

LA IMPORTANCIA DE CONOCERSE A UNO MISMO

C.I. 30161797
Nombre: José Alfredo Aguirre Orellana

Mayo, 2022

¿De qué trata el texto “La importancia de conocerse uno mismo”?

El texto nos habla del que solo conociéndonos a nosotros mismos lograremos desarrollarnos como personas y resolver con mayor eficiencia nuestros problemas en la vida y ser mejores personas para nosotros y para los demás.

¿Cuáles son las ideas principales que nos transmite el autor?

El autor nos intenta transmitir las siguientes ideas:

- El como el autoconocimiento es el que nos permite crecer como personas y afrontar los problemas y situaciones de la vida de una manera más óptima y eficiente
- El como la inteligencia Interpersonal es la que nos permite saber como nos sentimos, como somos y que queremos alcanzar para así pensar y controlar nuestros sentimientos y pensamientos para así resolver problemas y tomar las mejores decisiones
- Y el como el como el Autoconocimiento junto con la Inteligencia Interpersonal es la que nos permitirá poder ser mejores personas para nosotros y para los demás, ya que al saber nuestras fortalezas y debilidades y el como comportarnos y sentirnos dependiendo de las circunstancias, nos ayudara a mejorar en la vida

¿Cuál o cuáles de los ejercicios planteados para potenciar inteligencia trabajarías y por qué?

Considero trabajarlos todos para así mejorar en todos los posibles aspectos negativos que me puedan afectar en mi día a día, “**Controlar mis emociones**” me podría ayudar a no dejar que estas comprometan mi manera de actuar o mi manera de relacionarme con mi entorno o las personas, “**Viajar a mi interior**” hacer una lista de mis virtudes y defectos ayudaría a saber cuáles son mis fuertes y debilidades y así saber en qué trabajar, además de que considero necesario la ayuda de un tercero ya que ser 100% objetivo con uno mismo no es posible, “**Actuar**” para comprender que y como las emociones negativas afectan mi estado de ánimo y como mejorar esto, “**Aceptarme tal como soy**” ya que fui, soy y seré siempre y yo, y la única manera de ser feliz con ello es aceptándome tal y como soy, con mis virtudes y defectos y “**Comprenderme**” para así saber como me siento y el porque