

AUTOCONOCIMIENTO



Algunas de las preguntas a las que, con frecuencia, es difícil encontrar respuesta son: ¿Quién soy?, ¿Por qué reacciono así?, ¿Qué me hizo sentirme así?, etc. Debiéndose esto a que no nos conocemos lo suficiente.



Cuando aprendemos a conocernos, en realidad vivimos; y efectivamente, no podemos vivir con algo o con alguien que desconocemos (uno mismo); mucho menos emplear capacidades, recursos o habilidades desconocidas para nosotros de nosotros mismos.

El conocimiento de sí mismo no sólo afecta positivamente a la autoestima, sino a las relaciones con los demás, y hasta la comprensión del mundo, del universo.



*La clave para la comprensión
del universo eres tú "*

AUTOCONCEPTO



AUTOCONCEPTO



Opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años.

Es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma.

AUTOCONCEPTO

El auto concepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes.



Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, como, líder comunitario, como pariente y amigo, y así sucesivamente; esos aspectos diferentes del yo, describen la personalidad total.

Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:

Primero.- Un auto concepto general, que consiste en la percepción global que el ser humano tiene de sus capacidades y su status, y de los roles del mundo externo.



Segundo.- Auto conceptos temporales o cambiantes, influidos por las experiencias actuales; por ejemplo, el comentario crítico de un maestro, puede producir un sentimiento temporal de minusvalía.

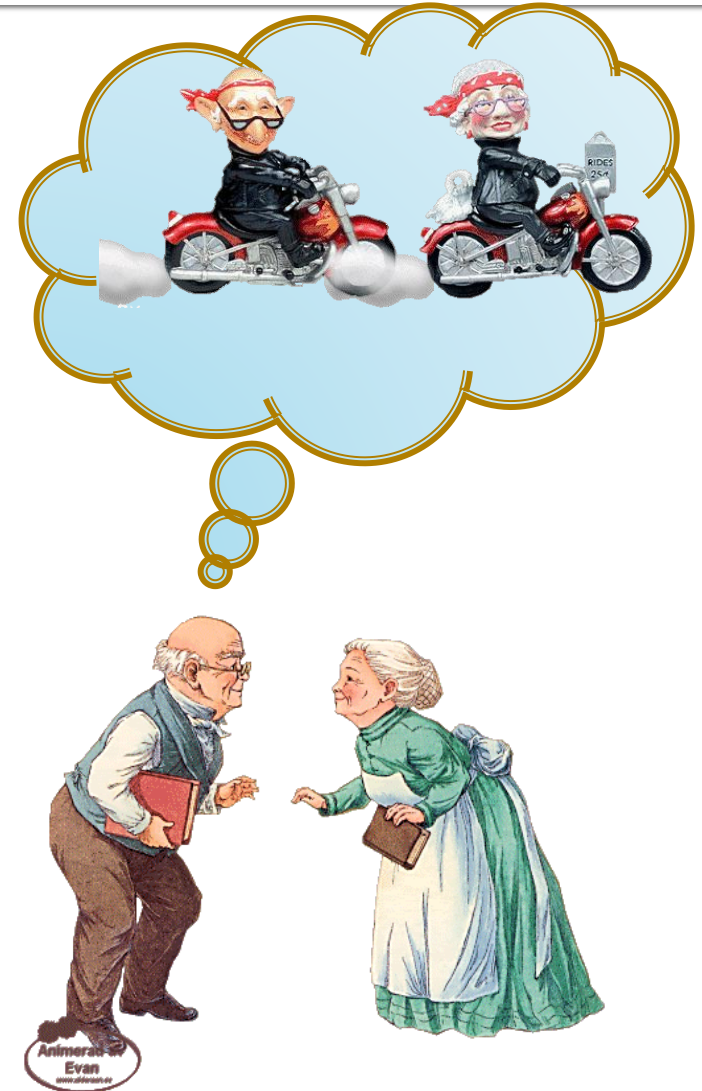
Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:

Tercero.- Todos tenemos un yo social, su yo, en las relaciones con los demás, y el yo al que otros reaccionan. "me gusta la forma en que la gente me responde, hace que me sienta bien conmigo mismo". Algunos piensan en sí mismos sólo de manera negativa, porque creen que no agradan a los demás. Una influencia importante sobre el autoconcepto, es la forma en que se sienten con otras personas en los grupos sociales.



Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:

Cuarto.- a las personas nos gustaría ser **el yo ideal que han conceptualizado**. Esas imágenes proyectadas pueden ser realistas o no; imaginar ser lo que nunca serán, puede conducirlos a la frustración y al desencanto. En otras ocasiones los seres humanos proyectan una imagen idealizada y luego se esfuerzan por convertirse en esa persona. Quienes disfrutan de una mejor salud emocional, suelen ser aquellos cuyo yo real, se aproxima al yo ideal proyectado, y quienes pueden aceptarse como son.



El autoconcepto está formado por varios niveles

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.



El autoconcepto está formado por varios niveles



Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

El autoconcepto está formado por varios niveles

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.



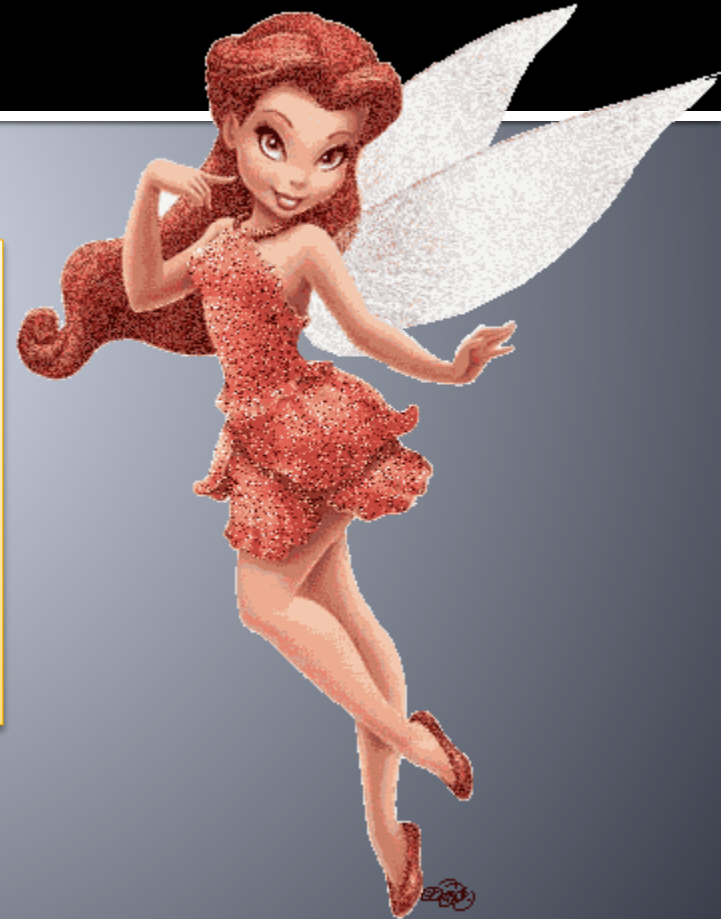
Los factores que determinan el autoconcepto



La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

Los factores que determinan el autoconcepto

El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.



Los factores que determinan el autoconcepto

Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).



Los factores que determinan el autoconcepto



Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

Autoconcepto Limitado



Exceso de deseo de complacer a los demás. para evitar posibles dificultades y sufrimientos.

Se siente incómodo con su apariencia física. sobre-valorar negativamente cualquier defecto e imperfección física que tenga.

Utilización de excusas y mentiras para justificar su comportamiento.

Tiene dificultad para expresar sentimientos o emociones,

Se siente incómodo si es aceptado

Autoconcepto Limitado



Viste de forma excéntrica o demasiado modesta, su mecanismo le lleva respectivamente a la rebeldía o a la excesiva modestia. Quiere atraer la atención o la rechaza: en ambos casos por pensar que no se la merece.

Se queja de los demás, es un mecanismo de defensa, el temor de asumir la responsabilidad de las propias acciones.

Se siente víctima, da a sí mismo una excusa por sus deficiencias y su falta de éxito y de asunción de responsabilidad.

