo de Preparatoria.
5. Los demás que no participan activamente en el juego de papeles, deberán participar como observadores.

Profundicemos

Al terminar la situación el grupo discutirá qué fue lo que sucedió en la actuación (no cómo lo actuaron, sino que fue lo que sucedió en la comunicación). Se les pregunta a los actores cómo se sintieron tanto en la actuación como en el papel que les tocó jugar.

Se termina con un aprendizaje o práctica para la vida real que surja de esta dramatización.

Al crear la situación hipotética, situarla totalmente fuera del problema real. Por ejemplo, si se trata de algún alumno que molesta a sus compañeros, que no respeta su material y sus cosas, la situación que se puede crear es una oficina de ventas en la cual un vendedor destruye el material de algún compañero, le quita clientes, se lleva los artículos de otros sin pedir permiso, etc.

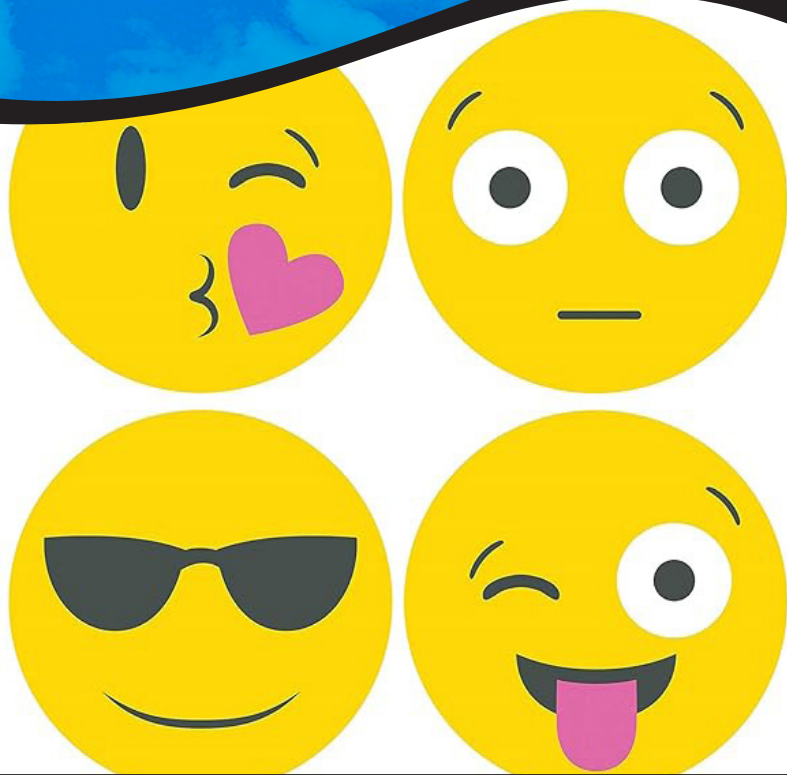
En esta forma se juzga a alguien que, aunque presenta actitudes similares a las del alumno, pueda hacerse sin involucración afectiva.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 5
Hoy es tu día



Objetivo

Que el joven se descubra a sí mismo, acepte su personalidad, clarifique valores, sentimientos y emociones.

Me preparo

El poder conocer qué cosas nos agradan y cuáles nos molestan, nos permite una vida más feliz. Existen normas o leyes morales, naturales y sociales que ayudan a los seres humanos a vivir mejor, a relacionarse y a no lastimarse.

En ocasiones nos vence la utilidad de las normas o sentimos que no tienen razón y podemos romperlas si no tienen consecuencias negativas para nosotros o para los demás. Otras veces romper una norma trae consecuencias que no habíamos tomado en cuenta y nos hacemos daño a nosotros o a otras personas. Es importante, por lo tanto, ser consciente de esto para vivir tranquilos.

Logros a desbloquear

- Clarificar valores.
- Toma de decisiones.
- Ser consciente de la utilidad y el uso de las normas.
- Creatividad.
- Comunicación.

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz

Manos a la obra

Imagínate que un día despiertas y tus papás te dicen que va a ser un día libre, un día en el que vas a poder hacer todo lo que se te antoje. Ese día nadie te dirá lo que debes de hacer y podrás romper todas las normas o reglas que existen en tu casa. Eres libre de hacer ese día todo lo que se te ocurra.

- ¿Qué harías al oír esto?
- ¿Cómo te sentirías?
- ¿Qué ropa usarías?
- ¿Qué comerías?
- ¿Qué cosas dejarías de hacer?

Profundicemos

1. Reflexiona bien y escribe una historia completa de ese día libre. Imagínate lo que harías desde que te levantarás hasta las doce de la noche que se terminara tu día libre.
2. Cuando han terminado, formen grupos pequeños y compartan con sus amigos lo que harían en su día libre.
3. Una vez que todos lo hayan hecho, en su grupo, reflexionen qué es lo que pasaría si hicieran todo eso. Recuerden que nadie los castigaría y regañaba por lo que hicieron ese día, pero que, desde luego, lo que harían tendría consecuencias para ustedes mismos, ese mismo día, al día siguiente o en el futuro. ¿Cuáles serían las consecuencias? Saquen conclusiones del grupo por escrito.
4. Una vez sacadas las conclusiones grupales, reúnanse todos y el coordinador pedirá a los participantes que uno de cada grupo comente lo que decidieron en su grupo, qué pasaría después de vivir un día libre, y que comenten:

- ¿Qué tipo de normas sí creen necesarias y buenas?
- ¿Cuáles normas no tienen sentido para ellos?
¿Por qué?



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 6

Rondas de comunicación



Objetivo

Que el joven descubra su personalidad, descubra elementos que le ayudarán a comunicarse, a tener una expresión de sí mismo más natural y de esta manera pueda conocerse mejor.

Me preparo

Las rondas de comunicación son diversos ejercicios que logran un mismo objetivo, el poder compartir con el grupo opiniones, ideas, pensamientos o sentimientos sobre algún tema que se pone de antemano. Los temas pueden ser:

Una cosa que me molesta muchísimo es...

Las niñas tienen mucha suerte porque ellas...

Los niños tienen mucha suerte porque ellos...

Yo pienso que el amor es...

Si me dieran a escoger lo que me gustaría tener ahora pediría...

Me siento feliz cuando la gente me puede ayudar a...

En mi casa...

Me gustaría que el mundo...

Una cosa que me hace feliz es...

Un buen amigo es...

Para mí la religión es...

No me gusta la forma como yo...

Yo pienso que los pobres...

Algo que yo nunca haría por nada del mundo es...

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento.
- Retroalimentación.
- Confrontación.

- Expresión y comunicación.
- Conciencia personal.
- Conciencia social.
- Dependerá de las preguntas que el Coordinador plantee.

