**Actividad 1: Cuadro de trabajo: Conociéndome mejor**

**Instrucciones para el estudiante:**  
Contesta con sinceridad cada sección del cuadro. No hay respuestas buenas o malas: este ejercicio es solo para ayudarte a conocerte mejor y reflexionar sobre quién eres, qué te importa y cómo te relacionas con los demás.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspecto del autoconocimiento** | **Preguntas guía** | **Tu respuesta personal** |
| **Mi identidad** | ¿Cómo me describiría en pocas palabras?  ¿Qué me hace ser yo? |  |
| **Mi historia personal** | ¿De dónde vengo?  ¿Qué personas, momentos o lugares han influido en quién soy hoy? |  |
| **Mis gustos e intereses** | ¿Qué disfruto hacer en mi tiempo libre?  ¿Qué temas me interesan o me apasionan? |  |
| **Mi temperamento** | ¿Cómo suelo reaccionar cuando me enojo, me emociono o me frustro?  ¿Qué me calma o me activa? |  |
| **Mis fortalezas** | ¿Qué cosas se me dan bien?  ¿Qué cualidades me reconocen otras personas? |  |
| **Mis áreas de mejora** | ¿Qué cosas me cuestan trabajo?  ¿Qué aspectos de mí me gustaría mejorar o trabajar? |  |
| **Mis valores personales** | ¿Qué cosas considero importantes en la vida?  ¿Qué no estoy dispuesto/a a tolerar o hacer? |  |
| **Mis metas o sueños** | ¿Qué me gustaría lograr a corto, mediano o largo plazo?  ¿Por qué es importante para mí? |  |