

Competencias Personales

Autoconocimiento

Conciencia de uno mismo

¿Qué vamos a ver hoy?

1. Creamos el vínculo en la clase
2. Repasamos el foco fundamental del tema
3. Compartimos la experiencia de leer los apuntes y seguir las recomendaciones
4. Trabajamos juntos – Espejo
5. Repasamos las actividades recomendadas y obligatorias



“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”

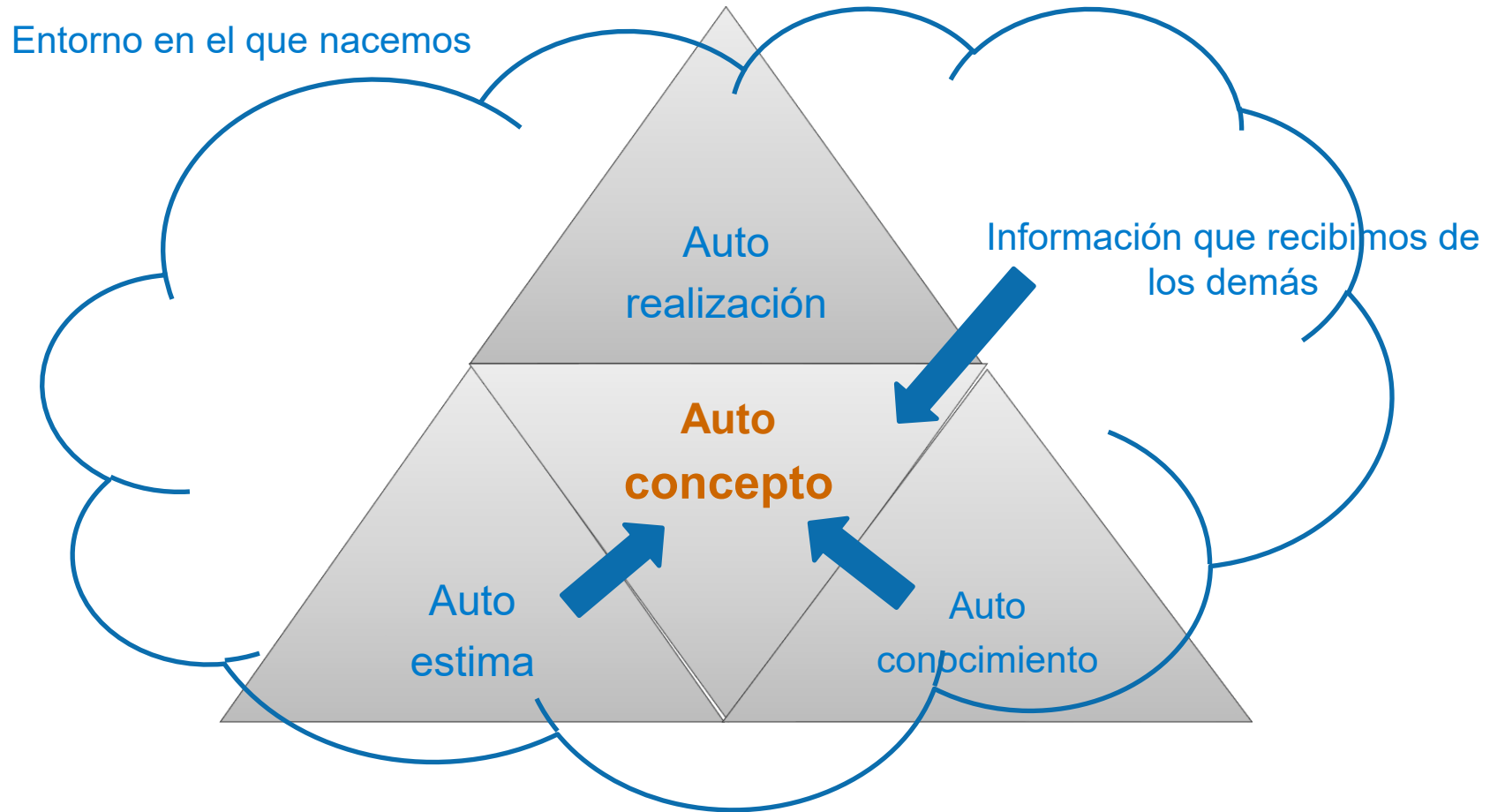
Aristóteles

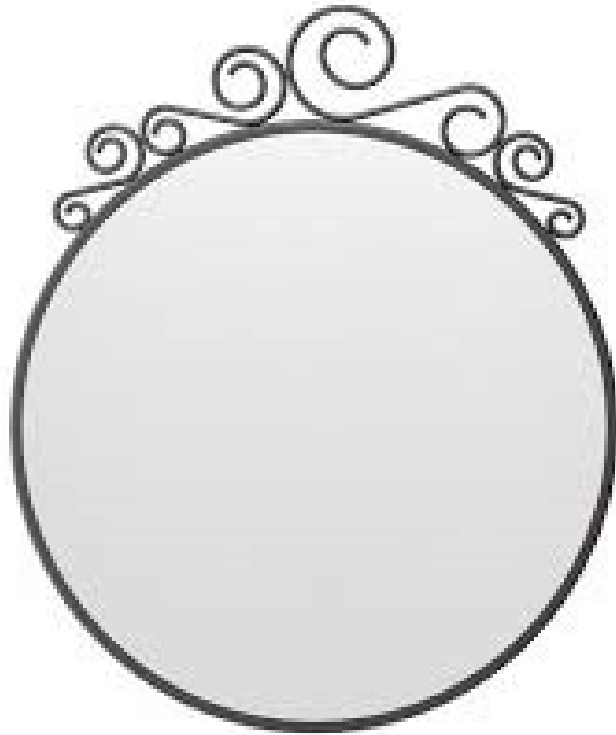
“Las discusiones que se tienen y las enseñanzas que se imparten habrían sido las mismas hace diez mil años y serán las mismas dentro de otros diez mil años. Siempre habrá seres conscientes preguntándose sobre el hecho de su estar siendo conscientes e indagando sobre su causa y su finalidad. ¿De dónde vengo? ¿Quién soy yo? ¿A dónde voy? Tales preguntas no tienen comienzo ni fin. Y es crucial conocer las respuestas, puesto que sin una completa comprensión de uno mismo, a la vez en el tiempo y en la atemporalidad, la vida no es más que un sueño, impuesto a nosotros por poderes que no conocemos, para propósitos que no podemos comprender”.

Sri Nisargadatta Maharaj

YO SOY ESO Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj

AUTOCONCEPTO





Observa

- Lo que piensas
- Lo que dices
- Lo que haces
- Lo que eliges
- Tu capacidad de dar y recibir amor
- Tu capacidad de cambio