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz

Manos a la obra

De acuerdo al grupo y sus necesidades pueden irse poniendo temas o frases que pueden trabajarse de las siguientes maneras:

En dos círculos concéntricos, una persona sentada frente a otra mirándose irán hablando uno y otro sobre el tema por unos tres minutos. Cuando terminan, el círculo del centro se mueve hacia la derecha y queda otra pareja formada con la que hablarán sobre el tema y así hasta volver a quedar con la persona que se empezó. En un círculo grande se enumeran las personas del 1 al 3.

El número 1 dará su opinión sobre el tema. El número 2 dirá si está de acuerdo o desacuerdo con el 1 y ¿por qué?, el número 3 hará lo mismo que el 2 hablando sobre lo que el 1 y el 2 dijeron y si está o no de acuerdo con sus compañeros y ¿por qué?, el círculo sigue funcionando de la misma forma hasta que todos hayan hablado.

Profundicemos

En forma individual escribir una historia iniciando con alguna de las frases del inicio, compartirla en grupos

pequeños y sacar una conclusión del pequeño grupo para comentar en el grupo grande.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 7 **El amigo secreto**



Objetivo

Mostrar al joven herramientas para tomar conciencia de su personalidad, ayudarle a la integración personal y social, descubrir más elementos de su personalidad y ayudarle a no tener miedo de sí mismo.

Me preparo

Esta dinámica es muy útil para integrar el grupo, ya sea al inicio de éste o al cabo de un tiempo de convivencia. El ponernos como meta hacer sentir bien a alguien que no hemos elegido va abriendo nuestro grupo social y mejorando las relaciones humanas.

Logros a desbloquear

- Conciencia social.
- Conciencia de que todos, aun los que no aceptamos tienen cualidades.
- Integración grupal.
- Retroalimentación.

Necesito herramientas

- Hojas.
- Lápicos.
- Una caja de zapatos que sirva de buzón.

Manos a la obra

1. Se pone en una caja los nombres de todos los jóvenes. Después cada uno irá sacando un papelito de la caja, si

le toca su nombre, deberá ponerlo de nuevo en la caja y sacar otro.

2. Sin decir quién les tocó, irán a algún lugar en silencio y en una hoja de papel van a escribir lo siguiente:
 - ¿Qué es lo que me gusta de esta persona?
 - ¿Qué cosas he visto que sabe hacer muy bien?
 - ¿Qué me gustaría conocer de ella, que no conozco ahora?
 - Felicitarla por algo.
 - ¿Qué podría yo ofrecerle a esta persona?
3. Cuando terminan, sin poner su nombre, volverán a poner en la caja lo que escribieron para esta persona, doblando el papel y poniendo el nombre de la persona a quien les tocó dar retroalimentación anónima.

Profundicemos

1. El coordinador del grupo, irá sacando uno a uno los papeles, dirá quién es y lo leerá en voz alta. Así leerá todos los mensajes del amigo secreto.
2. Cada joven deberá guardar la hoja que su amigo secreto escribió para él. El coordinador les dirá a los participantes, que los que quieran hacerlo, vayan en ese momento, o en cualquier otro momento, a buscar a su amigo secreto y platiquen con él sobre lo que escribieron.

Opcional: Se sigue el número 1 de la metodología igual y se les pide que durante toda la semana traten de hacer feliz a su amigo secreto, ya sea dejándole notitas, o regalos pequeños, como una paleta, un chocolate, etc., sin que éste se dé cuenta de quién es su amigo. A la semana, cada uno dirá cómo se sintió con lo que su amigo hizo durante esta semana.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 8

El mundo es un gran zoológico



Objetivo

Prestar atención a la realidad, estar atento a lo que el joven va viviendo y lo que va descubriendo en la naturaleza misma. Ayudarle a tomar conciencia de su realidad y autoconocimiento.

Me preparo

En nuestro mundo hay una gran variedad de animales, algunos pueden volar, otros son útiles al ser humano. Hay animales domésticos y selváticos, cariñosos o agresivos, elegantes y de todo tipo de tamaño, formas y colores. Cada animal tiene características con las cuales podemos identificarnos.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento.
- Descubrir características positivas y negativas de los animales o plantas y minerales, que pueden darse en el ser humano también.

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- colores.
- Revistas que contengan de todo tipo de animales (peces, aves, mamíferos, etc.).
- Tijeras
- Cinta adhesiva.

Manos a la obra

Opción 1

1. Reflexionen sobre el animal, que por sus características positivas y/o negativas pueden parecerse a las que ellos como persona tienen.
2. Hagan un dibujo de este animal.
3. Respondan después las siguientes preguntas:
 - ¿Me gusta o no este animal? ¿Por qué?
 - ¿En qué se parece a mí?
 - ¿En qué me gustaría parecerme a él?
 - ¿En qué no me gustaría ser como él?

Opción 2

Recortar de las revistas que animal les llama la atención, que por sus características positivas y/o negativas pueden parecerse a las que ellos como persona tienen.

Con los recortes de los animales que ellos eligieron, elaboren un collage de todo el grupo en alguna pared para formar su zoológico, y contesten las preguntas que se hacen en la opción 1.

Profundicemos

Todo el grupo reunido compartirá cada uno, como vivieron la experiencia.

Opcional: Este mismo ejercicio puede hacerse con una planta y una cosa.

the 1990s, the incidence of *S. flexneri* infections in the United Kingdom has increased, and the incidence of *S. flexneri* infection in the United States has increased in the 1980s and 1990s [10, 11]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

There is a paucity of data on the incidence of *S. flexneri* infection in the United Kingdom. In the 1980s, *S. flexneri* was the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis in the United Kingdom [13]. In the 1990s, *S. flexneri* was the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis in the United Kingdom [14]. In the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 9 **Un día especial**



Objetivo

Que el joven recuerde, sienta, experimente, acepte y comparta la experiencia de la niñez, específicamente la de su cumpleaños y pueda recordar su historia de vida para recordar nuevamente su identidad.

Me preparo

Todos tenemos varios días especiales durante nuestra vida, uno de los más importantes es el día de nuestro cumpleaños. Es un día super especial para nosotros y para las personas que nos aprecian, simplemente porque celebramos la vida, el día que llegamos al mundo.

Logros a desbloquear

- Comunicación y expresión
- Autoestima (sentir que somos muy importantes)
- Tomar conciencia de que somos muy apreciados por muchas personas
- Seguridad personal
- Desarrollar la imaginación

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- Colores.

Manos a la obra

De forma individual reflexiona por un momento y trata de

imaginar qué pasó la última vez que celebraste el día de tu cumpleaños, imagina a tus padres, hermanos, amigos, a todos los que estaban ahí contigo; piensa cómo fue ese día para ellos y para ti. Después que lo imaginaste, escribe una historia que inicie con las siguientes palabras: “El día en que yo nací...”, puedes hacer un dibujo si lo crees necesario.

Después comparte en grupos pequeños la historia que has escrito. Recuerda siempre sentirte con libertad y confianza al compartir tu historia, pues es única y original. Cuando todos hayan terminado de compartir, comenten cómo se han sentido al imaginar todo esto y ve si alguno ha escrito algo que se parece a lo que tú escribiste.

