



"Autoconocimiento un desarrollo personal"



Presenta: Rubén Clemente Pérez





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





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





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 lanantuoni)

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)





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.







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





PERSONAS CON ALTO AUTOCONOCIMIENTO

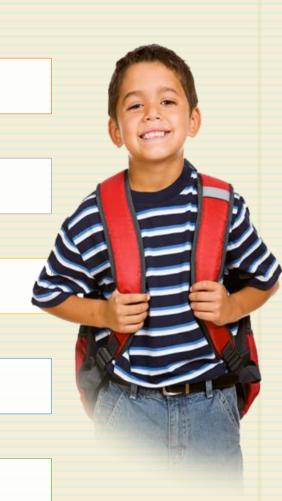
Confía en si mismo y en sus alcances

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







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.





AUTOCONOCIMIENTO



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





AUTOCONOCIMIENTO

- ✓ Ortega, N. y Ma. G. Pineda. Manual de Orientación Educativa. México: Editorial de la UAEH
- ✓ Pérez, C. J. (2000). Estrategias de Aprendizaje para Estudiantes Universitarios. México: Trillas.
- ✓ Báez, B. E. (2004). Ser Estudiante, Orientación Educativa. México: Trillas.