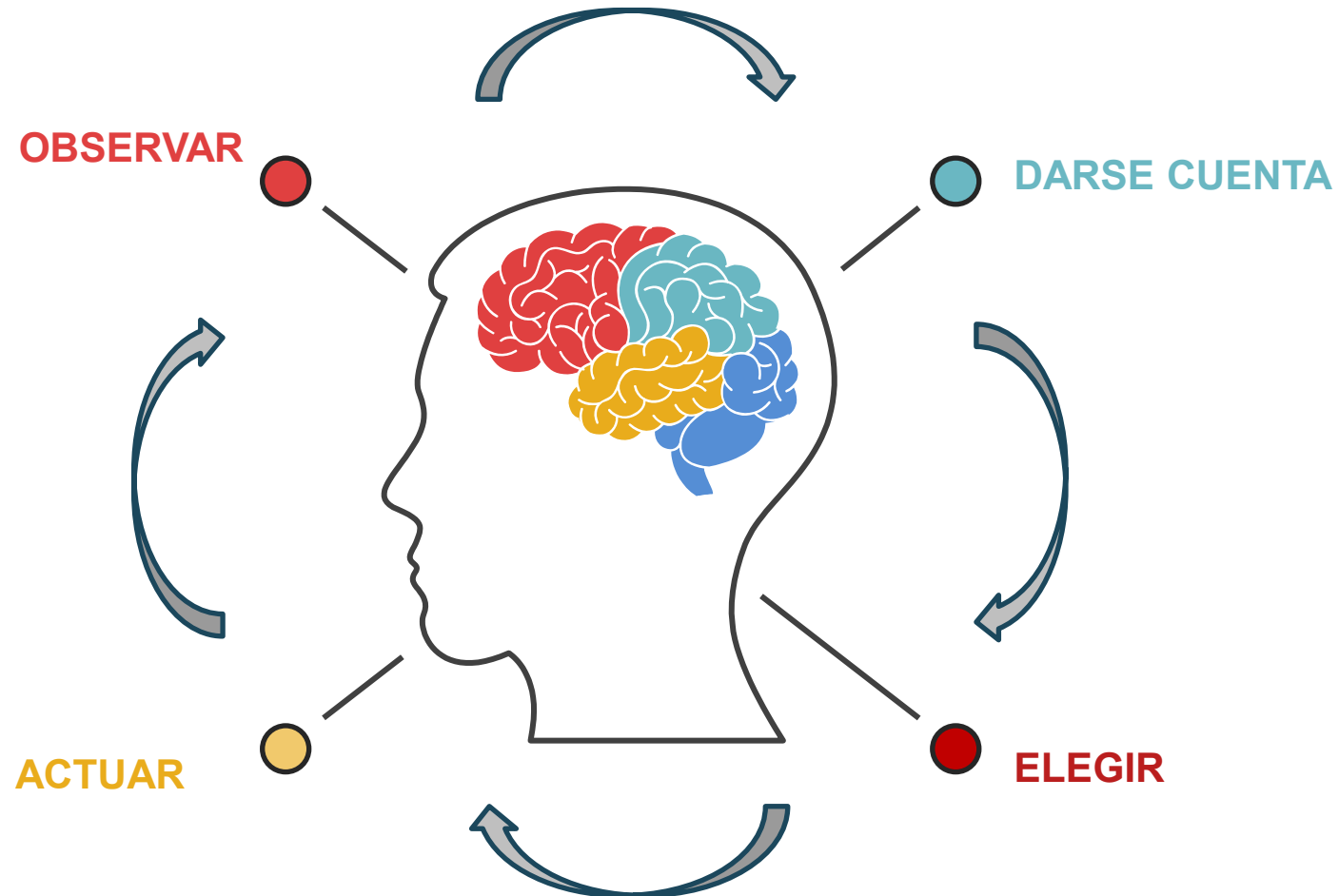
OBSERVACIÓN

**No hay instantes
vacíos**

**Práctica “El patio
de butacas”**



4 pasos para empezar el proceso de conocerse a si mismo





OBSERVACIÓN



Actividad - Imagen pública – Recomendada

- Elige entre 3 y 5 personas
- Pídeles
 - 3 aspectos positivos + sobre ti
 - 3 aspectos de mejora
- Pásales las preguntas que siguen como orientación
 - ¿Te parece que exteriorizo y expreso mis emociones de manera adecuada?
 - ¿Gestiono mis emociones de manera positiva para mí mismo y para los demás?
 - ¿Soy sensible a las emociones de los demás? ¿Las tengo en cuenta a la hora de relacionarme con ellos?
 - ¿En general transmito emociones positivas en mi entorno, o más bien genero “climas emocionales” negativos?
- Pídeles su opinión, en la tabla, con hechos concretos

Aspectos positivos +

OPINIÓN	EJEMPLOS/HECHOS

Imagen pública



Fuente: <http://www.ingles23.com/curso/basico/hablar-ingles/saludar-presentarse.php>

- ▶ ¿Te parece que expreso mis emociones de manera adecuada?
- ▶ ¿Opinas que gestiono mis emociones de manera positiva para mí y los demás?
- ▶ ¿Soy sensible a las emociones de los demás? ¿Las tengo en cuenta a la hora de relacionarme con ellos?
- ▶ En general, ¿transmito emociones positivas en mi entorno o creo climas emocionales negativos?

Actividad - Imagen pública – Recomendada

OPINIÓN	EJEMPLOS/HECHOS

- Agradece su participación
- Acuerda una fecha de entrega

Actividad – Diario emocional – Obligatoria-

Semana 5 (20/5/2024)

Paso 1

- 10 días de observación
- 2-3 emociones observadas/día
- Elabora una tabla en Excel

Fecha	Lugar	Hecho	Sensación Corporal	Emoción	Intensidad	Pensamiento	Expresión	Consecuencias	Sentimientos
			frio-calor-tensión	Miedo-tristeza-enojado	Baja Media Alta	¡siempre igual! ¡solo me pasa a mi!	He gritado, me he reído, no he dicho nada		

Actividad – Diario emocional- Obligatoria

Reflexión 1

- Cómo vives y gestionas tus emociones
- En otra tabla de excel

Emoción	Frecuencia	Me he permitido expresarla	Como me he sentido	De que me doy cuenta
Alegría	Poco-mucho-nunca	Si, a veces, no	Bien, normal, mal
Tristeza				
.....				

