



Instituto Tecnológico de Minatitlán

# **“Autoconocimiento un desarrollo personal”**



Presenta: Rubén Clemente Pérez



# 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 Mónico)**



# 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

## 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.