



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

**Lo primero es
saber ¿QUÉ ES?**

AUTOCONECIMIENTO
es conocerse
a uno/a mismo/a.



**Mira el siguiente video para comprenderlo
mejor...**



**¿QUÉ
NOS ENSEÑA
ESTE VÍDEO?**

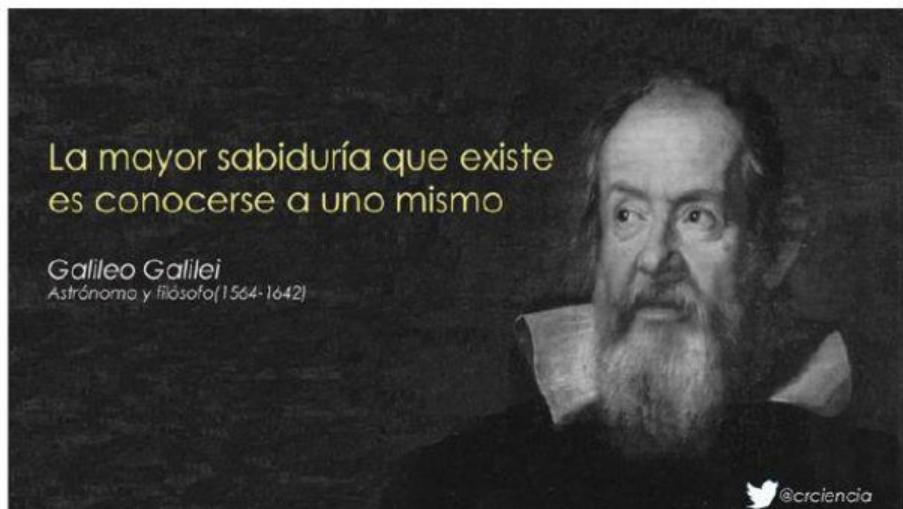


- ◉ Nadie es perfecto, todos tenemos cualidades y defectos.
- ◉ Cuando conocemos nuestras cualidades y defectos, y aceptamos estos últimos, podemos reaccionar de forma positiva ante ellos.

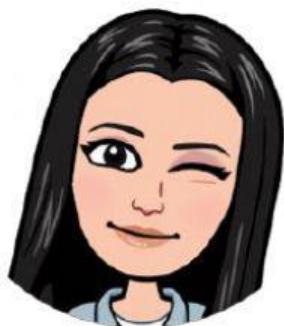
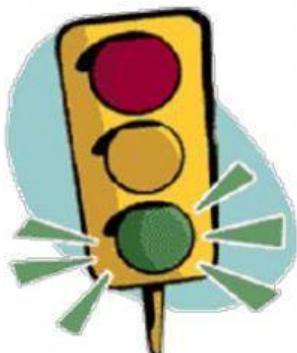
VEAMOS ¿QUÉ DICEN



R



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 TOME 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