



# Taller autoconocimiento

“Iniciando el camino hacia mi desarrollo”





# Contenido

---

1. ■ Taller autoconocimiento
2. ■ ¿Por qué es importante el autoconocimiento?
3. ■ Actividad





## 1. Taller autoconocimiento

---

¿Te has preguntado alguna vez quién eres? ¿Qué concepto tienes de ti? Todos creemos que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos; pero esto no siempre es así, pocas veces nos paramos a reflexionar sobre quiénes somos; de hecho, si no hemos realizado un trabajo previo, nos puede resultar difícil hablar sobre cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestro talento, nuestros valores, nuestras metas, etc.

## 2. ¿Por qué es importante el autoconocimiento?

- Porque permite conocer tus cualidades, así aceptas las buenas y trabajas en mejorar las que tienes que cambiar.
- Porque desarrolla autonomía, respeto a la vida y a las circunstancias.
- Porque mejora las relaciones con los demás.
- Porque regula las emociones.
- Para conseguir objetivos propuestos.





### 3. Actividad

---

**1. Dibujar un árbol. En cada dibujo debes escribir o mencionar en una idea lo siguiente:**

- La raíz: Significa el pasado: ¿Qué hay en ese pasado que recuerdas?, ¿Por qué?
- El tronco y las ramas: Significan el presente: ¿Cómo te sientes hoy?, ¿Qué tienes?
- Las hojas, las flores y los frutos: Significan el futuro, ¿Cómo crees que va a ser tu futuro? ¿Alcanzarás lo que deseas?

**2. Opiniones sobre el ejercicio: ¿Qué te pareció y para qué te sirve la actividad?**