Profundicemos

Puede hacerse lo mismo en cualquier día especial para ti, como la navidad, algún aniversario, la fecha de tu bautismo, primera comunión o confirmación. Recuerda que debes evaluar cómo te sentiste al hacer la actividad, el trabajo que tienes que realizar y no olvides compartir la experiencia.

the 1990s, the incidence of *S. flexneri* infections in the United Kingdom has increased, and the incidence of *S. flexneri* infection in the United States has increased in the 1980s and 1990s [10, 11]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the most common serotype of *Shigella* isolated from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the second most common serotype of *Shigella* isolated from patients with shigellosis [12].

There is a paucity of data on the incidence of *S. flexneri* infection in the United Kingdom, and the incidence of *S. flexneri* infection in the United States is also poorly documented. In the United Kingdom, the incidence of *S. flexneri* infection is estimated to be 1.5 cases per 100 000 per year [13]. In the United States, the incidence of *S. flexneri* infection is estimated to be 1.5 cases per 100 000 per year [14].

The purpose of this study was to determine the incidence of *S. flexneri* infection in the United Kingdom, and to determine the incidence of *S. flexneri* infection in the United States. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper.

METHODS

Study design

The study was a retrospective cohort study. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom and the United States, and the results are presented in this paper.



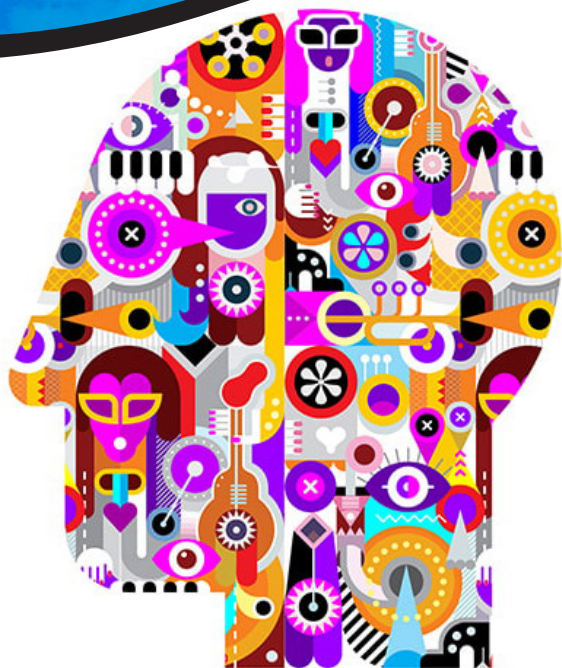
Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 10

¿Qué será, será...?



Objetivo

Tomar conciencia de la toma de decisiones, lo que significa hacer un proyecto de vida y elaborar herramientas a corto, mediano y largo plazo, para poder lograrlo no hay que olvidar partir de la realidad y establecer hechos concretos.

Me preparo

Es muy importante, para ser felices en nuestra vida, elegir bien cómo vamos a vivir, cómo nos gustaría vivir, en que nos gustaría trabajar y qué tendríamos que hacer para lograrlo. El tener metas claras, es básico para poder llegar a lo que deseamos.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Clarificar valores
- Toma de decisiones
- Elección de metas
- Comunicación

Necesito herramientas

- Papel,
- Lápiz
- Pluma.

Manos a la obra

Contesta individualmente las siguientes preguntas, piénsalo muy bien antes de contestarlas. Si quieres puedes escribir

una historia sobre ellas. Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Qué sería lo que más me gustaría ser de grande?
2. ¿Por qué me gustaría serlo?
3. ¿Eso me ayudaría a vivir como yo quiero?
4. ¿Qué necesito hacer y saber para lograrlo?

Cuando se terminen de responder las preguntas pueden hacer equipos de 3 personas y compartir por equipo las respuestas o en su defecto la historia escrita.

Profundicemos

Este ejercicio puede hacerse también por medio de la mímica, dibujo, collage o actuación. Recuerda siempre ser creativo y mostrarte tal cual eres, pues la autenticidad nos lleva a la libertad y nos hace vivir plenamente. Puedes preguntarle a tus papás las mismas preguntas y compararlas, seguro descubrirás cosas muy interesantes.

the 1990s, the incidence of *S. flexneri* infections in the United Kingdom has increased, and the incidence of *S. flexneri* infection in the United States has increased in the 1980s and 1990s [10, 11]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

There is a paucity of data on the epidemiology of *S. flexneri* infection in the United Kingdom. In the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].

In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12]. In the United Kingdom, *S. flexneri* is the second most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis, and in the United States, *S. flexneri* is the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis [12].



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 11 **Buzón de preguntas**



Objetivo

Estar dispuesto a la escucha atenta de la retroalimentación, descubrir herramientas para madurar en la parte humana, emociones y sentimientos.

Me preparo

Para irnos conociendo mejor cada día, necesitamos que las personas que nos conocen nos digan cómo nos ven, lo que captan de nosotros, las cosas que les gustan o molestan de nuestra forma de ser, etc. A esto se le llama “retroalimentación” y es muy importante, porque el recibir retroalimentación es como vernos en un espejo.

Logros a desbloquear

- Retroalimentación
- Autoconocimiento
- Integración grupal
- Confrontación
- Lenguaje y comunicación

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- Caja de zapatos.

Manos a la obra

Explica brevemente que la retroalimentación no es una crítica destructiva que lastima al otro, sino una forma

constructiva de ayudarlo a conocer sus características negativas y positivas. Este ejercicio servirá para tomar conciencia de cómo somos percibidos por los demás y cuál es la imagen que proyectamos, eso no quiere decir que seamos así o que eso nos determine, sino que nos ayuda a ser conscientes de lo que el otro ve en nosotros y reconocer virtudes de las que no nos habíamos percatado o estar al tanto de las áreas de oportunidad para crecer.

Posteriormente, se darán las siguientes instrucciones:

1. Escribe tres preguntas que te gustaría te respondieran tus amigos, familia o las personas que te conocen. Las preguntas deben ser sobre ti mismo, por ejemplo: ¿Qué cosas te gustan de mí?, ¿Qué cosas te molestan de mí?, etc.
2. Escribe tu nombre al final de las preguntas, dobla el papel e ingrásalas a la caja de zapatos (como si fuera un buzón de cartas)
3. Cada participante pasará a tomar un papel del buzón, si sale el de él mismo debe tomar otro. Debe leer las preguntas que están en el papel, después responde a la persona que hace las preguntas, todos los participantes deben pasar por el mismo proceso.

Profundicemos

Debes tomar en cuenta la importancia de la retroalimentación, escuchar a los demás, estar abierto a la crítica, siempre bueno, pues nos ayuda a descubrir nuestras áreas de oportunidad y te hacen ser mucho más maduro.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 12

Los diez mandamientos



Objetivo

Que el joven aprenda la importancia de seguir reglas, que ejercite su conciencia y tome decisiones que le ayuden a vivir libremente, con un objetivo de vida clarificado y viva en el ejercicio de la obediencia, de la convicción y de la paz.