Actividad – Diario emocional- Obligatoria

Reflexión 1

- ¿Qué situaciones o personas generan en ti determinadas emociones?
- Una tercera tabla de excel

Persona o situación	Cómo me siento	Sensación corporal	Pensamientos	De qué me doy cuenta

P.E.B. – Proceso Emocional Básico



FASE I

Acceder – Ser consciente de tus sentimientos, aceptarlos.

FASE II

Identificar la emoción básica y experiencia profunda

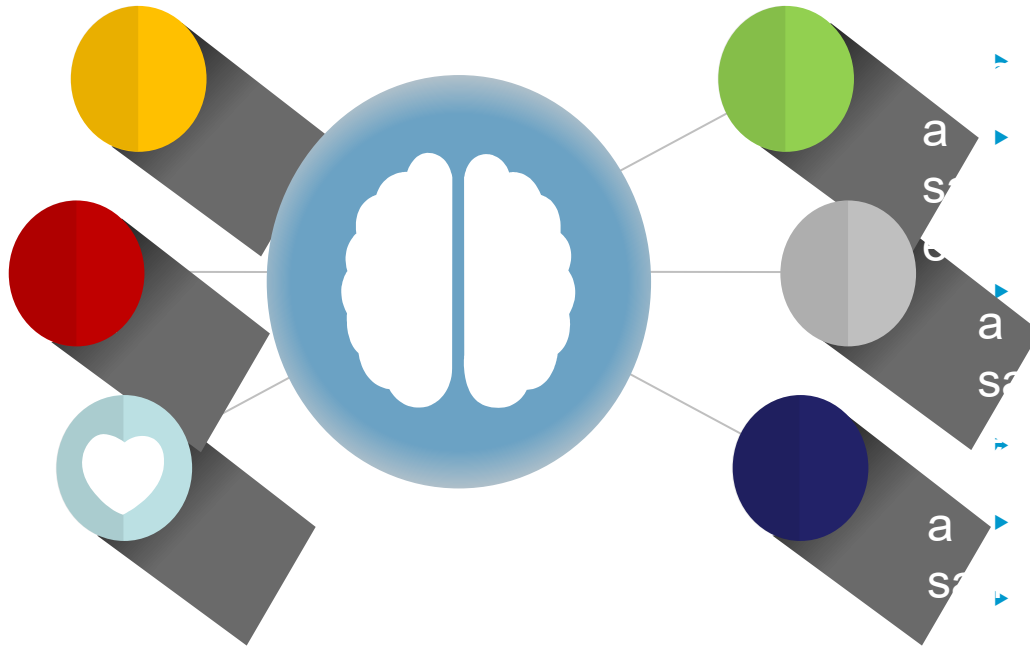
FASE III

Identificar pensamientos improductivos

FASE IV

Transformar pensamientos y emoción y salir

Busca tu necesidad psicológica fundamental



- ▶ Observa qué emoción es más recurrente en tu vida.
- ▶ Comprueba a qué necesidad psicológica corresponde.
- ▶ Escribe las situaciones y/o las personas que han causado en ti esta necesidad.
- ▶ Escribe qué pensamientos genera en ti.
- ▶ Escribe qué sentimientos construye.
- ▶ Hazte la pregunta ¿qué necesito para cubrirla? y escríbelo.
- ▶ Elabora un plan para poder cubrir tu necesidad y escribe sobre ello.
- ▶ Describe acciones concretas que formarán parte de ese plan.

