

# TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO PARA MEJORAR LA PRÁCTICA

## DIARIA



# PRESENTACIONES



# PUNTOS A TRABAJAR

## 1. Definición de autoconocimiento (DAFO)

### 1.1. Como podemos practicar y desarrollar el autoconocimiento

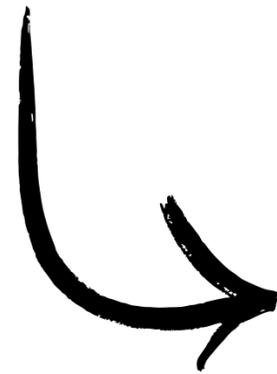
## 2. Dinámicas a trabajar

## 3. Claves para gestionar nuestras emociones

## 4. Mejora de la práctica diaria.

# 1. DEFINICIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO

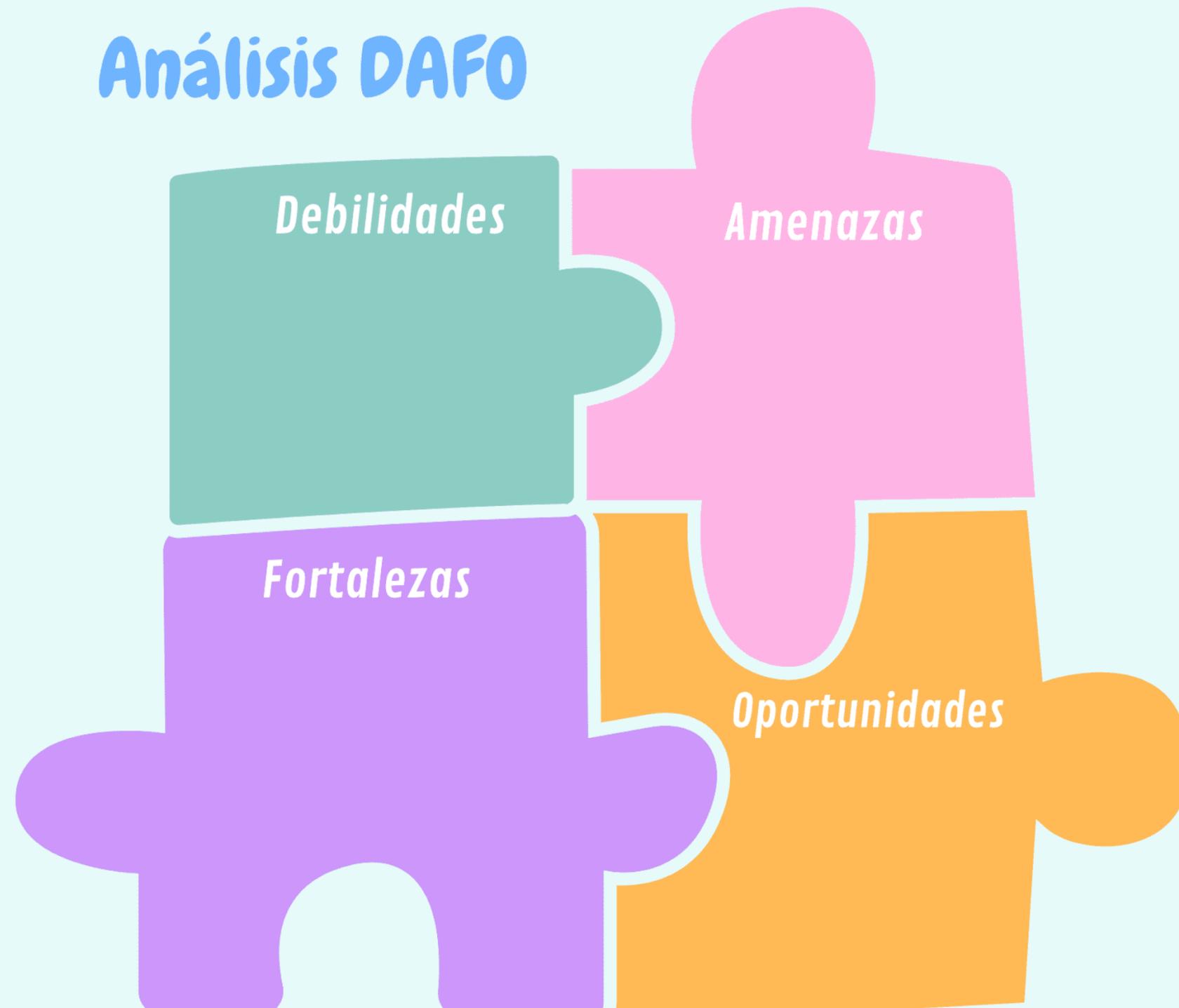
Es la habilidad de conectarse con nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.