Me preparo

Los mandamientos son leyes o normas que las personas deberían seguir por libre elección. Todas las leyes que existen son para servir al hombre, es decir, para ayudarlos a vivir mejor en el mundo. Hay leyes penales, morales, religiosas, familiares, incluso los clubs y equipos tienen sus propias leyes y su significado para nosotros.

Logros a desbloquear

- Clarificar valores
- Creatividad
- Desarrollo del juicio crítico positivo
- Autoconocimiento
- Expresión y comunicación
- Conciencia social

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- Pluma

Manos a la obra

1. De forma individual, escribe tus diez mandamientos. Piensa en las diez mejores leyes que puedas, para vivir mejor, para ser más feliz y para que los que viven cerca de ti también puedan vivir felices con ellas.
2. Forma grupos pequeños y lean las leyes todos los del grupo.
3. Escojan las que crean que son las mejores y entre todos, hagan los diez mandamientos de su pequeño grupo.
4. Cuando hayan terminado, júntense con otro equipo, posteriormente harán el mismo procedimiento.
5. Cuando haya terminado, ahora reúnanse todos los equipos y harán exactamente el mismo procedimiento.
6. Cuando hayan terminado de elegir los diez mandamientos, una persona los leerá de forma completa.
7. Escribe en una hoja cómo fue tu experiencia al realizar la actividad.

Profundicemos

Comenta cómo fue tu experiencia, si les costó trabajo hacerlo solos o si fue más difícil trabajar en sus grupos pequeños. Compartan sus sentimientos, lo que experimentaron al haber logrado entre todos hacer los diez mandamientos de su grupo y también reflexiona qué te dicen a ti esos mandamientos.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 13

¿Quién soy hoy?



Objetivo

Que el joven se pueda conocer, para lograr identificar sus ideales y clarificar valores, con el propósito de que pueda tener una integra comunicación de su persona

Me preparo

Muchas veces, el admirar a alguna persona o personaje ficticio, nos habla de nuestros ideales, metas o el estilo de vida que nos atrae.

Vamos a imaginar que tú puedes elegir quién te gustará ser hoy: puedes imaginar ser superhéroe, artista de cine, jugador de fútbol, etc. Imagina que hoy eres quien te gustaría ser.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Identificación de ideales
- Integración
- Comunicación y expresión
- Clarificar valores

Necesito herramientas

- Hojas de papel
- Lápiz

Manos a la obra

1. Dar las siguientes instrucciones:
 - Primer paso:

Individualmente responde lo siguiente:

Piensa quién te gustaría ser hoy.

¿Por qué te gustaría ser esa persona?

¿Qué harías o estarías haciendo si fueras esa persona?

¿Cómo te sentirías siendo esa persona?

2. Cuando hayan terminado, continuar con el siguiente momento:

- Segundo paso

Por parejas, entrevista a la persona que es tu compañero. Cuando termine uno, la otra entrevista a su entrevistador. No olvides anotar las respuestas, hazlo como si fueras un periodista.

3. La entrevista puede ser libre y cada persona preguntará a su compañero las cosas que quiera. La entrevista también puede ser dirigida con una serie de preguntas base que a continuación se brindará, siempre se deberá iniciar preguntando: ¿Quién eres hoy? y continuar después con la entrevista libre o guiada.

Para la entrevista guiada:

- ¿Quién eres hoy?
- ¿Por qué te gusta ser esa persona?
- ¿A qué te dedicas o qué es lo que haces?
- ¿Cuál ha sido la cosa más importante que has hecho en tu vida?

4. Al terminar las entrevistas se volverá a reunir todo el grupo, cada uno irá diciendo a quien entrevistó y por qué es una persona importante su entrevistado.

Profundicemos

En otro momento la entrevista se puede expresar con mímica, con un cuento sobre la persona elegida o por medio de dibujo o collage.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 14

La competencia



Objetivo

Despertar en el joven el deseo de competir consigo mismo y desarrollar seguridad personal con el propósito de conocerse mejor y potencializar sus valores.

Me preparo

En los comienzos de la humanidad la competencia era algo indispensable para la sobrevivencia. El hombre prehistórico debía competir con enormes animales para conseguir alimento o salvar la vida. En nuestra actualidad la competencia también es una necesidad para lograr un trabajo, para entrar a la universidad, para ganar un concurso deportivo o intelectual, etc.

La gran diferencia que existe entre el hombre prehistórico y el de la actualidad, es que el hombre antiguamente buscaba matar a su contrincante con el propósito de ganar. Ahora el hombre debe ser consciente de que la competencia ya no es contra un enemigo, sino consigo mismo; debe ser una lucha constante para superarse y prepararse para lograr sus metas, en lugar de ir pisoteando y lastimando para ganarle a otro ser humano. La competencia consigo mismo permite al ser humano crecer como persona.

Logros a desbloquear

- Desarrollo de la seguridad personal
- Conciencia social
- Clarificar valores
- Autoconocimiento
- Desarrollo personal

Necesito herramientas

- Lápiz
- Pluma
- Colores
- Hojas blancas

Manos a la obra

Se trabaja en forma individual.

1. Se da, a cada persona una hoja de papel dividida en seis cuadros, después se pide que dibujen en el primer cuadro una cara de una persona como la dibujaría alguien de tres años; en el segundo, la misma cara dibujada como alguien de cinco años; en el tercero, como la dibujaban a los siete años; en el cuarto como la dibujan actualmente.
2. En el quinto cuadro van a dibujar la misma cara tratando de superarse más, con el propósito de hacerlo mejor. Si sienten que la pueden perfeccionar les queda un cuadro más.
3. Se les pedirá que vayan a la secuencia de caras que han dibujado y respondan las siguientes preguntas:
 - a) ¿Cuál de las caras que dibujaste te parece mejor?
 - b) ¿Por qué piensas que es la más bien dibujada?
 - c) ¿Qué has tenido que hacer para ir dibujando cada vez mejor?
 - d) ¿Qué puedes aprender de esto?
4. Compartan sus respuestas en un plenario y evalúen el ejercicio de manera que todos los integrantes sean conscientes de que la superación personal no es más que la competencia consigo mismo.

Profundicemos

Puede hacerse el mismo ejercicio con otros materiales y actividades, por ejemplo: modelar plastilina por dos o tres veces hasta que te salga mejor la figura deseada.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 15
Se vende este grupo



Objetivo

Que el joven por medio de su autoconocimiento pueda reconocer sus destrezas y habilidades, con el fin de ponerlas al servicio de los demás colaborando con un equipo.

