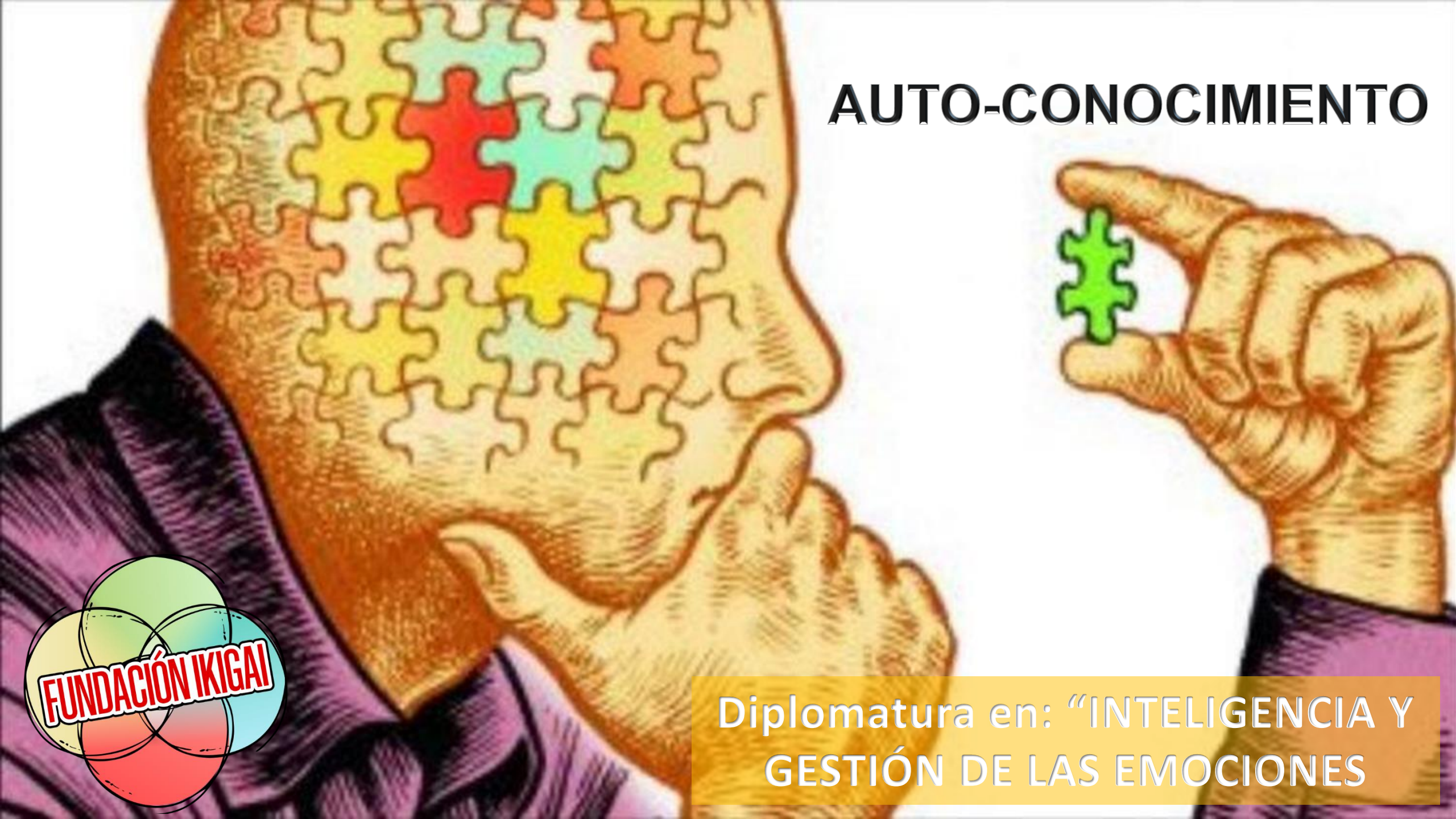
