

3 Reflexionar sobre sí mismo

Escribir la propia biografía. Pautar y establecer formas adecuadas de reflexión sobre sí mismo, tanto a nivel de acontecimientos como de vivencias personalizadas y reacciones. Se puede hacer de forma lineal narrativa, como por bloques temáticos, o a partir de cuadros de relación con elaboraciones conceptuales (mapas). Es un trabajo individual.

Diario de clase y diario de la clase. El primero sería la expresión personal y el segundo de dimensión colectiva. Ambos pueden utilizarse igualmente para dinámicas tutoriales o establecer el orden del día en las asambleas.

El universo del sí mismo. Contrastar cada uno de los apartados del sí mismo con lo que los demás provocan o han provocado en el alumno.

Componentes del lugar propio o sí mismo		
Procedimientos	Autoobservación	Capacidad para explorarse y obtener información sobre sí mismo.
	Autoevaluación	Capacidad para valorarse a sí mismo de acuerdo con ciertos patrones de referencia.
	Autorregulación	Capacidad para dirigirse a sí mismo de acuerdo con finalidades autoelegidas.
Resultados	Conciencia de sí mismo	Posibilidad de sentirse ante sí mismo o tomarse a sí mismo como interlocutor.
	Autoconocimiento	Conjunto de conocimientos sobre distintos aspectos del sí mismo.
	Autoconcepto	Valor que atribuimos a todo aquello que conocemos de nosotros mismos.
	Carácter	Modo de ser y comportarse que resulta de los rasgos personales, actitudes, valores y hábitos del sujeto.
	Identidad	Integración narrativa de la experiencia vital del pasado y del presente que se proyecta hacia el futuro.
	Autoestima	Satisfacción referida al propio modo de ser y comportarse.
Valores guía	Autenticidad	Voluntad de ponerse en contacto con uno mismo, reconocer lo percibido y usarlo con sinceridad.
	Autorrealización	Esfuerzo por realizar los objetivos que conectan con nuestra identidad.
	Excelencia	Máxima perfección en el desempeño de las capacidades personales.

Clarificación de valores. Los valores son reguladores de conducta individual pero también garantes de sentido. Hoy vivimos en una sociedad confundida respecto a los valores, que se trasladan igualmente al universo personal con las coherencias. Hay que ganar en claridad sobre los propios valores y en las preferencias personales. Técnicas: Frases inacabadas, ejercicios expresivos (escritos, poesías, textos autobiográficos, mímica, audiovisuales, corporales), hojas de pensamiento en donde puedan escribir periódicamente; hojas de revisión, donde se revisan periódicamente y de forma sistemática lo que han vivido; juegos de entrevistas y roll playing; juegos de selección de rasgos representativos, trabajos con fotografías, trabajos proyectivos, expresión de sueños, deseos; personas a las que se admira y las cualidades que comportan; añadirse edad en una cápsula de tiempo.

Biografías y autobiografías guiadas. Se pueden hacer grupos para la redacción de la autobiografía. Técnicas: cartas a un familiar, cinco líneas con error, objetos recuerdo, los objetos del yo, mostrarse en imágenes.