

# MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

## AUTOCONOCIMIENTO

### OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

#### Objetivo n° 1

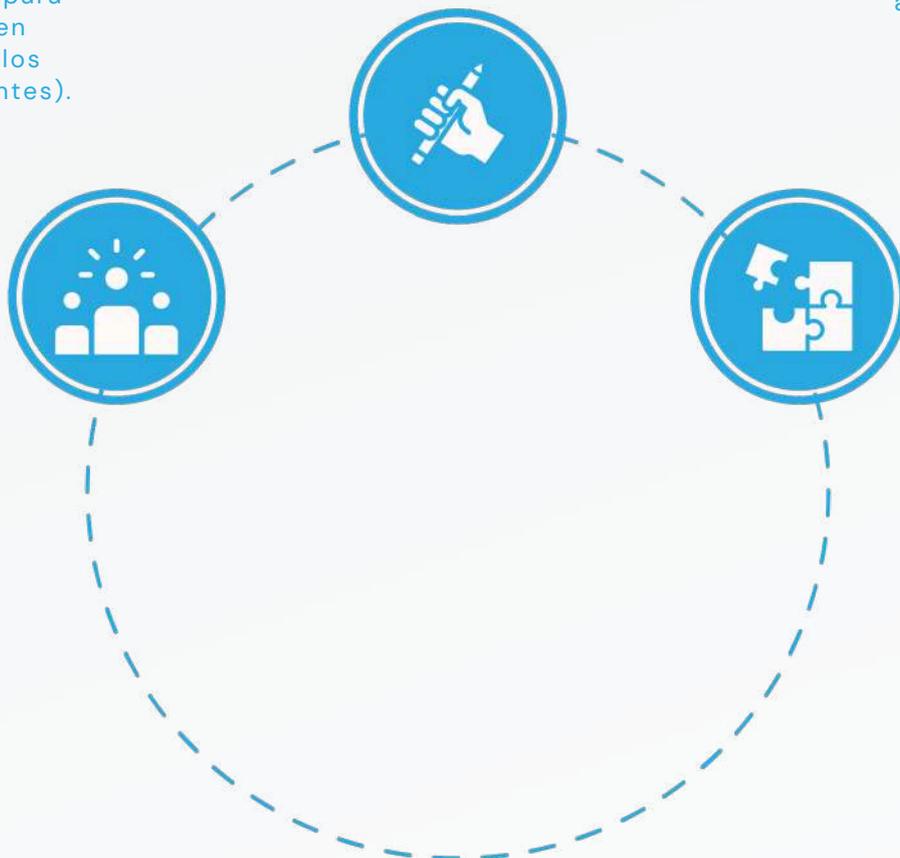
Tomar conciencia sobre sí mismo y estar en conexión consigo mismo para poder estar en conexión con los demás (sus clientes).

#### Objetivo n° 2

Conocer el autoconocimiento como clave para la gestión del estrés y los conflictos.

#### Objetivo n° 3

Aprender herramientas sencillas para fomentar el autoconocimiento.



# MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

rec@ver

## AUTOCONOCIMIENTO

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

#### Descripción de la actividad



1. Grupo objetivo: educadores de adultos, mentores del cambio.
2. Tiempo: 2 horas.

1. Guía de la sesión de formación para que los formadores introduzcan el tema.
2. Diapositivas con una breve introducción sobre que es el autoconocimiento y su importancia en el asesoramiento y el coaching.
3. Diseñar un entorno agradable con espacio para moverse y crear un buen ambiente para el debate.
4. Cada participante realizará un ejercicio sencillo para practicar el autoconocimiento y reflexionar sobre la experiencia con el grupo

#### Materiales



## METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Breve  
introducción al  
tema del  
autoconocimiento



Ejercicio de  
sensibilización



Autorreflexión y  
autoaprendizaje



Evaluación



Co-funded by  
the European Union

# MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

## AUTOCONOCIMIENTO

rec@ver

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El educador presenta la estructura de la sesión de formación y los objetivos y resultados esperados.

**1. Introducción:** El instructor da la bienvenida a todos los participantes de forma amistosa y explica los principios de su grupo de debate. Introduce los fundamentos de la autoconciencia: En el asesoramiento psicósomático, el cuerpo o la experiencia corporal subjetiva es un importante sistema de referencia. Utilizamos la autoconciencia y nuestra experiencia interior para establecer una conexión con nuestro cliente y acompañar bien sus emociones.

**2. Primeros pasos:** Experiencia práctica de autoconciencia mediante dos ejercicios:

- Un método respiratorio específico desarrollado para mejorar la capacidad de regularse y relacionarse con los demás. Se denomina «respiración abdominal» e implica una apertura consciente y tranquila de la respiración hacia la zona abdominal y pélvica. Se indica a los participantes que desplacen su atención hacia el interior y empiecen respirando tranquilamente en la zona abdominal. Observe su respiración aquí durante al menos 5 respiraciones y perciba qué más puede sentir en su cuerpo. Centrarse en el ABC:

1.A – Conciencia – siente tu cuerpo aquí y ahora, tus percepciones y sensaciones fuera y dentro de tu cuerpo.

2.B – Equilibrio – equilibra tu postura, tal vez moviéndote un poco hacia delante y hacia atrás o hacia ambos lados para encontrar el punto medio. También puedes intentar expandir tu conciencia primero hacia un lado, luego hacia el otro, hacia las superficies superiores de tu cuerpo, las superficies que miran hacia abajo, hacia tu frente y tu espalda y hacia el interior y el exterior de tu cuerpo.

3.C – Relajación del tronco: relaja los ojos, la boca, la lengua, la mandíbula y los músculos del estómago y la espalda; respira profundamente con el diafragma, de modo que el vientre y la parte baja de la espalda se muevan ligeramente hacia fuera al inspirar. Puedes tensar los músculos abdominales antes de relajarlos si te resulta útil. Concéntrate en tu centro de gravedad físico, un punto situado unos centímetros por debajo del ombligo en tu interior. Relaja el suelo pélvico y los pies. Esta relajación del «núcleo» o «línea central» se extenderá al resto del cuerpo y permitirá que los músculos estén tan relajados como lo permita tu estructura (ahora bien equilibrada).

(del libro «Embodiment – Moving beyond mindfulness» de Mark Walsh, Unicorn Slayer Press)

**3. Debate en grupo:** El grupo reflexiona sobre su experiencia durante los ejercicios y cómo puede ponerla en práctica.

**4. Final de la sesión:** Teniendo en cuenta el tiempo, el responsable del grupo inicia el final de la ronda.