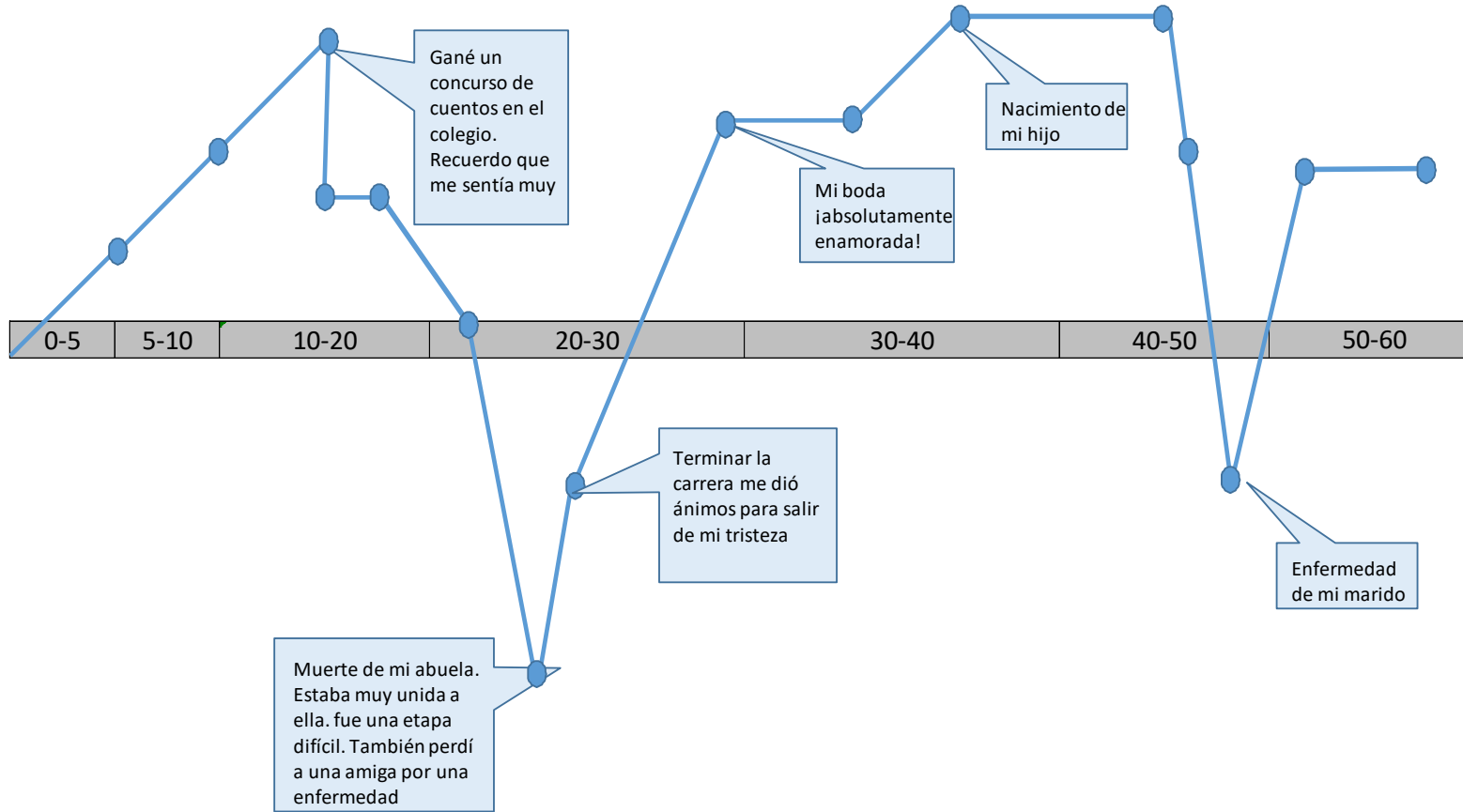
Análisis A.L.M.A.

A.D.N.	AREAS DE MEJORA
LOGROS	METAS

EL C.A.P.