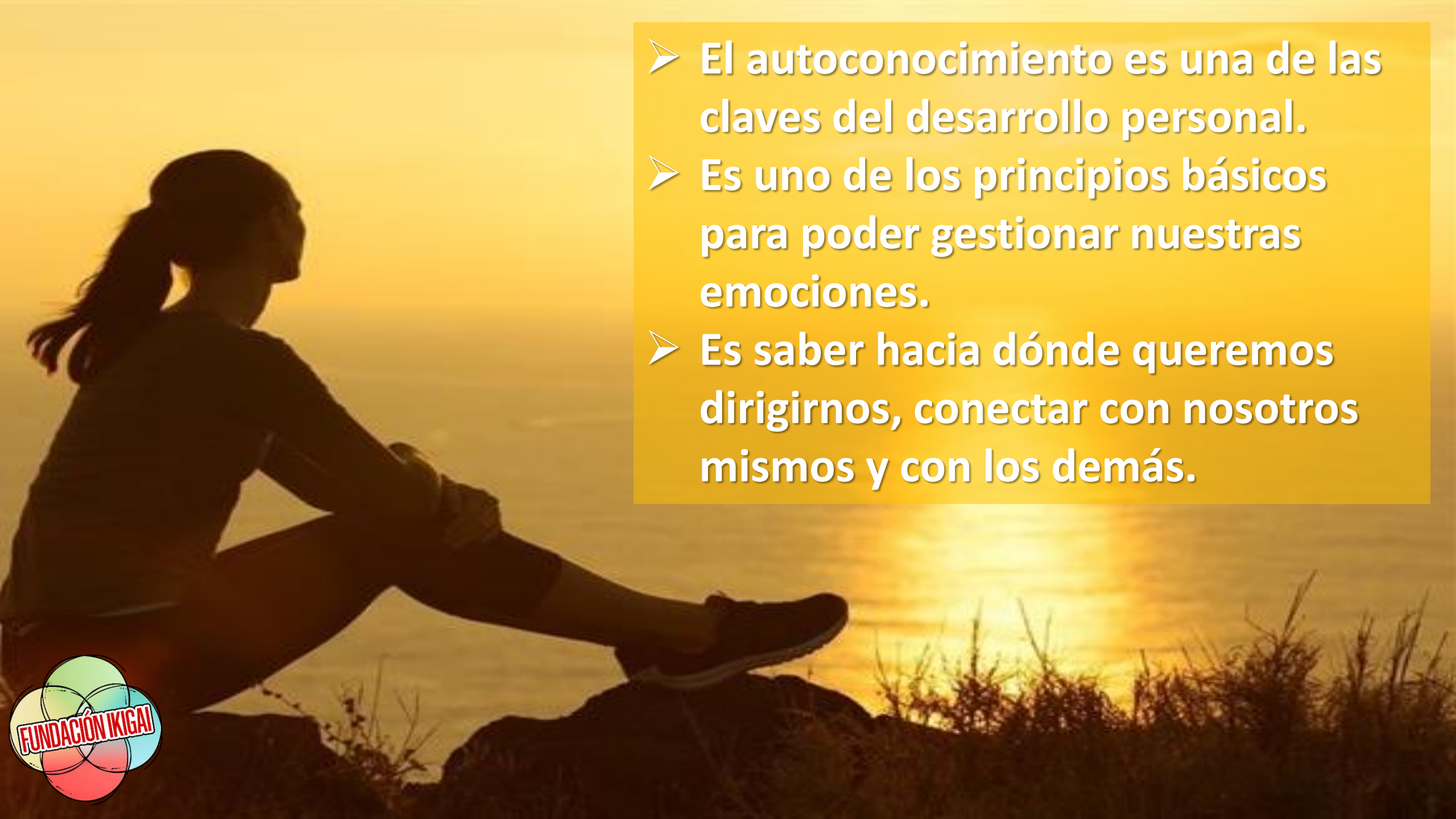