Es un proceso de reflexión



# Análisis DAFO





**INTERNO**

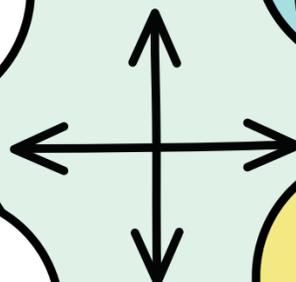
**FORTALEZAS**

**DEBILIDADES**

**EXTERNO**

**OPORTUNIDADES**

**AMENAZAS**



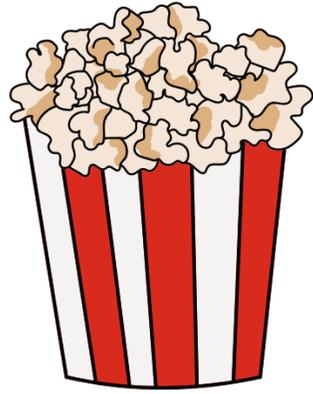
# CÓMO PODEMOS PRACTICAR Y DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO



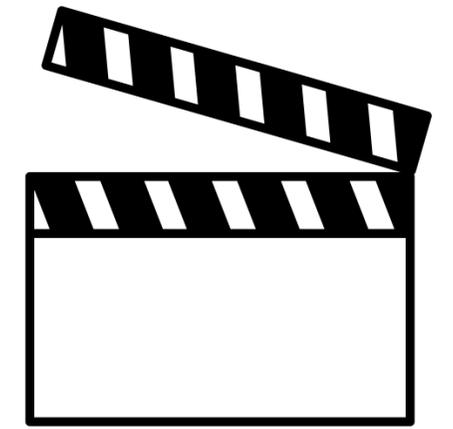
**La película de mi vida**



**Mi futuro**



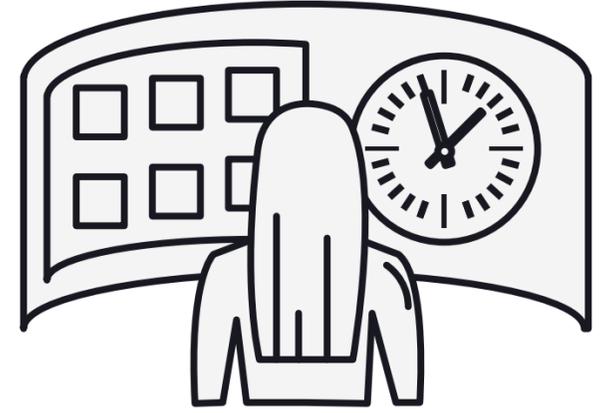
## La película de mi vida



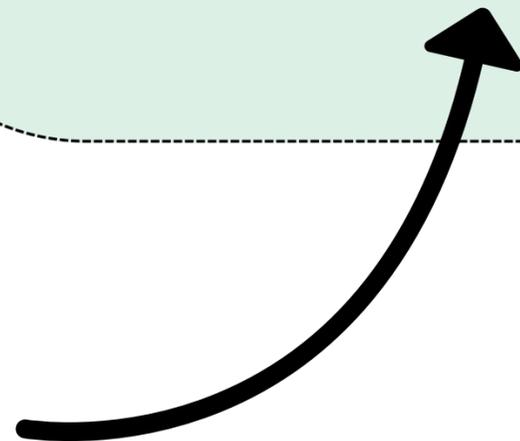
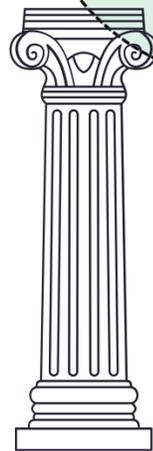
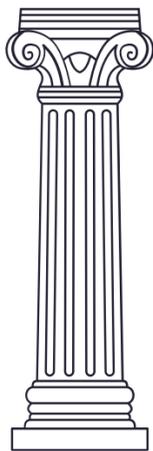
- **Poner título**
- **Tipo de género**
- **Emoción o emociones le podemos poner**
- **Actores/actrices, protagonistas, secundarios...**
- **Entorno**



