

## ORIENTACION ESCOLAR

### DOCUMENTO INFORMATIVO- FORMATIVO

**Tema: Competencias socioemocionales. Autoconciencia (sugerencia dirección grupo) | Fecha: Marzo/21**

**Para: Estudiantes de grado 4° a 11° Jornada Mañana**

**De.: Orientadoras escolares: Aida Cepeda Jaramillo Y Luz Marina Naranjo Flechas**

[aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:aida.cepeda@iedtecnicointernacional.edu.co) [luz.naranjo@iedtecnicointernacional.edu.co](mailto:luz.naranjo@iedtecnicointernacional.edu.co)

**Objetivo:** Potenciar el bienestar de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el marco de la estrategia «Aprende en Casa» para contribuir en la construcción y fortalecimiento de las comunidades educativas.

### PRIMER MOMENTO. AMBIENTACIÓN

*El grupo de chicas prepararon una danza para presentarla en un evento cultural. En el momento de la puesta en escena, Margarita sufre un resbalón, al terminar reciben aplausos y felicitaciones. Tras el telón Ana se muestra molesta con su compañera por el error, con ira le grita que es su culpa que las cosas no hayan salido bien y se marcha. Luego se va caminando a su casa y se calma... pensando.....*

**Pregunta:** ¿Qué pudo haber pensado Ana?

**Conclusión:** Ana piensa: “fui muy dura con Margarita, ese accidente me ha podido suceder a mí. ¿Por qué actué así? Porque realmente yo estaba sintiendo envidia porque margarita baila muy bien y porque ella era la figura central, no me había dado cuenta de la razón de mi molestia. Le ofreceré disculpas”.

### SEGUNDO MOMENTO. INFORMACIÓN

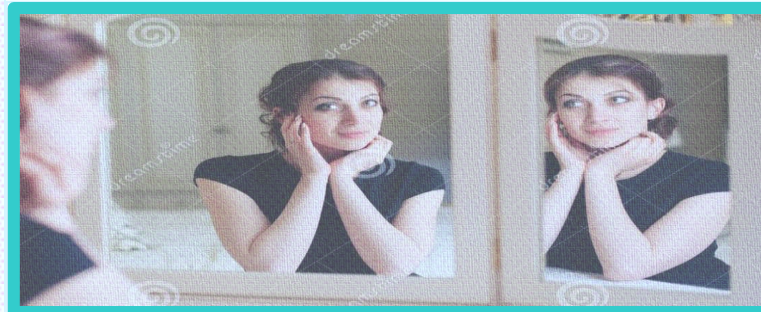
En la historia se evidencia 2 elementos importantes de analizar

**1. AUTOCONCIENCIA:** es mirar hacia nuestro interior para conocer sentimientos, emociones pensamientos y la manera cómo influyen en nuestro comportamiento. Goleman (1992) dice que la “autoconciencia es el primer componente de la inteligencia emocional, implica conocer en profundidad las emociones, los puntos fuertes, las debilidades, las necesidades y los impulsos de uno mismo”.

**2. Autocontrol:** Si logramos conocernos podremos analizar las causas de nuestros comportamientos y reacciones, podremos aprender a controlar nuestros impulsos y trabajar para superar nuestras debilidades.

**3. Autoestima:** Si nos conocemos podemos hacer una valoración global de nosotros mismos, apreciar nuestras cualidades, potencialidades, talentos y utilizarlos para el bienestar de nosotros mismos y de los demás. Pero también podremos ver nuestras debilidades o defectos y trabajar para superarlos; sin juzgarnos, sin irrespertarnos.

### TERCER MOMENTO. PARA RECORDAR Y APLICAR



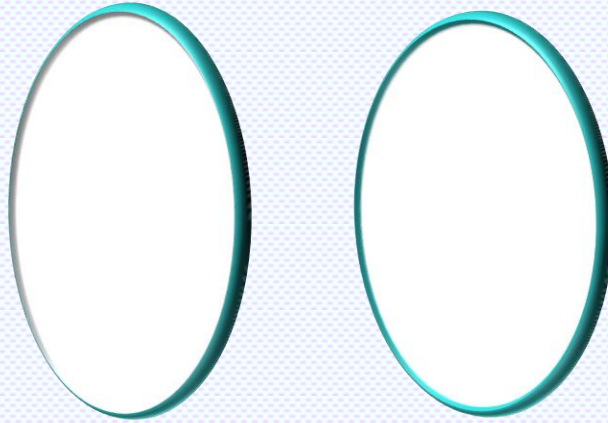
<https://es.dreamstime.com/foto>

### Todos los días mírate en los dos espejos

- ❖ Un espejo en el que ves tus cualidades, aciertos, fortalezas y los potencializas porque te ayudan a alcanzar tus metas, a tener buenas relaciones interpersonales, a tener una vida gratificante.
- ❖ Otro espejo en el que te verás todo aquello que debes cambiar o mejorar.  
¡Sin olvidar que eres una persona única y especial, no te pareces a nadie, debes estar feliz de conocerte y amarte ¡

## Ejercicio práctico

Escribe en cada uno de tus espejos según lo mencionado anteriormente



### CUARTO MOMENTO. CONCLUSIONES

- Recuerda que a la persona que más debes conocer y amar es a ti mismo. No hagas nada que te dañe, no incurras en riesgos para tu vida y tu integridad.
- Disfruta de la vida, de tu familia, de la naturaleza, de tus triunfos, cuida tu cuerpo y tu mente.
- Aprende de tus errores, estima los problemas como oportunidades de crecimiento y aprendizaje
- No te compares con los demás, porque eres único, nadie más ha vivido tu historia.
- No quieras ser perfecto. Lo que si puedes hacer es trabajar en ser mejor cada día como persona, como hijo(a) como amigo(a), como estudiante, como ciudadano(a)...
- Trata de estar consciente en el “aquí y ahora” para observarte a ti mismo(a), presta atención a lo que ocurre dentro y alrededor tuyo.
- No permitas que te desalienten las criticas de los demás, ellos(as) no te conocen como tu si te conoces, se dice que la crítica nunca es justa y la alabanza nunca es cierta.
- Tus emociones no son ni buenas ni malas solo están allí para sentirlas, para expresarlas; recordando que la inteligencia emocional dice que, con la persona adecuada, en el momento adecuado y en la magnitud adecuada.
- Soluciona de manera pacífica tus conflictos, utilizando siempre el diálogo respetuoso.
- Planifica tus actividades diarias
- Mantén presentes tus objetivos a corto mediano y largo plazo.



**Háblate internamente  
diciéndote frases positivas  
y de ánimo...como si le  
estuvieras hablando a tu  
mejor amigo(a)**