**** ****

**Ejercicios para el Autoconocimiento**

**Técnica: Autorretrato**

**Objetivo**: Que los participantes identifiquen en sí mismos las características generales y particulares que los hacen ser quienes son.

**Materiales**: Hojas de papel, lápices.

**Desarrollo**:

• El tutor(a) entrega a cada participante una hoja en la que deben “dibujar” su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos interiores como, estados de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.

• Los participantes le regresan la hoja al tutor(a), pero ésta no debe tener nombre.

• Posteriormente el tutor(a) reparte los retratos a los participantes de manera que nadie quede con su propio retrato.

• Los participantes se forman en círculo y cada uno explica lo que entendió del dibujo y su interpretación, para después adivinar de quién es el retrato.

**Tiempo**: 30 minutos.

**Técnica: Expositiva**

**Objetivo**: Que los participantes analicen el concepto de autoconocimiento y los elementos que lo conforman, así como la importancia que tiene el conocerse como personas para después poder aceptarse.

**Material**: computadora, cañón.

**Desarrollo:**

• Después de concluir con la técnica anterior, el tutor(a) expone el tema del Autoconocimiento a través de una presentación en Power point.

• Es importante que pida la participación de los integrantes y tome en cuenta sus preguntas con respecto al tema, tratando de aclararlas con toda honestidad.

• La explicación que el tutor(a) ofrece debe manejar ejemplos de la vida real para que así el tema sea mejor comprendido

**Tiempo**: 20 minutos.