## Mi futuro



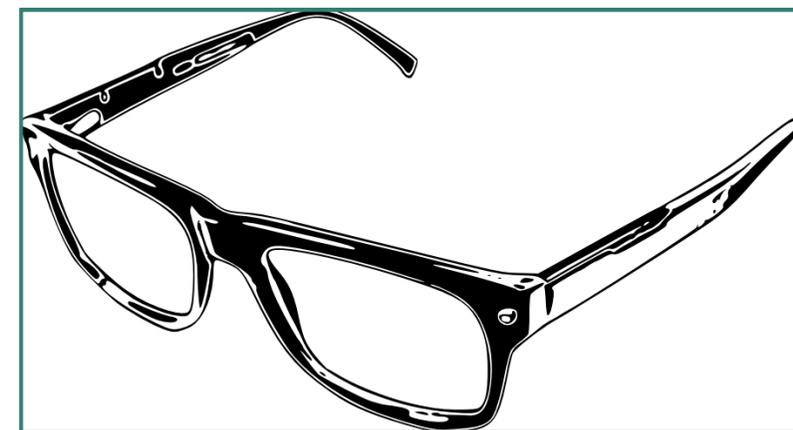
- **¿Cómo vemos nuestro futuro?**
- **Dividir en áreas**
  - **Profesional**
  - **Personal**
  - **Relacional**



# CLAVES PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

**Ejemplo:**

Cuando era pequeño, viajé por 3 países distintos hasta que a los 20 años pude quedarme en España con mi familia. Ahora busco trabajo mientras estudio.



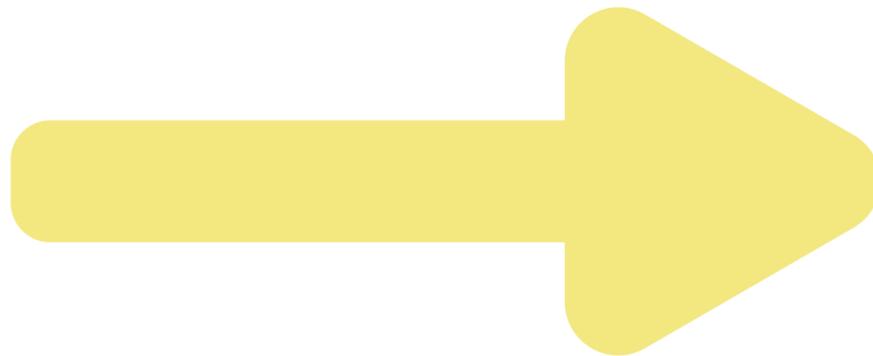
La importancia de conocer “las gafas desde las que miramos”.

# MEJORA DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

¡HORA DE PARTICIPAR!



**EXPRESIÓN R. R**



| EXPRESIÓN RECHAZABLE   | EXPRESIÓN RECOMENDADA                     |
|--|---|
| <p>Raza<br/>(va ligada a una clasificación científicamente obsoleta)<br/>Raza gitana</p> | <p>Etnia<br/>Pueblo gitano</p>            |
| <p>Persona de color<br/>(falso eufemismo)</p>  | <p>Persona negra, afrodescendiente...</p> |
| <p>Trabajar como un negro</p>  | <p>Trabajar mucho</p>                     |
|  |   |
|  |   |
|  |   |

Tu turno



# ¡MUCHAS GRACIAS!



¡Completar el  
cuestionario!

CONÓCENOS

[HTTPS://LIGAEDUCACION.ORG](https://ligaeducacion.org)



# Liga española de la educación

De Utilidad Pública

RMAP

Financiado por: