

Temas de formación para jóvenes

¿Me conozco a mi mismo?

OBJETIVO:

- Reflexionar sobre la importancia de comunicarnos con nosotros mismos, para conocernos mejor.

DINÁMICA:

Vamos a dibujar una muñequita(o) sencilla en nuestra libreta. El dibujo deberá ser amplio, ocupando toda la hoja. Ahora vamos a escribir, paso a paso (se dicta uno por uno) los siguientes puntos:

Temas de formación para jóvenes

- **A la altura de la cabeza...** tu mayor deseo
- **A la altura del corazón...** lo que te hace sentir más alegría, lo que te entristece
- **En la mano derecha...** 2 cualidades
- **En la mano izquierda...** 2 limitaciones

Al terminar el ejercicio, comentar con el grupo ¿Fue fácil o difícil contestar las preguntas? ¿Para qué sirve este ejercicio?

Hemos estado hablando de la importancia de la comunicación profunda para conocer verdaderamente a las personas; esa comunicación en la que se hace a un lado las máscaras y me presento tal como soy.

Temas de formación para jóvenes

Ahora preguntémonos... ¿Me conozco a mí misma? ¿Sé qué siento? ¿qué pienso? ¿qué deseo? ¿qué quiero hacer con mi vida?

Es muy probable que la respuesta sea no o muy poco, y no es de asombrarnos! Vivimos tan de prisa, que nunca tenemos tiempo para estar a solas con nosotras mismas. Mas, si yo no me conozco, ¿cómo es posible que los demás me conozcan tal como soy?

¿Cómo puedo conocerme? La única forma es darme tiempo para mí, un rato en que sin interrupciones, pueda meterme dentro de mí y, con mucha sinceridad, me cuestione.. ¿qué pienso? ¿qué siento? ¿qué quiero? ¿qué cualidades tengo? ¿qué defectos? ¿qué quiero hacer con ellos?

Temas de formación para jóvenes

Mis cualidades y capacidades necesito conocerlas para aprovecharlas en la vida. No es orgullo ni vanidad aceptar que las tengo! Necesito conocerlas para desarrollarlas!

También conviene que conozca mis defectos, pues muchos de ellos los puedo ir quitando, si yo quiero. Pero para eso, el primer paso es conocerlos y aceptar que los tengo. El hombre es un ser inacabado... se vá haciendo día a día. Así es que no vale decir: Así soy y ni modo... Habrá cosas que no está en mis manos cambiar, y esas hay que aprender a aceptarlas. Recordemos esa oración:

**SEÑOR, DAME VALOR PARA CAMBIAR
LO QUE PUEDA SER CAMBIADO,**

Parroquia de San Miguel Arcángel **P**astoral **J**uvenil
Coyuca www.pjcweb.org

Temas de formación para jóvenes

**FORTALEZA, PARA ACEPTAR LO QUE
NO PUEDO CAMBIAR,
Y SABIDURÍA, PARA CONOCER LA
DIFERENCIA.**

A veces tenemos miedo de enfrentarnos a nosotras mismas, de conocernos tal como somos, y preferimos aturdirnos, rodeándonos siempre de gente, y si llegamos a quedarnos solas, prendemos el radio o la televisión para no pensar. ¿A que le tenemos miedo?

Para amarme, valorarme y ser auténtica, necesito conocerme. No puedo amar lo que no conozco.

**ILUMINACIÓN CRISTIANA DE LA
REALIDAD**

Parroquia de San Miguel Arcángel **P**astoral **J**uvenil
Coyuca www.pjcweb.org

Temas de formación para jóvenes

Leer La Parábola de los Talentos. Mateo
Cap. 25 vers. 14-30

¿Qué nos quiere decir Jesús en esta parábola?

ACTUAR

¿Qué vamos a hacer esta semana para poner en práctica lo aprendido hoy?

Material adaptado de:

Parroquia de San Miguel Arcángel **P**astoral **J**uvenil
Coyuca www.pjcweb.org

Temas de formación para jóvenes

**GRUPO VALORES HUMANOS Y
CRISTIANOS**

Parroquia Maria Inmaculada Mérida,
Yucatán. México

Pastoral **J**uvenil **C**oyuca

<http://pjcweb.org>

Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez
Gro. México

pastoraljuvenilcoyuca@yahoo.com.mx

Fuente:

[https://evangelizando.co/pjcweb/Tematica
formacion humana Autoestima Conocimi
ento Personal.htm](https://evangelizando.co/pjcweb/Tematica_formacion_humana_Autoestima_Conocimiento_Personal.htm)

Parroquia de San Miguel Arcángel **P**astoral **J**uvenil
Coyuca www.pjcweb.org