LA LINEA DE LA VIDA



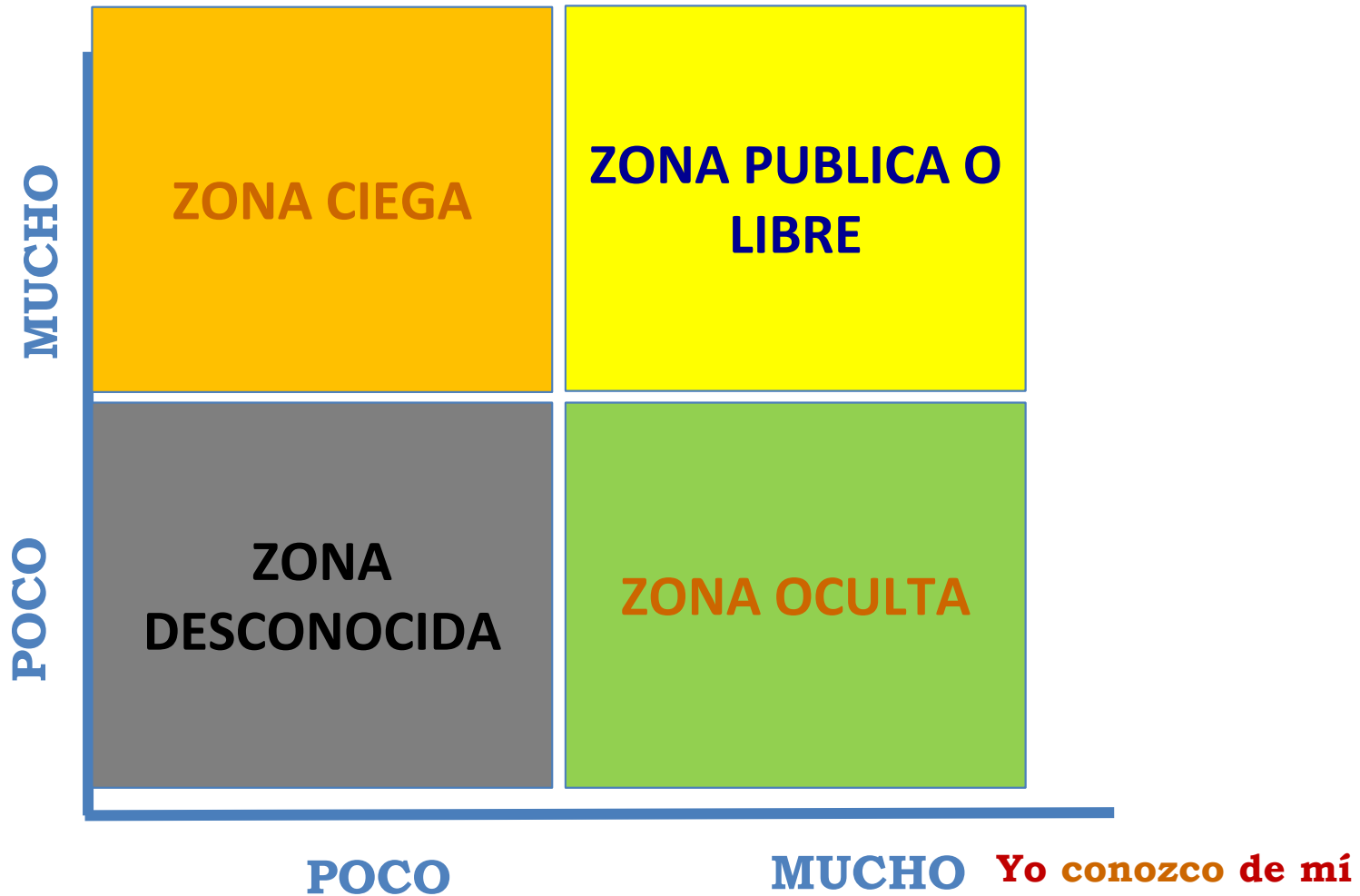
Cuestionario de autoevaluación- *Recomendada*

F Garcia y G Musitu

AUTOCONCEPTO			
	AUTOCONOCIMIENTO	AUTOESTIMA	AUTO-REALIZACIÓN
	Lo que se de mi	Estoy satisfecho	¿Avanzo hacia mis metas?
Académico-Laboral			
Social			
Emocional			
Familiar			
Físico			

Ventana de Johari

Lo que
ellos
conocen
de mí



La quinta esencia del miedo

Miedo a...	...dejar mi trabajo a pesar de que no me satisface.	1. ¿Qué significa esto?	Que me quedaría solo.
2. ¿Qué significa esto?	Que sentiría una gran soledad y, por tanto, un gran dolor.	3. ¿Qué significa esto?	Que me sentiría incapaz de seguir adelante solo.
4. ¿Qué significa esto?	Que me abandonaría.	5. ¿Qué significa esto?	Que acabaría mi vida (miedo básico).

Código sesión : ENFOQUE

Muchas gracias por tu
atención