Me preparo

Aunque sabemos que los seres humanos no se venden, porque no son objetos, sí vemos que las personas pueden vender, como grupo, sus servicios a otras personas. Por ejemplo, los médicos, ofrecen en un mismo consultorio servicios de distintas especialidades de la medicina y se anuncian como grupo; los ingenieros, diseñadores, etc., cuando trabajan en equipo ofrece cada uno sus conocimientos y habilidades y venden sus servicios como grupo.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Reconocimiento de destrezas y habilidades personales
- Trabajo en equipo
- Integración grupal
- Creatividad

Necesito herramientas

- Cartulinas
- Hojas de papel
- Colores
- Plumas
- Telas

- Sombreros
- Disfraces

Manos a la obra

Se divide el grupo en pequeños equipos de máximo seis personas y se les da la siguiente instrucción:

Su trabajo va a consistir en la promoción de su equipo como unidad. Tienen la oportunidad de una publicidad por televisión en el cual se anuncien como grupo de personas, tratando de poner en el anuncio todas las características, habilidades, talentos, cualidades y cosas buenas que cada grupo tiene y puede ofrecer a los demás.

La creatividad que pongan en el anuncio es lo que le dará mayor o menor oportunidad de lograr éxito. Pueden utilizar canciones, versos, hacer un anuncio gracioso o muy formal, queda en sus manos la publicidad que pueden hacer de su grupo.

Al terminar todos de preparar sus anuncios, se reúnen en un solo grupo y cada uno de los equipos presentará su anuncio a los demás. Conforme se vayan presentando, los que están observando la presentación irán pensando a cuál de ellos comprarían de acuerdo a lo que ofrecen (esto se hace de forma individual, es decir, cada miembro del grupo sin comentar con los otros elegirá el grupo de su preferencia) una vez que hayan pasado todos los equipos, el coordinador pedirá que pasen por escrito y en forma anónima su votación y por mayoría de votos se elegirá al mejor anuncio.

Es importante considerar que durante la votación sólo se puede votar una vez, y los equipos no deberán votar por sí mismos.

Profundicemos

En lugar de un anuncio de televisión se puede crear un cuento, obra de teatro, sketch e incluso alguna canción.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 16

El chisme



Objetivo

Desarrollar la capacidad de la memoria, de escuchar y estar atento, con el fin de tener una buena comunicación y expresión

Me preparo

La distorsión que muchas veces se hace un mensaje, se debe a varios elementos como la incongruencia entre el mensaje verbal y no verbal, estados anímicos de quien da y de quien recibe el mensaje, falta de atención al escuchar, palabras que pueden tener diversos significados, entre otros.

Este ejercicio permite la conciencia de cómo un mensaje o historia puede llegar a convertirse en algo distinto de lo que fue originalmente, sin que ninguno de los que participan desee hacer un chisme.

Logros a desbloquear

- Capacidad de escuchar
- Desarrollo de la atención
- Comunicación y expresión
- Desarrollo de la memoria

Necesito herramientas

- Inventar un cuento o tener presente una historia para contar.

Manos a la obra

1. Pedir a cinco voluntarios que ayuden al ejercicio. Ellos deberán salir del salón e irán entrando uno por uno cuando el Coordinador les pida que entren. Deberán permanecer lejos del salón para que no oigan ni vean lo que está sucediendo.
2. A los voluntarios se les explica que en el grupo se va a contar una historia que ellos les irán contando uno a uno.
3. A los que quedan en el salón, se les lee la historia que se tiene preparada, y se pedirá a algunos de los participantes que estén en el salón que la recuerden bien. Después se pedirá que uno de los compañeros entre al salón y él deberá contarle la historia de memoria que le contaron.
4. Se llama a uno de los voluntarios, el participante que está en el salón le cuenta la historia y él deberá contarla al siguiente. Así cada uno de los que está afuera irá entrando al salón uno por uno, y el que oyó la historia la deberá repetir al que entra. El último contará la historia al grupo, posteriormente se leerá la historia al grupo completo y se comparará con la que el primer integrante que la contó.
5. Pedir al grupo, que pase lo que pase, se diga lo que se diga, deberán guardar silencio. No corregirán al que está contando la historia y no deben reírse. En silencio escuchar bien y fijarse en cómo la historia va cambiando.

Profundicemos

Cuando el último platica la historia al grupo y el coordinador lea la original, preguntará al grupo:

- a) ¿Qué cambios se fueron dando en ella?
- b) Si creen que alguno de los que contaron la historia a otro hizo algunos cambios con la mala intención de hacerlo.
- c) ¿Por qué piensan qué sucede esto?
- d) ¿Cómo aplicarían esto a su vida diaria para evitar caer en "chismes" sin intención de hacerlos?



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio Autoconocimiento

Ficha 17
Tu historia



Objetivo

Aprender a relacionarte para mantener una vida estable, feliz y sana emocionalmente. Es necesario comunicarse correctamente para poder entablar relaciones con personas de cualquier tipo.

Me preparo

Este es un ejercicio de comunicación, por medio del cual se toma conciencia de la individualidad.

Puede decirse que la estructura de la historia es una y que cada uno ve esta estructura de forma distinta.

Logros a desbloquear

- Despertar conciencia de individualidad.
- Comunicación.
- Práctica de la capacidad de escuchar.
- Imaginación y creatividad.
- Desarrollo del lenguaje.

Necesito herramientas

- Historia impresa (abajo en la ficha)
- Lápiz
- Papel

Manos a la obra

Dar las instrucciones siguientes:

- a) La siguiente historia tiene algunos espacios en blanco en los que tú iras poniendo la palabra que

quieras. Cada historia va a ser distinta, porque cada uno irá poniendo en ella lo que desee. La historia es la siguiente:

b) Individualmente completa la historia:

Era una mañana _____ cuando me levanté, ese día me sentía yo _____ por que tenía que ir a _____. Al salir de la casa me encontré a un _____ que usaba _____ esto me hizo sentir _____ y seguí mi camino. Al llegar a _____ corrí a ver a _____ y medio _____, juntos decidimos _____ y esto nos hizo sentir _____.

Creo que hoy fue un día _____.

c) En grupo chico comparte tu historia.

d) En grupo grande cuenta tú, sin leerla, la historia que más te gustó de alguno de tu grupo y di por qué.

Profundicemos

Cambiar la historia para lograr otros objetivos como la experiencia que cada participante vivió en una situación vivida por todo el grupo. Ejemplos: una convivencia, excursión, fiesta, un partido de fútbol o competencia; o una situación difícil como algún conflicto grupal.

Es interesante que los chicos puedan vivir una experiencia así para que comprendan porque una misma situación puede ser captada en forma distinta por cada persona.

Otra opción: Dar a cada grupo de cuatro o cinco miembros la historia con los blancos para rellenar. Cada grupo decidirá cómo llenar su historia. Después, leerla al grupo grande y ver las diferencias que cada grupo tuvo en su historia.

