



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

# Fichero Compendio Autoconocimiento

Ficha 11

## Buzón de preguntas



## Objetivo

Estar dispuesto a la escucha atenta de la retroalimentación, descubrir herramientas para madurar en la parte humana, emociones y sentimientos.

## Me preparo

Para irnos conociendo mejor cada día, necesitamos que las personas que nos conocen nos digan cómo nos ven, lo que captan de nosotros, las cosas que les gustan o molestan de nuestra forma de ser, etc. A esto se le llama "retroalimentación" y es muy importante, porque el recibir retroalimentación es como vernos en un espejo.

## Logros a desbloquear

- Retroalimentación
- Autoconocimiento
- Integración grupal
- Confrontación
- Lenguaje y comunicación

## Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz
- Caja de zapatos.

## Manos a la obra

Explica brevemente que la retroalimentación no es una crítica destructiva que lastima al otro, sino una forma

constructiva de ayudarlo a conocer sus características negativas y positivas. Este ejercicio servirá para tomar conciencia de cómo somos percibidos por los demás y cuál es la imagen que proyectamos, eso no quiere decir que seamos así o que eso nos determine, sino que nos ayuda a ser conscientes de lo que el otro ve en nosotros y reconocer virtudes de las que no nos habíamos percatado o estar al tanto de las áreas de oportunidad para crecer.

Posteriormente, se darán las siguientes instrucciones:

1. Escribe tres preguntas que te gustaría te respondieran tus amigos, familia o las personas que te conocen. Las preguntas deben ser sobre ti mismo, por ejemplo: ¿Qué cosas te gustan de mí?, ¿Qué cosas te molestan de mí?, etc.
2. Escribe tu nombre al final de las preguntas, dobla el papel e ingrásalas a la caja de zapatos (como si fuera un buzón de cartas)
3. Cada participante pasará a tomar un papel del buzón, si sale el de él mismo debe tomar otro. Debe leer las preguntas que están en el papel, después responde a la persona que hace las preguntas, todos los participantes deben pasar por el mismo proceso.

## Profundicemos

Debes tomar en cuenta la importancia de la retroalimentación, escuchar a los demás, estar abierto a la crítica, siempre bueno, pues nos ayuda a descubrir nuestras áreas de oportunidad y te hacen ser mucho más maduro.