Autoconcepto Limitado

Es hiper-sensitivo, se siente enseguida atacado y agobiado por cualquier cosa que le pase o se le diga.

Siente y expresa que el trabajo es demasiado y que no puede con él.



Autoconcepto Limitado



Piensa que no vale, o que no está a la altura del desafío, refuerza su autoconcepto negativo.

Presenta síntomas de no creer que puede ser la causa de su propia vida, siente que lo que le pasa es el efecto de los demás y de las circunstancias, más que de su propia percepción y decisión.

Autoconcepto Limitado

Actúa desde una ilusión de grandeza o superioridad que limita la eficacia de cualquier acción considerada por debajo de sus posibilidades.



Autoconcepto Limitado

Tiene un conocimiento muy limitado de sí mismo, el darse cuenta de cómo es en realidad le haría chocar con su propio autoconcepto negativo o insuficiente y su mecanismo lo protege de frustraciones, desencantos o desilusiones.



Autoconcepto Limitado

Actúa desde roles copiados de otras personas, reales o imaginarias, sin buscar en sí mismo sus propias capacidades.



Autoconcepto Limitado

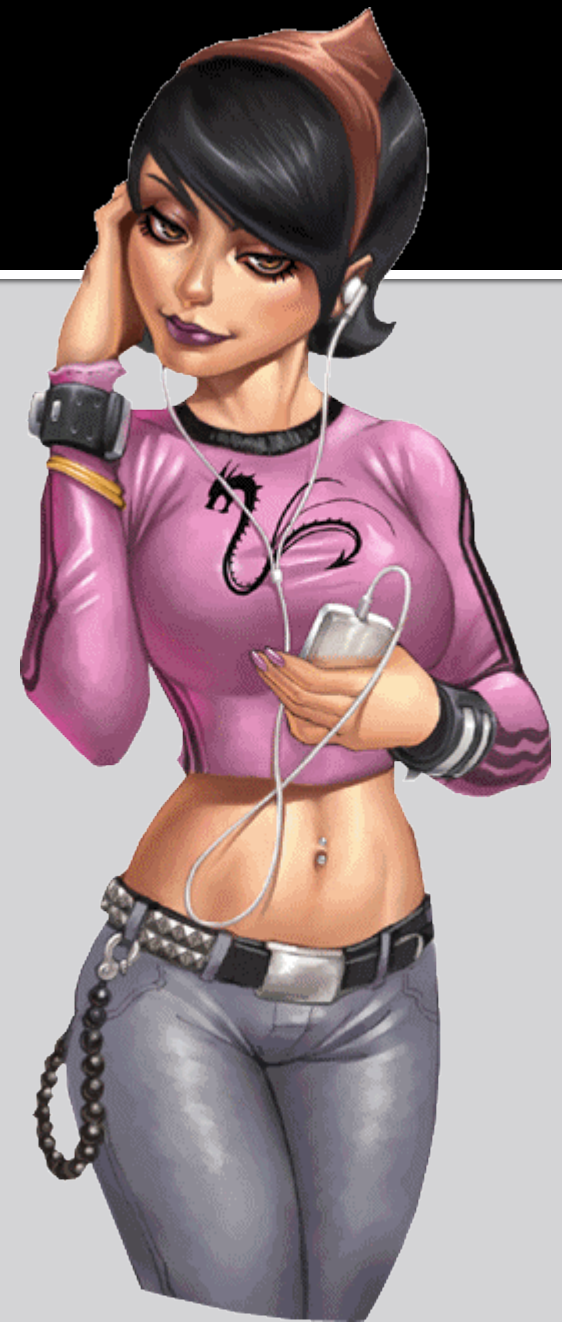
Es propenso a la crítica de sí mismo y de los demás. Esta actitud le proporciona una excusa por la carencia de satisfacciones en su vida y en sus relaciones.



Buen sentido de Autoconcepto

Sabe en quien confiar y lo hace.

