

AUTOCONOCIMIENTO: ¿QUIÉN SOY Y DÓNDE QUIERO LLEGAR?

Profesor: Vasiliki Argyropoulou

Fechas: Miércoles de 11:00 a 13:00

Modalidad: Online y presencial



Descripción

Sócrates dijo: "Una vida no examinada no vale la pena vivirla" resumiendo el significado de eso en lo siguiente: "Conocerse a uno mismo". Según Shakespeare: "De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo".

El autoconocimiento es un término dinámico asociado con otros como, por ejemplo, la autoestima, la autoconciencia, la inteligencia emocional. Afecta a nuestras metas, la forma en que vamos por la vida, cómo nos enfrentamos con situaciones desafiantes y cómo nos adaptamos a los cambios constantes. Es la base para que cada uno desarrolle el potencial que tiene y, hoy más que nunca sabemos que, nuestro desarrollo acaba solamente con nuestro último respiro. La ignorancia de todo eso empobrece nuestra existencia y experiencia produciendo emociones desagradables.

Pero ¿por qué el autoconocimiento es algo tan importante en este momento de mi vida? ¿Cómo puedo conseguirlo y en qué áreas de mi vida? ¿Qué necesitamos saber sobre nosotros mismos? El objetivo de esta asignatura es, combinando teoría y práctica, conseguir desarrollar capacidades para tratar mejor nuestras necesidades, debilidades, relaciones y metas en esta etapa de vida.

Contenidos

Los contenidos de la asignatura giran alrededor de las siguientes preguntas:

¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Por qué lo quiero?

- Autoconocimiento y carácter: Los diferentes "Yo"
- Autocuidado
- Las oportunidades y los desafíos de cara a la jubilación
- Autoestima: Fortalezas y debilidades
- Autoconciencia: La distancia entre mis diferentes "Yo"
- Deseos y metas
- El obstáculo del miedo
- Fracasos y éxitos
- Sentido de la vida
- Relaciones interpersonales