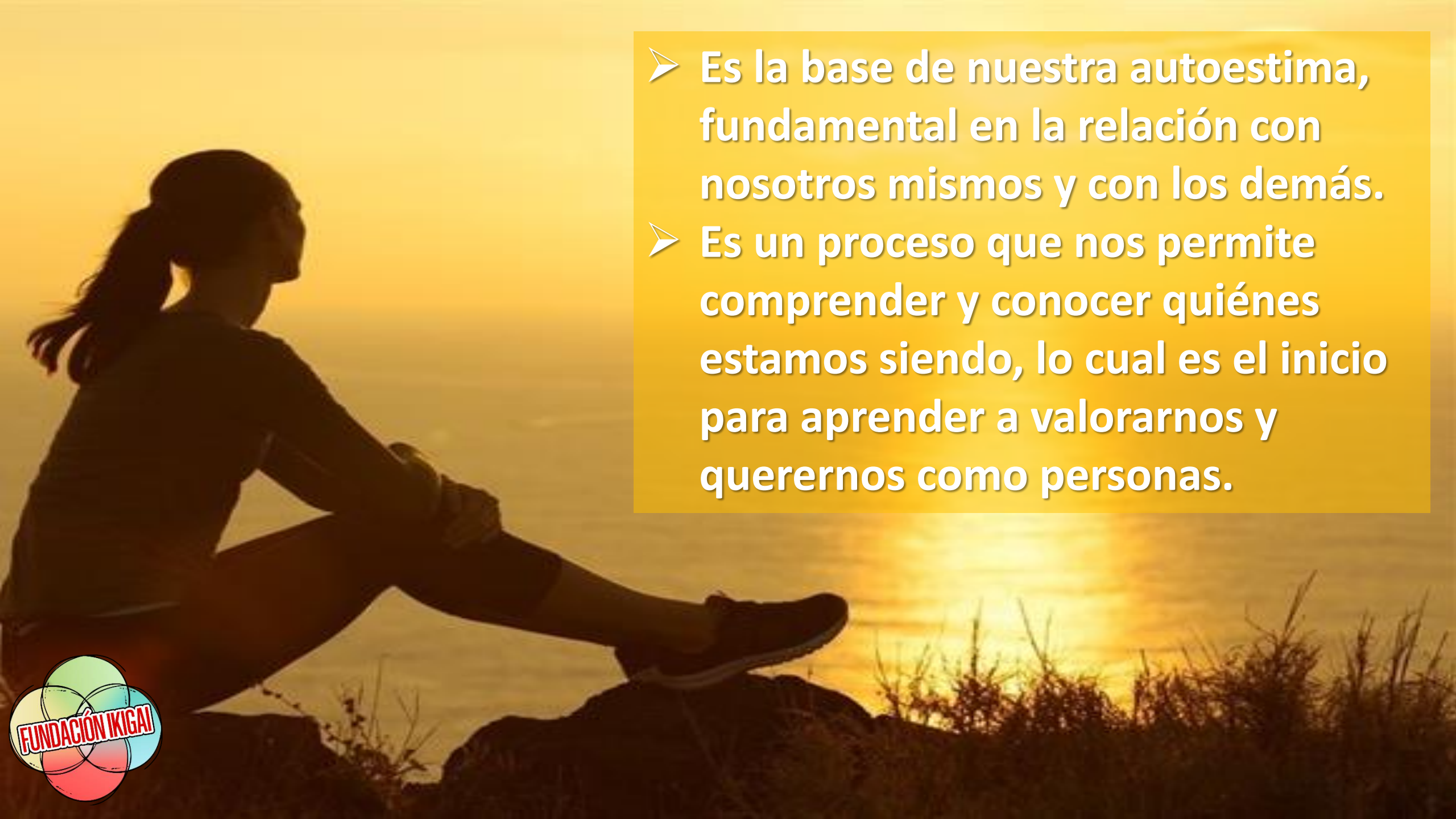
AUTO-CONOCIMIENTO



Diplomatura en: "INTELIGENCIA Y
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES"

- 
- A silhouette of a person with their hair in a ponytail, sitting on a rock and looking out over a sunset. The background is a warm, golden glow from the setting sun over a body of water.
- El autoconocimiento es una de las claves del desarrollo personal.
 - Es uno de los principios básicos para poder gestionar nuestras emociones.
 - Es saber hacia dónde queremos dirigirnos, conectar con nosotros mismos y con los demás.



