
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>ACTIVIDADES DE TRABAJO - 2020</b>	
	<b>SECCIÓN: BACHILLERATO</b>	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		

**Nodo:** Científico

**Docente:** William González L **Grado:** 6º **Fecha:** \_\_\_\_\_ **Periodo:** \_\_\_\_\_

### CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

*"El hombre es desgraciado  
porque no sabe que es feliz.*

*¡Eso es todo!*

*Si cualquiera llega a descubrirlo,  
será feliz de inmediato,  
en ese mismo minuto, todo es bueno".*

**Dostoievski**

"Sólo lo que nace y se decide desde dentro es auténtico y te hace libre".

"Si crees ser lo que tus amigos y enemigos dicen que eres, evidentemente no te conoces a ti mismo".

"Conocer las cosas es tener erudición. Conocer a los demás es tener sabiduría. Conocer el propio yo es tener iluminación".

**Anthony de Mello**

### CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Todos queremos ser felices. La felicidad es nuestra meta y a ella dedicamos la mayoría de nuestros esfuerzos. También Dios nos quiere felices, y no desea que quienes somos sus hijos y su imagen, vivamos tristes.

Muchos avanzaremos en el camino de la felicidad si nos vemos a nosotros mismos hondamente, y descubrimos las formas que elegimos para comunicarnos con los demás.

Las MÁSCARAS son los patrones de conducta o las maneras como elegimos presentarnos ante el otro o ante los demás, porque creemos que así somos más aceptados o apreciados.

Detrás de la máscara podemos esconder aquellos sentimientos, miedos, temores que no nos agradan de nosotros mismos y que pensamos que los otros también rechazan.

Para ser felices y tener una mejor comunicación, debemos esforzarnos por conocer nuestras máscaras y no esconder más nuestro propio YO.

## TALLER

Responde las preguntas acerca del propio conocimiento:

1. ¿Cómo me comporto para ganar la aceptación de los demás? ¿Cómo me hace sentir mi respuesta? ¿Qué descubro de mis necesidades?
2. ¿Cuál es mi cualidad que tanto aprecio y que los demás no aprecian? ¿Cómo me siento acerca de esto? ¿Qué descubro en mi interior? ¿Qué valores necesito adoptar?
3. ¿Cuál es el elogio que más me gusta que me hagan? ¿Cómo me hace sentir? ¿Cuál es mi necesidad más satisfecha?
4. ¿Cuál es el defecto que más perjudica mi relación como hijo? ¿Cómo me hace sentir esto? ¿Cuáles son mis necesidades insatisfechas?
5. ¿Cuál ha sido el momento en que me he sentido más avergonzado? ¿Qué pensé de mí mismo? ¿Cómo me sentí? ¿Qué descubrí de mis necesidades?
6. ¿Cuál es la cualidad que quisiera que los demás apreciaran en mí? ¿Cómo me siento acerca de esto? ¿Cuál es mi necesidad más satisfecha en este momento?
7. ¿Cuál es el elogio que me hace sentir incómodo? ¿Cómo reacciono? ¿Qué me dice esto acerca de mis necesidades?
8. ¿Cómo me siento al tomar conciencia de que siempre puedo volver a comenzar? ¿Cuáles son mis necesidades más satisfechas?
9. ¿Cómo me siento al pensar que de mí depende sacar la basura que veo en mí? ¿Qué descubro de mis necesidades? ¿Cuáles son los valores que necesito adoptar?
10. ¿Cómo me siento cuando tengo éxito? ¿Cuál es la necesidad más satisfecha?

*"Tanto aquello de lo que huyes como aquello por lo que suspiras está dentro de ti".*