



¡¡Hola chicos/as!!
Hoy nos toca aprender sobre el
“AUTOCONOCIMIENTO”

Lo primero es
saber ¿QUÉ ES?

AUTOCONOCIMIENTO
es conocerse
a uno/a mismo/a.



Mira el siguiente vídeo para comprenderlo
mejor...

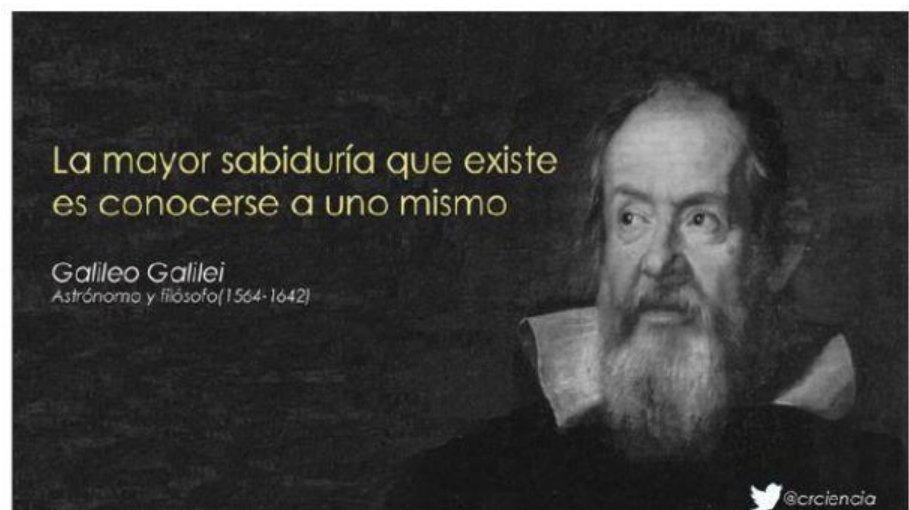


¿QUÉ
NOS ENSEÑA
ESTE VÍDEO?

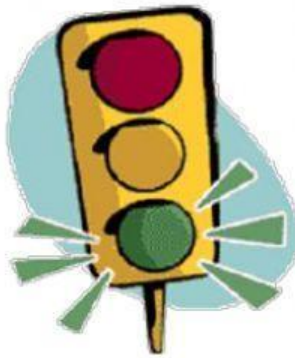


- ② Nadie es perfecto, todos tenemos cualidades y defectos.
- ② Cuando conocemos nuestras cualidades y defectos, y aceptamos estos últimos, podemos reaccionar de forma positiva ante ellos.

VEAMOS
¿QUÉ DICEN



ACLARAMOS LAS IDEAS...



AUTOCONOCIMIENTO
ES...

- 😊 Reflexionar sobre cómo soy.
- 😊 Descubrir mis cualidades y debilidades.
- 😊 Ser valiente...



AUTOCONOCIMIENTO
NO ES...

- 😞 Ser vanidoso/a.
- 😞 Menospreciar a los demás.

RECUERDA:

♥ Todos/as tenemos cualidades y defectos.
Nadie es perfecto.



♥ Todos/as poseemos enormes recursos... Hay quien los conoce y los valora ¡Qué bien! Y hay quien no ¡Qué lástima!



LA HORA DE LA VERDAD...

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿QUÉ ES AUTOCONOCIMIENTO?

- ☐ Es conocerse a uno/a mismo/a.
- ☐ Es conocer en profundidad a todas las personas que conocemos.
- ☐ Todas las anteriores son correctas.

2. LAS PERSONAS...

- ☐ Todas son perfectas. Sólo tienen cualidades.
- ☐ No son perfectas, tienen cualidades y defectos.
- ☐ Todas las anteriores son correctas.

3. TODOS/AS TENEMOS RECURSOS QUE NOS AYUDAN...

- ☐ A ser mejores personas.
- ☐ Hay personas que valoran esos recursos y los utilizan, pero hay otras que no lo hacen.
- ☐ Todas las anteriores son correctas.

¿TE HAS DADO CUENTA?...

Tanto Galileo Galilei como Einstein nos dicen casi lo mismo...

Escribe con tu propias palabras qué entiendes tú de sus citas:



POR ÚLTIMO, TE ANIMO A QUE TOMES UN TIEMPO PARA PREGUNTARTE SI TE CONOCES REALMENTE. ¿CUÁLES SON TUS FORTALEZAS (LAS COSAS POSITIVAS QUE TIENES) Y TUS DEBILIDADES (LAS QUE NO SON POSITIVAS) Y REFLEXIONA EN CÓMO PUEDES UTILIZAR LOS RECURSOS QUE TIENES PARA SENTIRTE MEJOR Y AYUDAR A LAS PERSONAS QUE TE RODEAN...

Mis fortalezas...

Mis debilidades...



Impresionante

RECUERDA ENVIAR TUS RESPUESTAS...



Por: Any Nicolás



Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa): No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

CONEXIÓN



CONVIVENCIA