- 
- Es la base de nuestra autoestima, fundamental en la relación con nosotros mismos y con los demás.
 - Es un proceso que nos permite comprender y conocer quiénes estamos siendo, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.



“Conocernos a nosotros mismo es la tarea más difícil porque no solo pone juego nuestra racionalidad, *sino también nuestros miedos y pasiones.* Si logramos conocernos a fondo a nosotros mismo, *sabremos comprender a los demás y a la realidad que nos rodea*”.

«ALEJANDRO MAGNO»



AUTOCONOCIMIENTO:

Conocimiento que tenemos de nosotros mismos.

La palabra, se compone del prefijo AUTO, que significa 'propio' o 'por uno mismo', y el sustantivo CONOCIMIENTO, que hace referencia a la capacidad de comprender por medio de la razón.



AUTOCONOCIMIENTO:

- **Ámbito de desarrollo personal en referencia a la capacidad de introspección (observarnos interiormente)**
- **El autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal.**
- **Es un PROCESO REFLEXIVO en el cual una persona adquiere noción de su estar siendo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.**



EL AUTOCONOCIMIENTO ES LA CLAVE PARA LA CONSTRUCCION DE NUESTRA IDENTIDAD PERSONAL

OBSERVARNOS
+
REFLEXIONAR



3 Procesos para trabajar el auto-conocimiento



✓ **AUTO-OBSERVACION
O AUTO-PERCEPCION**

✓ **MEMORIA AUTO-
BIOGRÁFICA**

✓ **AUTO-ACEPTACION O
AUTO-ESTIMA**



✓ EL PROCESO DE AUTO-OBSERVACION O AUTO-PERCEPCION

Implica percibir y reconocer de nosotros mismos; nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean, nuestras cualidades y las características que nos hacen diferentes.



OBSERVADOR



- **LENGUAJE**
- **CUERPO**
- **EMOCIONES**

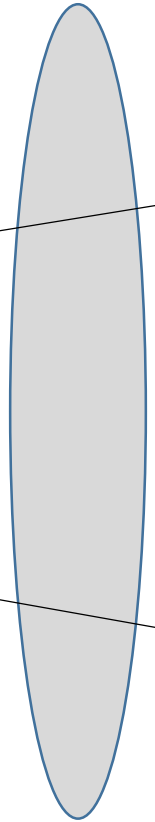


**MUNDO
SISTEMA**



**CREENCIAS - VALORES - EXPERIENCIAS
HISTORIA - APRENDIZAJES
EMOCIONES / E.A.**

OBSERVADOR



OBSERVADOR



➤ **¿Quién SOY?**



COMO CREO QUE ESTOY SIENDO?



¿Que conozco de mí?

