



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?