Pedir a los chicos que escriban ellos una historia en la que dejen espacio en blanco (en grupos de cinco) y después cambiar la historia con otro grupo y llenar los blancos. Comparar las historias, qué fue lo que el grupo escribió y qué fue lo que el otro grupo llenó en los blancos.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio Autoconocimiento

Ficha 18 El reloj humano



Objetivo

Fomentar la mejora y el aprendizaje continuo. Es recomendable tener comunicación continua y retroalimentación en periodos cortos para que sea posible corregir el camino en caso de que algo no esté funcionando del todo bien.

Me preparo

Esta dinámica es para trabajar la retroalimentación y puede ser utilizada también, de acuerdo a las preguntas que el coordinador les solicite que hagan y respondan, para lograr objetivos como: integración grupal, integrar a un elemento nuevo al grupo, solución de algún problema específico, etc.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento.
- Respeto al otro.
- Comunicación y expresión.
- Otros de acuerdo al objetivo específico que desee lograr.

Necesito herramientas

- Números grandes en cartulina del 1 al 12 (un número en cada cartulina)
- Dos manecillas hechas de cartulina (una grande y otra pequeña)

Manos a la obra

1. Se forman grupos de catorce personas (si solamente

alcanza para un grupo y sobran algunas personas que no lleguen a ser catorce, éstas serán observadores que deberán tomar nota de todo lo que suceda en el grupo de catorce).

2. A doce de las catorce personas se les da una hoja con un número del 1 al 12 y se les pide que se formen en círculo como si fueran un reloj gigante. Las dos restantes serán las manecillas, la corta que marcará las horas y la larga que marcará los minutos.
3. El Coordinador será quien indique la hora y las manecillas se irán a parar frente a los números correspondientes a la que es.

Por ejemplo: el Coordinador dice: son las 12:15. La manecilla corta se parará frente al doce y la larga frente al 3, A la persona que marcará las horas (en este caso, el 12) se le hará una pregunta y ésta deberá responder. Las personas que marcan las horas y minutos (las que son manecillas) deberán decir si están de acuerdo o no con la respuesta dada por quien contesta la pregunta. Las preguntas siempre deberán ser pidiendo retroalimentación sobre sí mismos, algunas preguntas podrían ser:

- ¿Puedes decirme algo que te gusta de mí?
- ¿Puedes decirme algo que te molesta de mí?
- ¿Puedes decirme algo que no podría yo hacer por ti?
- ¿En qué podría yo ayudar al grupo en general?
- ¿En qué te gustaría parecerte a mí?

Profundicemos

Si hay observadores, se les pedirá que digan a quien contestó la pregunta cómo lo hizo, si ayudó a la otra persona

a conocerse mejor, si dio una retroalimentación positiva o fue agresivo y si quieren pueden ofrecer a quien preguntó la respuesta a una de sus preguntas.

NOTA: Es importante que el coordinador procure que todos los que forman el reloj participen, ya sea preguntando o respondiendo. Otra cosa que hay que cuidar es que las manecillas digan sólo el porqué están o no de acuerdo con quien contestó la pregunta y no se entable el diálogo o discusión entre ellos.

Si alguno de los participantes no quiere responder por alguna razón, o que el coordinador note que le cuesta mucho trabajo hacerlo, solicitará a algún observador que desee responder, lo haga.



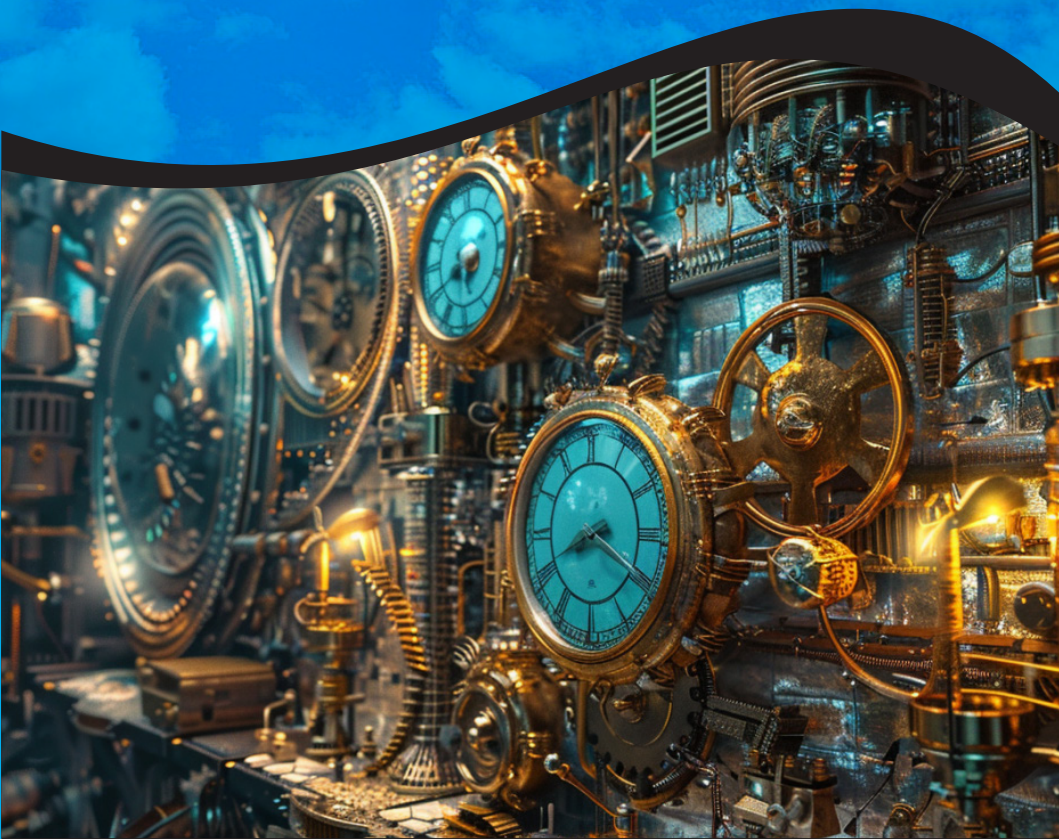
Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 19

La máquina del tiempo



Objetivo

Que los chicos aprendan a realizar búsqueda de nuevas ideas y soluciones a determinados problemas mediante la aplicación de técnicas como la creatividad y la imaginación.

Me preparo

Seguramente, entre las personas que conocemos, hemos oído a alguien que dice, me gustaría tener 10 años más de los que tengo para poder hacer tal o cual cosa, para dejar de hacer lo que ahora tengo que hacer o por alguna otra razón. También hay quienes dicen que les gustaría tener menos años de los que tienen para hacer algo que no hicieron cuando tenían esa edad, para volver a vivir momentos muy felices, o para hacer algunas cosas de un modo distinto de cómo las hicieron.

Hoy vamos a imaginar que tenemos una máquina del tiempo que puede adelantar el tiempo y hacernos vivir en el futuro. ¿En qué época te gustaría vivir?

