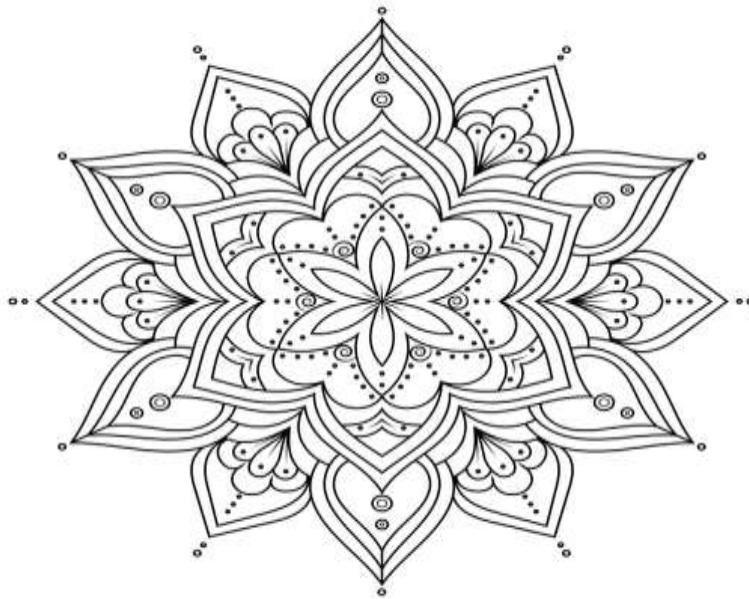




MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



8° BÁSICOS



MIS DATOS PERSONALES

NOMBRE:

EDAD:

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ? _____

¿QUÉ COSAS HAGO MUY BIEN?

¿QUÉ COSAS NO HAGO TAN BIEN? _____



CONOCIÉNDOME A MI MISMA

Probablemente no es fácil reconocer y escribir nuestras características personales cuando nos lo solicitan. Y más aún, debe ser difícil pensar con claridad ante las circunstancias en que nos encontramos como país. Pero para hacer frente a cualquier tipo de situación difícil, es necesario conocernos y saber con qué herramientas (calidades, fortalezas) cuento. En este cuadernillo, comenzarás la ruta hacia el **autoconocimiento**: hacia conocernos más.

❖ *Pero primero que todo, ¿qué es el autoconocimiento?*

El **autoconocimiento** es el conocimiento de tu cuerpo, tu historia, tus miedos, tus necesidades y habilidades, es decir, tanto las partes físicas como emocionales que te componen: lo que pensamos, sentimos y actuamos. Mientras más me conozco, más puedo cambiar lo que me rodea, más posibilidades tengo de alcanzar mis metas. Es por ello que conocernos a nosotras mismas, es muy importante para construir nuestra autoestima.


En resumen:

Todas las personas somos diferentes, tenemos unas características que nos hacen diferentes de los demás. Es importante que tú descubras cómo son esas características o rasgos para conocerte mejor.



❖ **Elige** entre todos los **rasgos** que te propongo, el que tú crees que está **más presente en ti**:

DEPENDIENTE	INDEPENDIENTE	
TIMIDO/A	DECIDIDO/A	
TRANQUILO/A	NERVIOSO/A	
RESPONSABLE	IRRESPONSABLE	
JUICIOSO/A	ALOCADO/A	
CONFIADO/A	DESCONFIADO/A	
FUERTE	DÉBIL	
ACOMODATIVO/A	CRÍTICO	
IMAGINATIVO/A	NORMATIVO/A	

 **Escribe el significado de: Juicioso, Acomodativo y Normativo:**