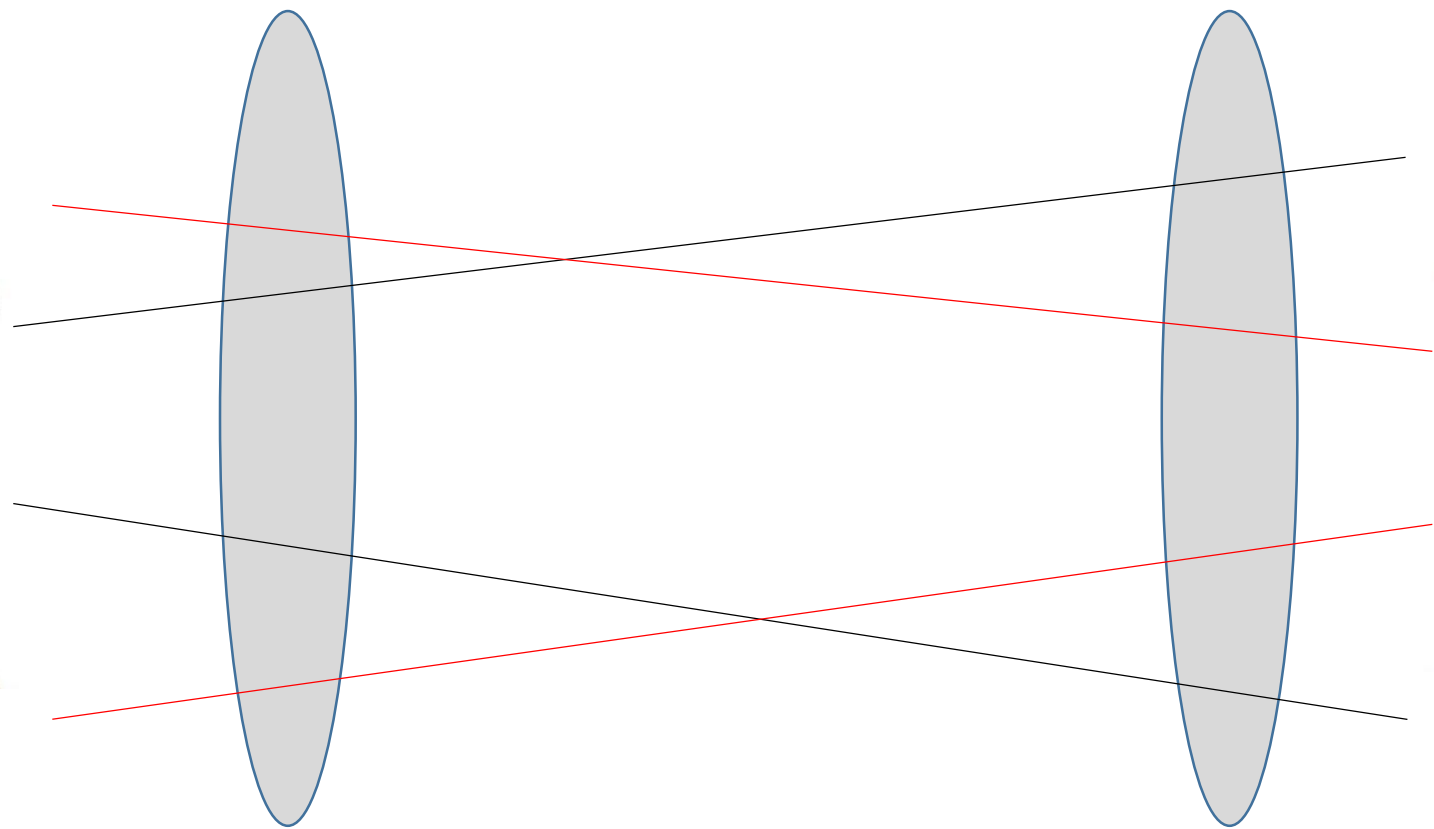


QUE IMAGEN CREO QUE DOY?

Lo que muestro de mí



OBSERVADOR



OBSERVADOR



¿QUE VEN LOS DEMAS DE MI?



QUE VEN LOS DEMAS DE MI?

**TÉCNICA O
DINÁMICA DE
PEDIDO DE
FEEDBACK**

“FORMULA MIMO”



FEEDBACK - FORMULA MIMO

M. Mantener:

Mantener aquello que aporta valor, que ya está bien como está o como lo hago.

I. Incorporar:

Que te aporten aquello que da valor al otro, y que está dentro de tus recursos y posibilidades mostrarlo o trabajarlo.

M. Mejorar:

Que te aporten aquello que esta presente en vos, que puede llegar a ser valioso y esta dentro de tus recursos mejorarlo.