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento.
- Comunicación.
- Clarificar valores.
- Desarrollo de la imaginación.
- Creatividad.
- Conciencia social.

Necesito herramientas

- Papel

- Lápiz
- Cartulina
- Colores

Manos a la obra

Dar las siguientes instrucciones:

Piensa cuántos años adelantarías la máquina del tiempo.

Si ahora tienes X años, te gustaría adelantarla 5, 10, 20, o más años.

Contesta por escrito las siguientes preguntas:

- a) ¿Por qué te gustaría vivir en esa época? ¿Qué harías teniendo esa edad?
- b) ¿Cómo sería el mundo y cómo vivirías en ese futuro que tú has escogido?
- c) ¿Cómo te sientes pensando sobre esto?
- d) Haz un dibujo de cómo sería el mundo y tu vida en él.

Profundicemos

En grupos pequeños:

1. Comparte con tus compañeros tu fantasía y enséñales tu dibujo.
2. Cuando todos lo hayan hecho, trabajen en grupo dando ideas del porqué es bueno tener esa edad que ahora tienen, cuántas cosas no hacen o no pueden hacer personas que tienen más edad que ustedes, qué ventajas tiene el tener la edad de ustedes, cuántas de estas cosas se perderían al adelantar la máquina del tiempo.
3. En grupo grande: Compartir con el grupo todas las ventajas y cosas buenas que existen para los

participantes de su edad y cómo es importante gozar del momento en el que ahora viven.

- Opción I: Este ejercicio puede hacerse retrocediendo la máquina del tiempo. Concentrando al grupo al final, en lo importante de vivir el aquí y el ahora, en lugar de estar pensando en lo que dejamos de hacer, o de vivir, constantemente pensando en los momentos felices del pasado, sin gozar por ello los que ahora vamos viviendo.
- Opción II: Cambiar la historia o construir la historia. Cambiar la historia retrocediendo la máquina del tiempo a una época histórica de nuestro país o del mundo haciendo algunos cambios que hubieran sido, según cada uno, lo mejor para la vida del país, del mundo y de las personas que vivimos en la tierra. Adelantar la historia pensando qué será del mundo, de las personas, de mi familia y de mí si viviéramos en el futuro. Pedir que imaginen la vida dentro de cien años o más y se sitúen en esa época.
- Opción III: Puede ser utilizado para que los participantes, por medio de la imaginación, se transporta a épocas y sucesos de la historia, y al hacerlo vivencial el aprendizaje de esta materia se hace más accesible y fácil de recordar.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 20

¿Quién es mi yo?

DEAR
SELF,
STAY
STRONG

Objetivo

A través de nuestra experiencia individual, comprender nuestro desarrollo personal, nuestro proceso de vida. Descubrir los elementos que permanecen como dormidos en el fondo de nuestro ser, y que no hemos sabido aprovechar, por la sencilla razón de que ignorábamos que poseíamos esas capacidades y cualidades.

Me preparo

El ser humano, como persona íntegra, como unidad armónica, está formado por tres elementos, todos ellos igualmente importantes.

1. El cuerpo, al que podemos ver, sentir y tocar.
2. El intelecto es el que nos permite pensar, razonar, aprender, recordar, etc.
3. El alma espíritu o yo interno que nos lleva a tener sentimientos, emociones y experiencia. Este yo interno nos convierte en seres humanos. Gracias a él amamos, somos felices, nos emocionamos, sentimos ternura y también somos sensibles a las tristezas y penas. La vida afectiva y emocional pertenece a este elemento del ser.

Si ese yo interno no existiera, seríamos como robots o autómatas, es por lo tanto nuestro mejor amigo, es el que guarda nuestro gran tesoro y el que cuida de nuestro mundo interior. Vamos hoy a descubrirlo y si ya lo conocemos vamos a ir conociéndolo mejor, profundizando más en él, ya que está siempre creciendo y cambiando cada vez que entramos en contacto con él, aprendemos algo nuevo de nosotros mismos.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento - retroalimentación.
- Comunicación al compartir con otros quién soy.
- Clarificación de valores.
- Lenguaje y comunicación.

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz para cada participación.

Manos a la obra

Explicar brevemente en qué consiste el diálogo consigo mismo y pedir contesten las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué es lo que mi yo interno siente en este momento? (dar ejemplos)
- b) ¿Has vivido una experiencia en la que tu yo interno desea o algo que tu yo intelectual no está de acuerdo? ejemplo: Te sientes tan enojado que quieres golpear a un compañero, pero razones y no lo haces. (el coordinador dará varios ejemplos para que quede clara la pregunta).
- c) ¿Has vivido una experiencia en la cual tu yo interno y tu mente dialogan y se ponen de acuerdo para tomar una decisión que sea mejor para ti? Ejemplo: Te duele una muela, pero no quieres ir al dentista porque te da miedo, razones y ves que es conveniente ir y convences a tu yo interno que hay que vencer el miedo.

Profundicemos

1. Una vez que hayan contestado por escrito estas preguntas, compartirlas al grupo. Si el grupo es mayor de 20 personas, formar grupos pequeños de seis a ocho personas.
2. Con todo el grupo reunido pedir a los participantes que compartan su experiencia, las siguientes preguntas pueden ayudar:
 - a) ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio y por qué?
 - b) ¿Qué aprendiste de ti mismo?
 - c) ¿Qué aprendiste de los demás?

Este ejercicio del diálogo con mi yo puede repetirse varias veces haciendo preguntas como las siguientes u otras que el coordinador

juzgue convenientes para su grupo:

- a) ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué te hace sentir mejor?
- b) ¿Qué te gusta más, un día con sol, un día lluvioso?
- c) ¿Crees que hemos sido amigos tú y yo?
- d) ¿Cómo podríamos mejorar esa relación?

Dile si le ha gustado dialogar contigo.

Si has descubierto algo nuevo de tu otro yo.

Has encontrado en ti a un amigo.

Cuando aprendas a dialogar con tu yo interno, no volverás sentirte solo, pues estarás contigo mismo y tendrás mucho más que compartir con todas las demás personas a las que tú quieres, porque te conocerás mejor.

1. Escribe una carta. Escribir una carta a mi otro yo. Puede ser el yo interno al externo o viceversa.
2. Escribe un poema. Algunas veces, nos gustaría estar en otro lugar o haciendo en ese momento otra cosa. Cuando estamos en el consultorio del dentista, quizá nos gustaría más estar en el cine, o en casa leyendo un buen libro en vez de estar sentados en el sillón del consultorio.
3. Vamos hoy a platicar con nuestro yo, con nuestro amigo interior y preguntarle: ¿Qué te gustaría estar haciendo en este momento?

Búscate un compañero y los dos compartan lo que platicaron con su amigo interior, saquen entre los dos unas buenas razones para estar aquí.

