



Material para primer y segundo ciclo. Semana del 21 de Septiembre 2020

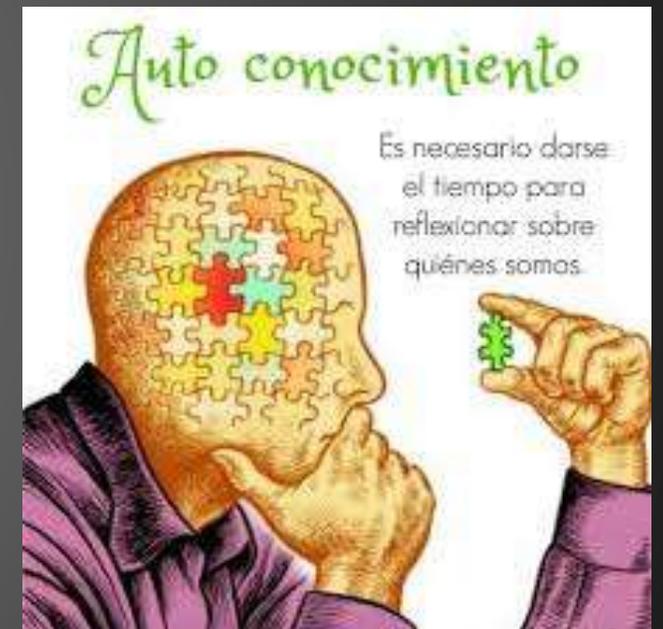


¿Qué es el autoconocimiento?

- ▶ El autoconocimiento y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

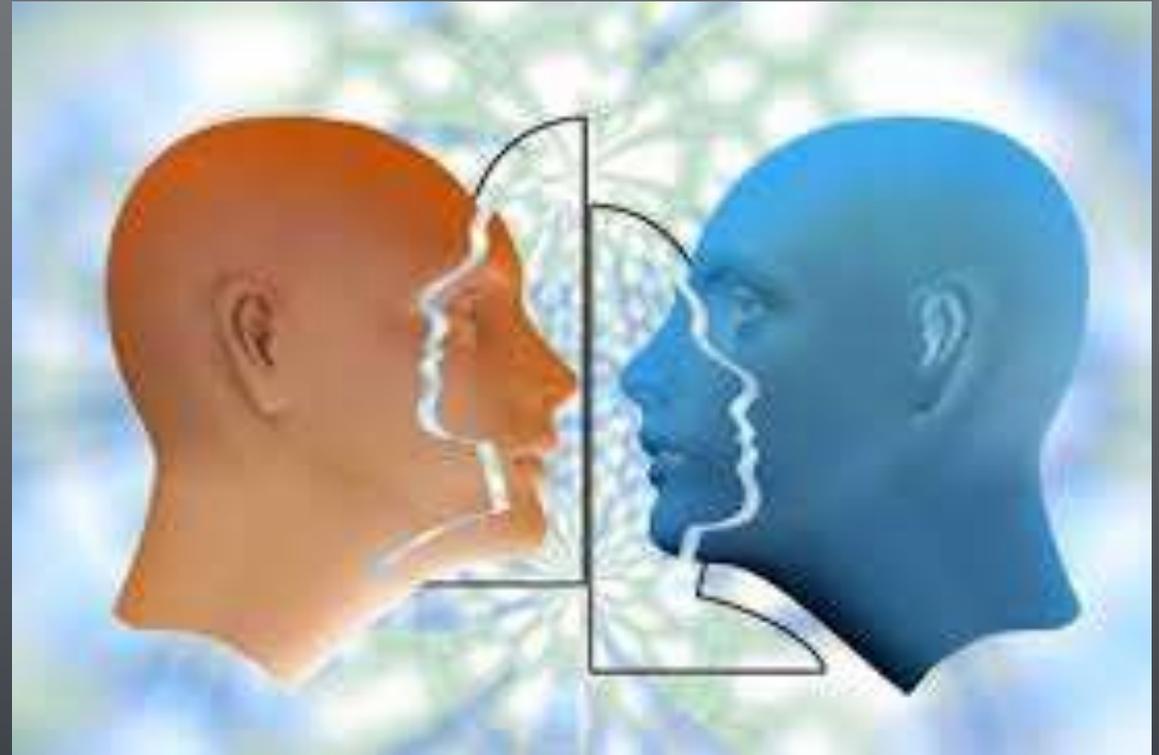
¿Cuál es la importancia del autoconocimiento?

► El autoconocimiento es clave para sentirnos en paz con nuestra propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a nuestro alrededor. Conocernos a nosotros mismos nos aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas nuestras vidas.



Cómo mejorar el autoconocimiento

- ▶ **Olvídate de quien crees que eres.**
- ▶ **No te etiquetes.**
- ▶ **No dejes que nadie te diga quién eres o cuál es tu propósito.**
- ▶ **Inicia un proceso transpersonal.**
- ▶ **Responde las preguntas adecuadas.**
- ▶ **Aplica a tu vida lo aprendido.**
- ▶ **Busca la compañía experta.**



¿Cuáles son las fuentes del autoconocimiento?

- ▶ Las emociones son una de las mejores fuentes de autoconocimiento. El sujeto no puede conocerse en sí por su propia subjetividad pero si acercarse a través de la autopercepción y a través de los otros referentes. La autopercepción del sí mismo es fundamental en el trabajo diario del autoconocimiento pero no suficiente.



¿Quién creó el autoconocimiento?

- ▶ El autoconocimiento según Sócrates y Freud
- ▶ Sócrates vivió en Atenas en el siglo V a. C. Su vida y sus reflexiones son conocidas a través de uno de sus discípulos, Platón. Sócrates expresó una idea muy concreta sobre el autoconocimiento: conócete a ti mismo.



¿Qué es el autoconocimiento en la adolescencia?

- ▶ Los adolescentes definen el camino de conocerse a uno mismo como el proceso por el que pasan para madurar y convertirse en la persona que quieren ser. Es cómo ellos piensan en su futuro y la manera que ellos eligen para conseguirlo.