O. Omitir:

Que te aporten aquello que esta presente en vos y que no aporta valor, no suma y muchas veces resta, por lo que conviene eliminarlo para futuras actuaciones.



M. Mantener:

Mantener aquello que aporta valor, que ya está bien como está o como lo hago.

I. Incorporar:

Que te aporten aquello que da valor al otro, y que está dentro de tus recursos y posibilidades mostrarlo o trabajarlo.

M. Mejorar:

Que te aporten aquello que esta presente en vos, que puede llegar a ser valioso y esta dentro de tus recursos mejorarlo.

O. Omitir:

Que te aporten aquello que esta presente en vos y que no aporta valor, no suma y muchas veces resta, por lo que conviene eliminarlo para futuras actuaciones.



✓ EL PROCESO DE MEMORIA AUTO-BIOGRÁFICA



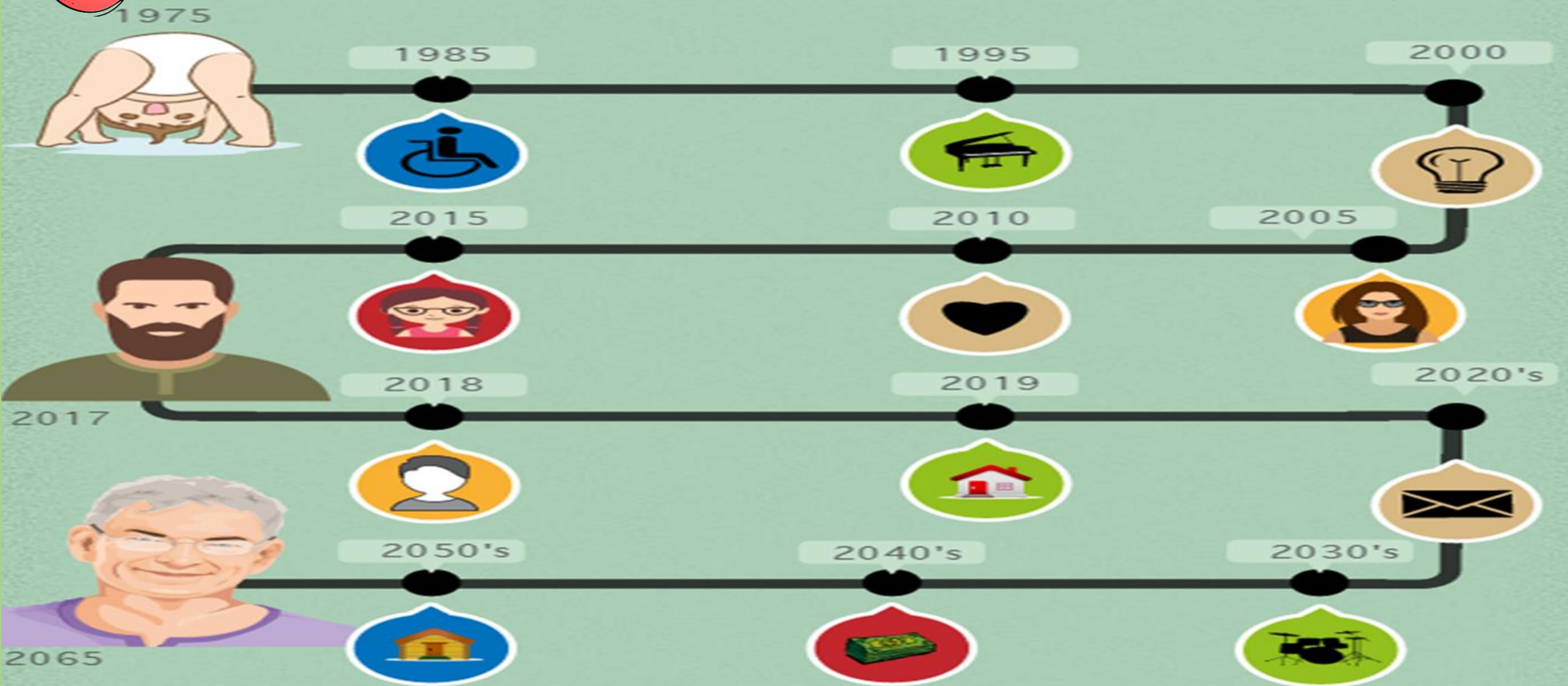
✓ EL PROCESO DE MEMORIA AUTO-BIOGRÁFICA

“Somos un relato, de todo lo que nos ha pasado en nuestra historia de vida, y saber darle un sentido a nuestra historia es fundamental para crecer como persona”.





LA LÍNEA DE LA VIDA



- ✓ ***¿Cuáles fueron los principales acontecimientos en tu vida?***
- ✓ ***¿Qué significado tiene para vos?***
- ✓ ***¿Te abre o cierra posibilidades en tu presente y futuro?***



Las personas somos una historia, un presente y un futuro, y todo confluye en nuestro ser que estamos siendo.

También somos un relato, de todo lo que nos ha pasado en nuestra historia de vida, y saber ordenarlo y darle sentido a nuestra historia es fundamental para crecer como personas, tener confianza en nosotros mismos y aceptarnos sin complejos.

Línea de vida

Esta técnica se utiliza para ganar en autoconocimiento y comprensión de uno mismo. Esta técnica consiste en resaltar momentos de cambio o experiencias significativas a lo largo de la vida de la persona, así como poder proyectar vivencias en el futuro.

A través de ésta se intenta recapitular sobre las experiencias para poder elaborarlas, dar un sentido y obtener un aprendizaje.

¿Cómo se hace? Se trata de construir una línea, puede ser de forma gráfica, en la cual, la persona organiza las experiencias vitales más significativas en orden cronológico hasta llegar al momento actual.

