



## PSICOGUIA DE AUTOCONCIENCIA

La autoconciencia es reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995).

En nuestro marco conceptual, las habilidades específicas relacionadas con la autoconciencia son el autoconcepto, la autoeficacia y la conciencia emocional. Todas estas favorecen la autoestima, que es definida aquí como una actitud y no una habilidad.



**Autoconcepto:** Lo que pensamos de nosotros mismos (Smith & Mackie, 2007).

Objetivo: Reflexionar sobre qué piensa el niño, niña o adolescente de si mismo, que percibe y su autoconcepto, lo invita a analizar si confía en sus capacidades, ser consciente de los cambios físicos y emocionales, le mostrará la importancia de construir una imagen positiva sobre si mismo.

**Autoeficacia:** Creer en nuestra propia capacidad de hacer lo que se necesita para producir logros o ser exitosos. (Bandura A., 1977; 1986; 1997).

Objetivo: Motivar para lograr los objetivos, a creer en su capacidad de llevar a cabo con éxito lo que se proponga, lo invita a reconocer las estrategias para cumplir las tareas y a través del esfuerzo, dedicación y organización pueda lograr sus objetivos.

**Conciencia emocional:** Identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995).

Objetivo: Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden estar asociadas a su temperatura corporal (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), la velocidad a la que late su corazón o cómo cambia su cara (cómo están sus ojos, su boca, etc.).

### ¡Importante!

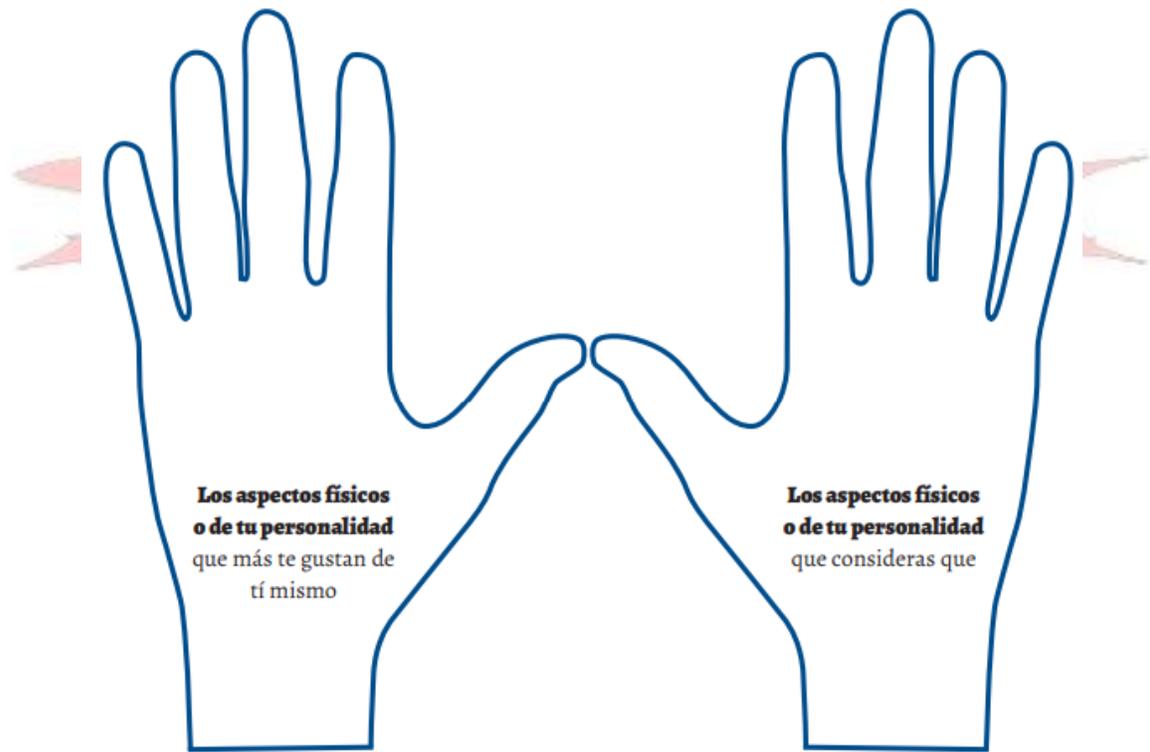
“El autoconcepto es la imagen que tienes de ti mismo no solo a nivel físico sino también de tus emociones y deseos. La forma en que te ves a ti mismo se refleja en como te ven los demás, Tener una imagen positiva de nosotros mismos implica reconocer nuestras fortalezas, pero también reconocer nuestras debilidades. Preguntarnos por quién soy y, sobre todo, por quién quiero ser, ayuda a seguir creciendo como persona.

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Proyecto y digito | Psi. Linda Y. Gordillo Pinzón |
| Reviso y aprobo   | Mag. Humberto P.              |



## ¿Qué me gusta de mí?

En cada uno de los dedos de la mano **izquierda** vas a escribir los aspectos físicos que **más te gustan** de ti. En los dedos de la mano **derecha**, vas a escribir los aspectos físicos que **menos te gustan**.



Al finalizar: Responderás las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Qué aspecto se te dificultó identificar?
- ✚ Crees que es más fácil cambiar el interior o el exterior
- ✚ ¿Te han pedido cambiar algo de tí?
- ✚ ¿Qué te han pedido cambiar?
- ✚ ¿Quién?
- ✚ ¿Porqué?

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Proyecto y diseño | Psi. Linda Y. Gordillo Pinzón |
| Revisó y aprobó   | Mag. Humberto P.              |