En grupo grande:

Compartan con todo el grupo las razones por las que vale la pena estar aquí en este momento. Dejar el diálogo con el yo libre y que cada uno se pregunte lo que quiera en ese momento.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 21

Los campeones



Objetivo

Que el joven aprenda la importancia de seguir reglas, fortalecer el ejercicio de la disciplina y el trabajo en equipo.

Me preparo

Hay distintos campeonatos o concursos en los que la gente participa, de natación, de fútbol, de gimnasia olímpica, de ajedrez, de pintura, de carreras de autos, motos o bicicletas, etc.

Logros a desbloquear

- Clarificar valores
- Autoconocimiento
- Valorar la disciplina
- Expresión y comunicación

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- Pluma

Manos a la obra

Responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué campeonato de todos los que tú conoces te gustaría ganar?
2. ¿Qué necesitarías para ganar el campeonato que elegiste?, ¿Serías capaz de hacer ese esfuerzo?
3. ¿Estarías dispuesto a hacerlo para ser campeón?
4. ¿Por qué sería para ti importante ser campeón?

5. ¿Qué piensas de las personas que hacen trampa para ganar?

Al terminar tu trabajo individual, en grupos pequeños compartan sus respuestas, dando oportunidad a todos para que compartan también las suyas.

Profundicemos

Comenta cómo fue tu experiencia, si les costó trabajo hacerlo, si fue difícil responder las preguntas y los compromisos que surgieron en ti.

the 1990s, the incidence of *S. flexneri* infections in the United Kingdom has increased, and the incidence of *S. flexneri* infection in the United States has increased in the 1980s and 1990s [10].

There is a paucity of data on the incidence of *S. flexneri* infection in the United Kingdom. In the 1980s, *S. flexneri* was the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis in the United Kingdom [11]. In the 1990s, *S. flexneri* was the most commonly isolated serotype of *Shigella* from patients with shigellosis in the United Kingdom [12]. In the 1990s, the incidence of *S. flexneri* infection in the United Kingdom has increased, and the incidence of *S. flexneri* infection in the United States has increased in the 1980s and 1990s [10].

The purpose of this study was to determine the incidence of *S. flexneri* infection in the United Kingdom in the 1990s. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

Methods

Study area

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.

The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper. The study was conducted in the United Kingdom, and the results of the study are presented in this paper.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 22
El árbol de mí mismo



Objetivo

Que el joven recuerde sus raíces, su historia personal y realice introspección de su vida.

Me preparo

Talentos, habilidades y de dónde vienen éstos. Todo aquello tiene raíces en nosotros, que podríamos comparar con las raíces de un gran árbol y vamos a tratar de encontrar esas raíces y los frutos que gracias a ellas da el árbol.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Clarificar valores
- Comunicación y expresión

Necesito herramientas

- Cartulinas
- Lápices
- Colores

Manos a la obra

1. Dibuja un árbol grande y en el centro del tronco escribe tu nombre.
2. Piensa en todas las cosas que sabes hacer bien, todos los talentos que tienes y para aquellas cosas para las que eres fuerte. No hablamos de la fortaleza física, sino de la fortaleza de tu mundo interior.

3. Una vez que hayas pensado en tus talentos, habilidades y fuerzas, ponle a tu árbol tantas raíces como cosas buenas que hayas encontrado en ti.
4. Ahora haremos algo similar con las ramas, piensa en tus éxitos, en todas aquellas cosas que has logrado hacer por ti mismo y por las cuales te sientes orgulloso.

Al terminar tu trabajo individual, en grupos pequeños compartan sus respuestas, dando oportunidad a todos para que compartan también las suyas.

Profundicemos

Comenta cómo fue tu experiencia, si les costó trabajo hacerlo, si fue difícil responder las preguntas y los compromisos que surgieron en ti.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 23

¿Qué me sería más difícil?



Objetivo

Que el joven sea consciente de su realidad como persona y sea sincero consigo mismo para poder clarificar la autenticidad personal.

Me preparo

Hay un dicho que dice: "Cuando estés triste o te sientas mal contigo mismo, cuenta tus bendiciones", es decir, piensa en todas las cosas buenas que tienes y eres. En todas aquellas cosas que otras personas tienen que vivir, o viven que para ti sería muy difícil soportar. Hoy vamos a contar nuestras bendiciones, a ver si realmente somos conscientes de lo que tenemos y lo que somos y a tratar de aclarar un poco cuáles son nuestros valores.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Clarificar valores
- Consciencia personal y social
- Comunicación y expresión

Necesito herramientas

- Papel
- Lápices

Manos a la obra

Solicitar a los participantes que hagan una lista de las cosas

buenas que creen ser y tener, solamente anota diez cosas. Al terminar, responderán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sería más difícil para ti? no tener amigos, no tener dinero o no tener familia.
2. ¿Qué te cuesta más trabajo? hacer algo tú solo, hacerlo con otras personas o hacerlo con tus amigos
3. ¿Qué te gustaría más? tener mucho dinero, tener muchos amigos o no tener que ir a la escuela
4. ¿A quién preferirías como amigo? a uno que te mandara a ti, a uno con quien pudieras dialogar cediendo, unas veces tú y otras él o ella

Después de responder las preguntas, compartir en grupo pequeños.

Profundicemos

Comenta cómo fue tu experiencia, realiza la evaluación del ejercicio al compartir, si te faltó ser más sincero y si las respuestas fueron tal y como las pensaste.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio **Autoconocimiento**

Ficha 24 **El escudo de mi familia**



Objetivo

Reconocer los valores que se han inculcado en casa, generar el ejercicio de los valores y virtudes.

Me preparo

Antiguamente, la mayoría de las familias tenían en sus casas un cuadro con el escudo de la familia pintado en él. Cada escudo era diferente y tenía símbolos, que significaban ya fuera el lugar de donde provenía la familia, los éxitos y triunfos familiares, las armas y otras cosas que describían aquella familia en particular.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento
- Creatividad e imaginación
- Clarificar valores
- Comunicación y retroalimentación

Necesito herramientas

- Lápices
- Colores
- Papel
- Cartulinas
- Hojas de colores

Manos a la obra

Dar las siguientes instrucciones:

Hoy vamos a fabricar el escudo de nuestra familia, hagan el

dibujo de un escudo y pongan las divisiones que ustedes deseen de acuerdo a lo siguiente:

1. El mayor éxito de la familia
2. El ideal que tenemos como familia
3. Las cosas más valiosas que tiene mi familia
4. Las armas familiares (no armas de guerra, sino armas como la unidad, el cariño, la virtud, etc...)
5. Una vez terminado el escudo, en grupos pequeños exponer lo que se ha dibujado, explicar el porqué se eligió y se escribieron ciertos valores, etc.

Profundicemos

Es importante conocer la diversidad de valores, carismas, modos de pensar que los demás tienen, recuerda siempre escuchar con comprensión y cariño. Puedes hacer un escudo personal y colocarlo en algún lugar que sea visible e importante para ti para que te recuerde lo valioso que eres.