En ella se define el momento presente, así como el pasado y el futuro, dividiéndola por etapas según el objetivo con el que se emplee.

Puede hacerse un recorrido completo por la historia de la persona, o focalizar sobre la evolución de un área en particular, o una experiencia concreta.

Con esta técnica se destacan los momentos de cambio, vivencias positivas y negativas, los recursos, aprendizajes, decisiones, etc.

De esta manera, conecta con estas experiencias, revive emociones relacionadas, asocia experiencias y sensaciones, facilitando un diálogo reflexivo y afectivo sobre estas partes de su vida.

Esta técnica permite ordenar la información (experiencias de vida). Permite resignificar una perspectiva (una mirada) diferente de la vida de la persona, que ayude a darse cuenta de aspectos significativos, con el objetivo de aprender de la historia y construir un futuro a partir de esto.

**SOMOS LOS ESCRITORES DE
NUESTRAS HISTORIAS,
LE PONEMOS EL TITULO A
CADA CAPITULO, A CADA
PAGINA... DECIDIMOS SI ALGO
VA SER BUENO O MALO...**



**Nuestra vida es más importante para nosotros.
La interpretación sobre lo que nos ocurre, para que
encaje en esa narración que hemos creado para darle
una respuesta a la pregunta de "quién soy"
Cuando conseguimos responder esta pregunta, nos
volvemos a reenganchar al ritmo de los
acontecimientos que suceden en nuestra vida,
consiguiendo ser, esta vez, mucho más conscientes de
lo que nos rodea y más realistas en nuestros
pensamientos.**



Volvemos a empoderarnos frente a la vida.

✓ EL PROCESO DE AUTO-ACEPTACION O AUTO-ESTIMA



- ✓ Se refiere a la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
- ✓ La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias.



✓ EL PROCESO DE AUTO-ACEPTACION O AUTO-ESTIMA



- ✓ La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.
- ✓ En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.



***“Algún día, en cualquier parte,
en cualquier lugar,
te encontraras a ti mismo;
y a partir de ese momento
va a comenzar tu etapa mas desafiante;
la creación de ti mismo”.***



Muchas Gracias!!!