



Instituto Tecnológico de Minatitlán

“Autoconocimiento un desarrollo personal”



Elaborado por el Alumno Rubén Clemente
Pérez, asesorado por M.D.U. Rosario Díaz
Nolasco



Instituto Tecnológico de Minatitlán

AUTOCONOCIMIENTO

El descubrimiento de uno mismo consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona y descubrirse así mismo. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos

Instituto Tecnológico de Minatitlán

AUTOCONOCIMIENTO

- ❖ Es la capacidad de responder quien soy yo,
- ❖ Es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos.
- ❖ Es lo específico de la persona
- ❖ La consecuencia de si mismo .

Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima



Instituto Tecnológico de Minatitlán

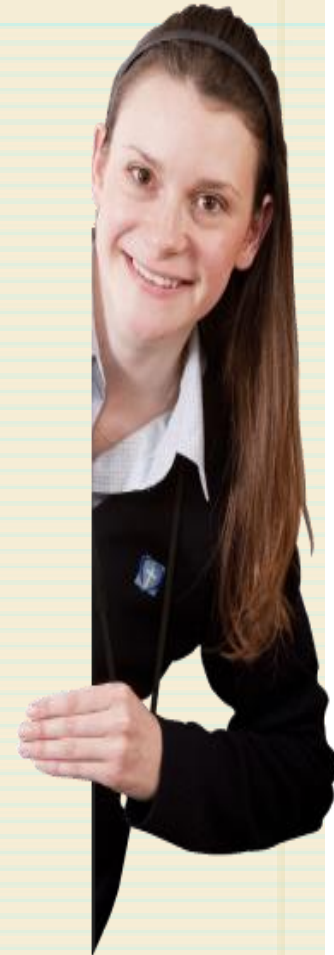
AUTOCONOCIMIENTO

Es el proceso reflexivo (y su resultado) por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. No puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.

(Lic. Elena Ianantuoni)

Es conocerse a si mismo, saber cuales son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos que están mal.

(Edy Mónchez)



Instituto Tecnológico de Minatitlán

AUTOCONOCIMIENTO

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio

La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia

La valoración de la imagen que uno va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.



Instituto Tecnológico de Minatitlán

PERSONAS CON BAJO AUTOCONOCIMIENTO

Suele sentirse incomodo con su
apariencia física

Tiene un deseo excesivo por complacer
a los demás

Se siente victima de las circunstancias

Tiene dificultad de expresar sus
sentimientos

Da demasiado interés o poco interés por
la ropa y accesorios



Instituto Tecnológico de Minatitlán

PERSONAS CON ALTO AUTOCONOCIMIENTO

Confía en si mismo y en sus alcances

No tiene temor a separarse de las personas

Se siente bien frente a cualquier cambio

No le tiene miedo a las criticas

Se hace responsable de sus actos



Instituto Tecnológico de Minatitlán

AUTOCONOCIMIENTO

- Condiciona las expectativa y la motivación y contribuye a la salud, así como al equilibrio psíquico.

Autoconocimiento

Expectativa

- Como la persona le gustaría o desearía ser, y esto esta influenciado por la cultura, la familia, el contexto y la sociedad.



Instituto Tecnológico de Minatitlán

AUTOCONOCIMIENTO



Dicen que hay que ver para creer, así que párate frente al espejo... mírate y empieza a creer en ti



Instituto Tecnológico de Minatitlán

BIBLIOGRAFÍA

Báez, B. E. (2004). *Ser Estudiante, Orientación Educativa*. México: Editorial Trillas

Ortega, N. y Ma. G. Pineda (2002). *Manual de Orientación Educativa*. México: Editorial de la UAEH

Pérez, C. J. (2000). *Estrategias de Aprendizaje para Estudiantes Universitarios*. México: Editorial Trillas.