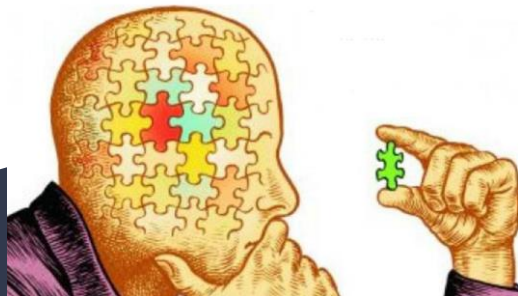




Autoconocimiento y Reconocimiento

Noverim me, noverim Te

“Que me conozca a mí mismo y así Te conoceré: tal es mi plegaria” (San Agustín)

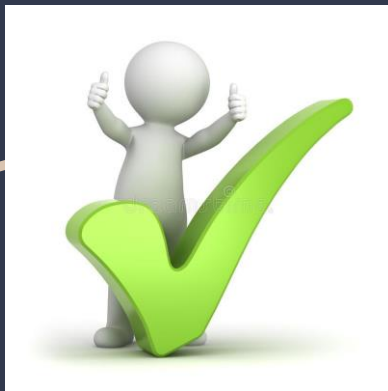


Aunque tengamos claro a dónde queremos ir, si no sabemos dónde estamos, muy difícil va ser encontrar el camino adecuado

Estrella Bris y Emiliano Sánchez-Crespo

Empezamos por lo bueno:

Conocimiento de su dignidad y de lo positivo



Aceptación incondicional del acompañado

- Su existencia es valiosa
- Conocerse para descubrir la propia dignidad
- Descubrir potencialidades y capacidades que permitan afrontar su situación
- Hacer un registro de todo lo bueno que encuentra en sí, en su actuación, todo lo que le gustaría que siguiese ocurriendo.

Tomar conciencia de cuáles son las fortalezas, internas y externas que permiten el cambio:

Capacidades personales
Interacción familiar
Apoyos
Trabajo
Nivel económico....

No nos olvidamos
de lo que hay que
mejorar:

Ser consciente de lo
inadecuado



Abrir puertas a la esperanza:

Nuestra situación no es una “condena”, algo irremediable, sino un proceso.

Reconocer nuestra limitaciones y debilidades.
Obstáculos y amenazas

Tomar conciencia de la situación personal es sólo un requisito para buscar camino de crecimiento y solución.

Aceptarse, reconciliarse con uno mismo, perdonarse, quererse. (Lo que no implica “comformarse”)

Autoestima

“Nerviosos del mundo uníos”

Vivir la vida y evitar que la vida te viva a tí:

Hacerse responsable de la propia existencia



Ser el protagonista.

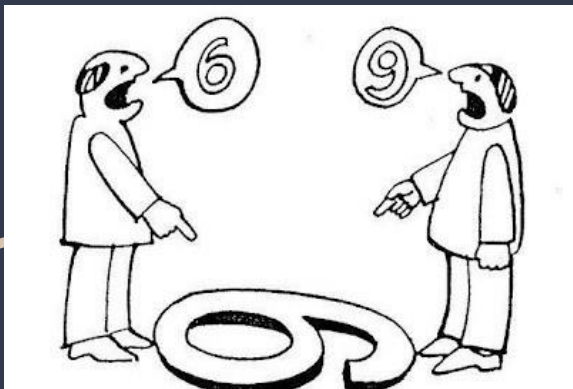
Tomar decisiones.

Ser conscientes de que no hacer nada ya es una elección.

Evitar los mecanismos de defensa:

- Aislamiento (Disociar pensamientos y los afectos correspondientes)
- Compensación (Equilibrar lo negativo con otras actividades sobresalientes)
- Negación
- Racionalización (Autojustificarse, usar la razón para callar al corazón)
- Proyección (Ver en otro lo que no ves en tí mismo).....

Retroalimentación (Feedback) y confrontación



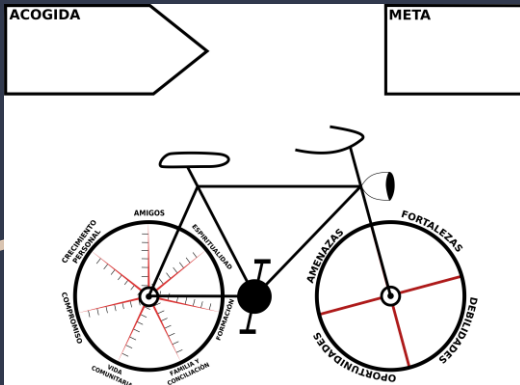
Capacidad de un emisor para recoger reacciones de los receptores y modificar su mensaje, de acuerdo con lo recogido.

- Una retroalimentación positiva, constructiva
- No centrada en los errores
- Subrayando lo que se ha hecho bien y se puede mejorar
- Alentando la ilusión y la esperanza
- Proponiendo posibilidades factibles
- Atentos a cómo lo recibe el acompañado

Cotejar comportamientos, descubrir conflictos o incoherencias, confrontar pensamientos, sentimientos y acciones. Siempre mostrando empatía y apoyo

Instrumentos para permitir el autoconocimiento:

DAFO Personal-Institucional



Análisis interno: debilidades y fortalezas +
Análisis externo: amenazas y oportunidades =
 Elaboración de la matriz

Favorable

Oportunidades:
 Institución
 que me apoya
 Recursos
 materiales
 Nuevas
 tecnologías...

Fortalezas:
 Contar con
 amigos y
 familiares
 Buena
 formación
 Voluntad
 firme y
 fuerte...

Desfavorable

Amenazas:
 Estar en paro
 Tener poco
 tiempo libre
 Mala salud...

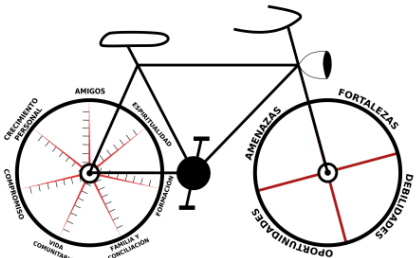
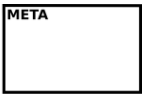
Debilidades:
 Falta de
 asertividad
 Falta de
 empatía
 Baja
 autoestima...

No dependen de nosotros Si dependen de nosotros

•Estrategias:

Aspectos fortalecedores

Aspectos limitantes



Aspectos externos	Aspectos internos
<p>Oportunidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo sacar máximo rendimiento de estas oportunidades utilizando mis fortalezas? 	<p>Fortalezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué puedo hacer para que estas fortalezas me permitan sacar máxima ventaja de las oportunidades?
<p>Amenazas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedo superar las amenazas o sus consecuencias? 	<p>Debilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedo superar estas debilidades para aprovechar las oportunidades?

❖ Baja autoestima

Conocimiento del grado de madurez: rasgos y raíz de la inmadurez.

- RASGOS:
 - Autocentración
 - Desintegración
 - Victimismo
 - Otros rasgos

- Raíz de la inmadurez:

Tres dinamismos esenciales persona:

- Poner sus capacidades en juego para lograr la plenitud.
- Actuación desde un sentido
- Experiencia de apertura y de relación comunitaria.

CAUSAS:

- **Bloqueo de las capacidades personales**
- **Pérdida de sentido personal**
- **Huida de los propios límites, de la propia realidad**
- **La falta de firmeza personal (a la que llamamos "infirmitad")**