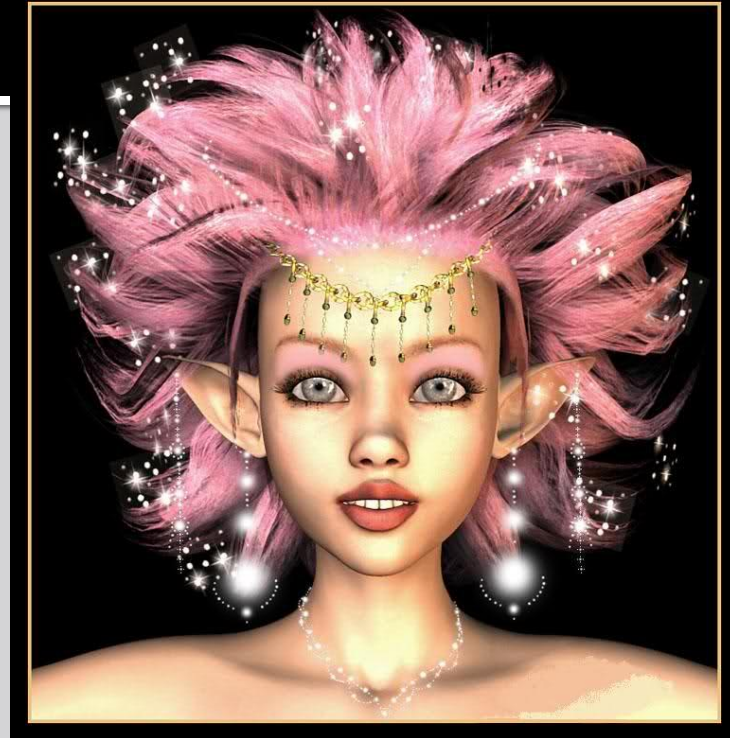
Se encuentra seguro de sí mismo y por lo tanto no le cuesta aceptar separaciones de seres queridos. Sabe que la vida tiene una cierta dinámica y que de él depende cómo percibirlas e integrarlas a su favor.



Buen sentido de Autoconcepto

Se siente cómodo con cualquier cambio ya que está preparado para tomar sus propias responsabilidades.

Está abierto a tomar decisiones, a correr riesgos y a entrar en acción para conseguir resultados.



El miedo a las críticas de los demás no le afecta, ya que sabe lo que es, lo que quiere y lo que puede conseguir con los recursos que tiene.

Conocimiento de
sí mismo (a)

AUTOCONTROL



AUTOESTIMA



Autonomía

Conocimiento de sí mismo (a).

Describirse de la manera más real y objetiva posible, en los aspectos esenciales de su ser:

Gustos,
Preferencias,
Habilidades,
Fortalezas,
Debilidades,
Prejuicios,
Valores....



Conocimiento de sí mismo (a).



Es un sentimiento interior que permite reconocerse, conocer la propia vida y ante todo, el propio sentido de la vida.

Autocontrol

Es saber manejar los propios sentimientos, permaneciendo la persona serena y tranquila para afrontarlos y para recuperarse rápidamente de los negativos.



AUTONOMÍA.



Es la capacidad para tomar decisiones en forma independiente, resolver los propios problemas en lugar de buscar a otros para que lo hagan, manejar la presión que ejerce el medio día a día...

Autoestima

Es la aceptación de sí mismo (a), quererse y aceptarse con sus cualidades, defectos y limitaciones, hacerse respetar, poseer seguridad y confianza en sí mismo (a) para salir adelante en la vida y afrontar retos.



**El autoconcepto se
forma respecto a**

Características

ATRIBUTOS

Cualidades

DEFECTOS

CAPACIDADES

Límites

**SE ADQUIERE, ENRIQUECE
Y MODIFICA**

A LO LARGO DE LA TODA

LA VIDA DEL INDIVIDUO

A LO LARGO DE LA TODA



*¿Cómo me veo? * ¿Cómo quisiera verme? *
El autoconcepto positivo
favorece el desarrollo
de las capacidades
potenciales de cada
persona y motiva a la
autorrealización.
* ¿Cómo creo que me ven los otros?*

AUTOESTIMA



autoestima

**“Percepción
evaluativa de sí
mismo (a)”.**



DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:

La autoestima verdadera, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:



1 La autocrítica: incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos. Así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:

2 La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia.



DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:



3 El respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona: Para ejercer la igualdad primero hay que tener en claro que no se es menos que nadie. El respeto hacia sí mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:

4 El límite de los propios actos y el de los actos de los demás:

no dañar al otro y no permitir que el otro nos dañe. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.



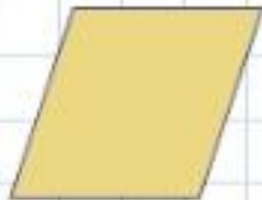
DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:

5 La autonomía: como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.



COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

COGNITIVO



IDEAS
OPINIONES
CREENCIAS
PERCEPCIONES
ESQUEMAS DE
PENSAMIENTO

AFECTIVO



VALORES,
SENTIMIENTOS
ADMIRACIÓN
RECHAZO

CONDUCTUAL



INTENCIÓN,
DECISIÓN
DE ACTUAR Y
EJECUTAR
COMPORTAMIENTOS

ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA

SEGURIDAD

SER CAPAZ Y
COMPRENDER SUS
LIMITACIONES Y
POSIBILIDADES

PROPÓSITO

TENER METAS
REALISTAS

PERTENENCIA

SER
SOCIALMENTE
ACEPTADO

**COMPETENCIA
PERSONAL**

CAPAZ DE
ENFRENTAR
PROBLEMAS DE
MODO POSITIVO

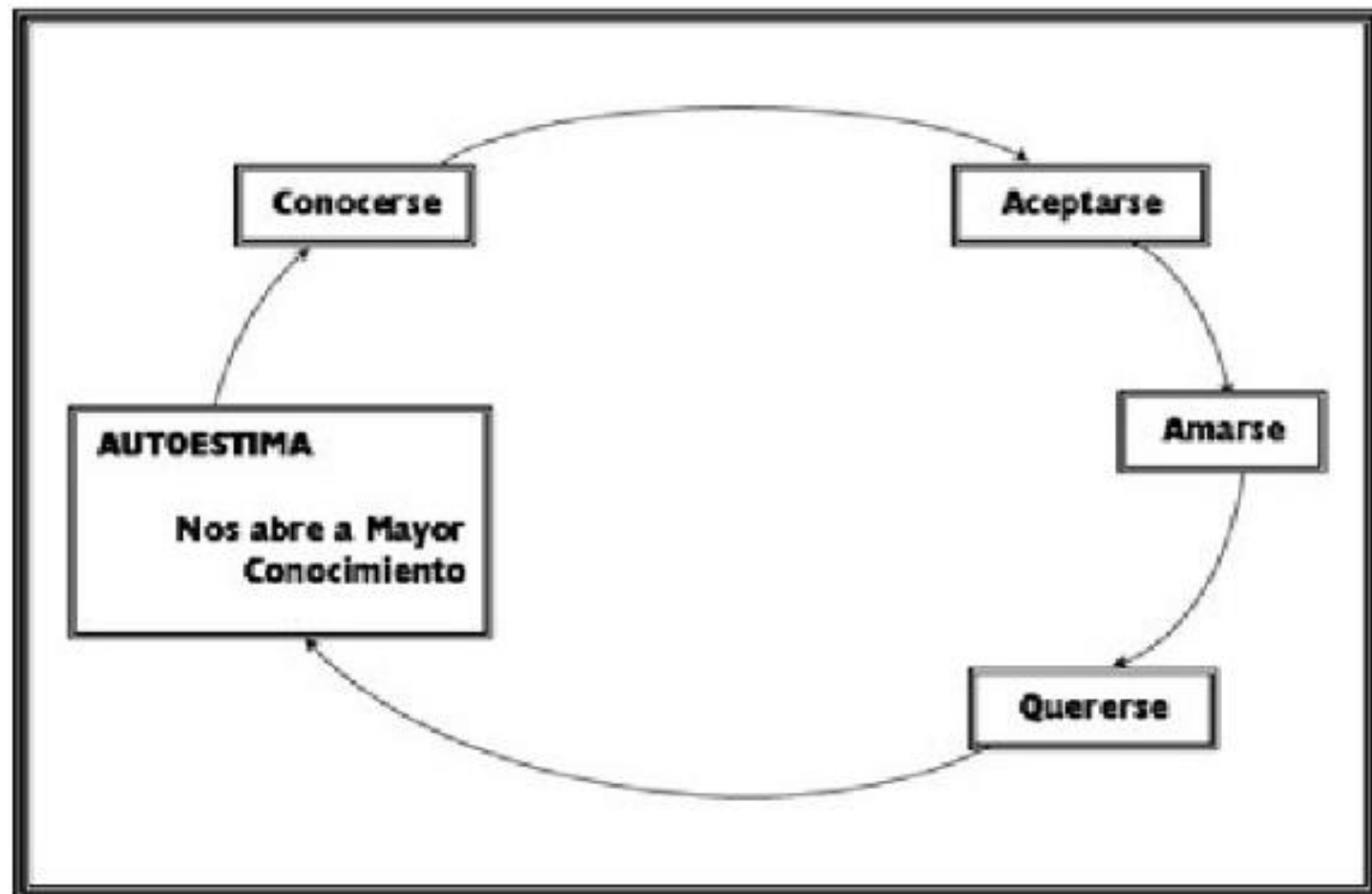
IDENTIDAD

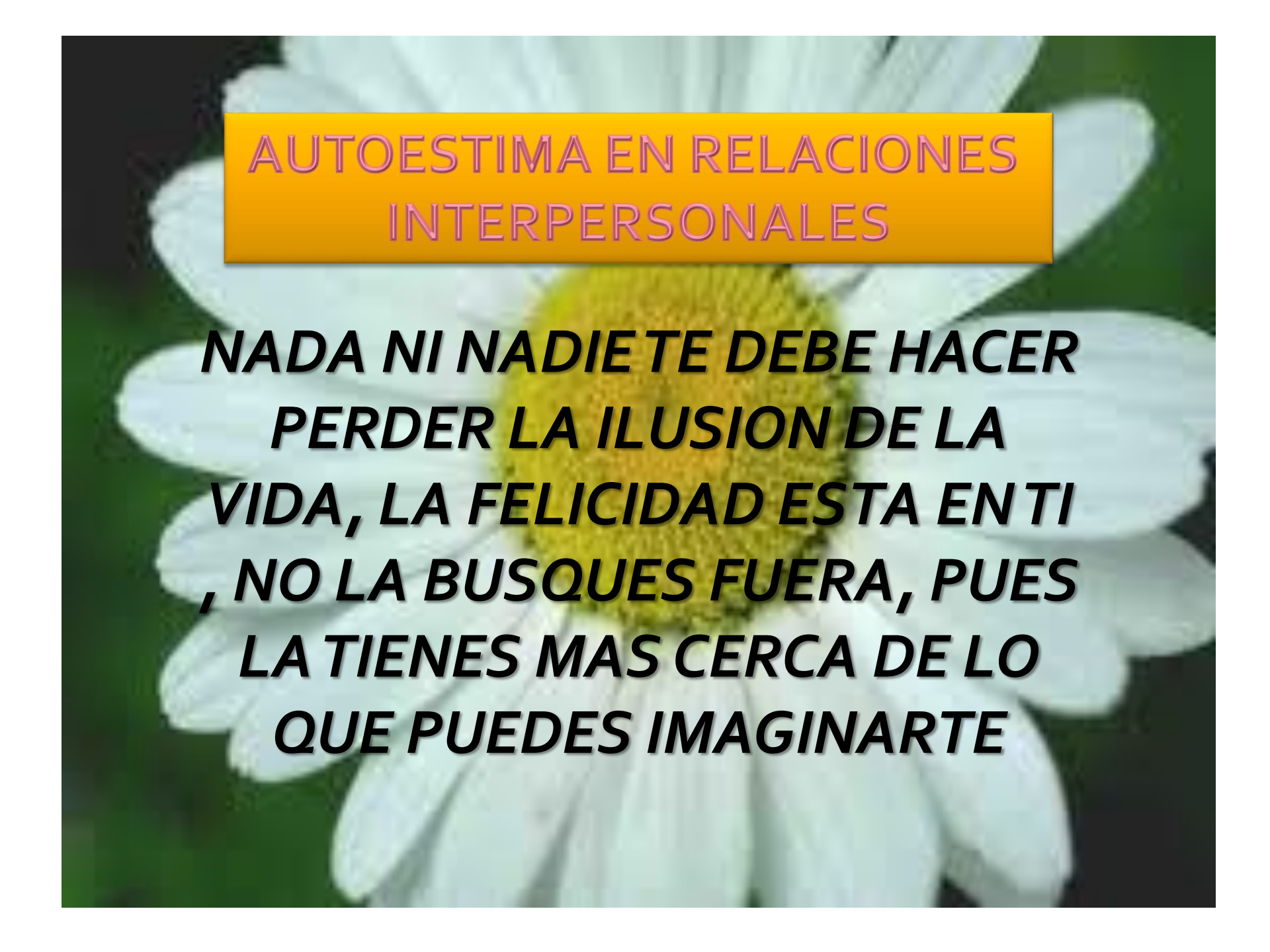
IMAGEN Y
CONOCIMIEN
TO DE SI
MISMO

AFECTO

CAPACIDAD
DE DAR Y
RECIBIR

CICLO DE LA AUTOESTIMA





AUTOESTIMA EN RELACIONES INTERPERSONALES

***NADA NI NADIE TE DEBE HACER
PERDER LA ILUSION DE LA
VIDA, LA FELICIDAD ESTA EN TI
, NO LA BUSQUES FUERA, PUES
LA TIENES MAS CERCA DE LO
QUE PUEDES IMAGINARTE***

A pesar de que todas las personas nos relacionamos y nos comunicamos diariamente, no siempre nos detenemos a reflexionar sobre la importancia de ello ni acerca de los problemas que se pueden presentar al respecto.

Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, como las que se dan con nuestros padres, nuestros hijos, con amistades o con compañeros de trabajo y estudio.

A través de ellas intercambiamos formas de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se les conoce como:

RELACIONES INTERPERSONALES

Lo que resulta increíble es que día a día podamos relacionarnos con tantas personas considerando que, como dice el refrán: “cada cabeza es un mundo”, con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida.

¿Cómo nos relacionamos?

Cuándo nos relacionamos con los demás esperamos reciprocidad, esto quiere decir que deseamos dar; pero también recibir, escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos.

La aceptación y el reconocimiento de nosotros mismos, nos puede ayudar a superar estas actitudes negativas y mejorar la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus cualidades y defectos, y a que surja la confianza en nosotros mismos y en los demás.

En ocasiones llegamos a pensar que si nos relacionamos con gritos y golpes, lograremos que nos vean con estimación y autoridad. ¡GRAN EQUIVOCACIÓN!, si nos queremos y respetamos a nosotros mismos no podemos permitir relaciones basadas en la violencia.

El hombre fracasará en sus relaciones si no se siente bien consigo mismo, lo cuál le puede acarrear problemas con sus semejantes. Para resolverlos debe hacer:

1. Un análisis profundo de su conducta social y una valoración honesta de los rasgos que conforman su personalidad.
2. Deberá realizar cambios en su comportamiento con el fin último de encontrar un ambiente agradable en el que se pueda desarrollar plenamente como persona.
3. Practicar con naturalidad sus relaciones interpersonales y acrecentar su autoestima.

Toda persona debe tener presente los siguientes aspectos:

- Todos tenemos cualidades y defectos.
- Todos pueden reconocer sus defectos y cualidades.
- Todos los individuos tienen algo bueno de lo cual siempre pueden estar orgullosos.
- Todos son importantes.
- La forma de sentirse influye en lo que se hace con la vida propia.
- Cuando se está bien con uno mismo se puede actuar mejor y lograr estar bien con los demás.

DEBO ENTENDER

No idealizar a los demás.

Evaluar mis cualidades y defectos.

Cambiar lo que no me guste.

Controlar mis pensamientos.

No buscar obsesivamente la aprobación de los demás

Tomar las riendas de la propia vida.

Afrontar los problemas sin demora.

DEBO ENTENDER

Aprender de mis errores.

Practicar nuevos comportamientos.

No exigirme demasiado.

Darme permisos.

Aceptar mi propio cuerpo.

Cuidar mi salud.

Disfrutar del presente.

Ser independientes.