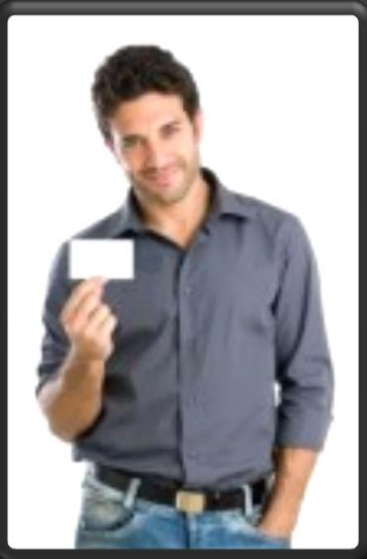


Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico Rural “El Mácaro”



CONOCIMIENTO DE SI MISMO

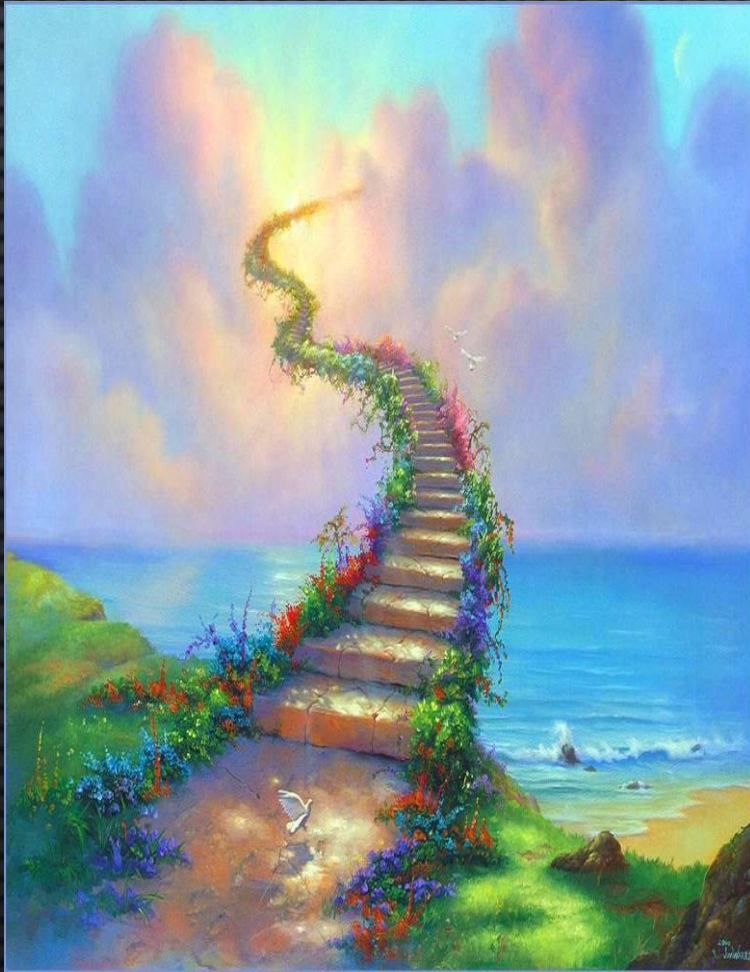
Tarjeta de vida



¿De dónde vengo?
¿A dónde voy?
¿Con qué cuento?



El camino de la autenticidad



AUTOCONOCIMIENTO

¿QUIÉN SOY YO?

AUTOACEPTACIÓN

¿ME ACEPTO INCONDICIONALMENTE
TAL
CÓMO SOY?

AUTOESTIMA

¿ME AMO A MÍ MISMO?

AUTOPROYECTO

¿QUIEN QUIERO LLEGAR A SER?

Autoconocimiento

Elemento importante de la personalidad, influye en el desarrollo emocional, motivacional y personal.

¿Qué clase de persona creo que soy?



Lo forman el conjunto de creencias que se tienen acerca de uno mismo. “yo no sé hablar en público”.

¿Tú como eres?

Autoconocimiento

- Qué te gusta de ti
- Qué no te gusta
- Qué te gustaría cambiar
- Qué quieres hacer
- Eres feliz
- Qué te hace feliz
- Qué quieres tener
- Qué te hace sentir vergüenza
- Qué te hace sentir rechazado
- Qué te hace sentir miedo

- Qué te hace sentir enojado
- Qué te hace sentir que vales menos
- Qué te hace sentir ofendido
- Cómo te ves dentro de cinco años
- Quien quieres ser
- Describe el sentimiento más agradable, desagradable que hayas tenido y que o quién lo ocasionó
- Por qué se enojan contigo
- Por qué te peleas y con quien
- Quién o qué te desagrada

Autoestima

YO SOY YO

La autoestima está formada por tres componentes:

- Cognitivo: pensamientos, ideas, creencias, valores. Saber que puedo ser útil, que soy competente, que tengo dones que puedo ofrecer o compartir con los demás.
- Conductual: lo que decimos y hacemos.
- Afectivo lo que sentimos: El valor que damos a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y a nosotros mismos, sentir que tenemos derecho a ser felices y a disfrutar



GENTE TOXICA

AUTOESTIMA



NO!

Importancia de la autoestima

Lo que una persona piensa de sí misma tiene una gran influencia en la manera como encara su vida. De ello depende:

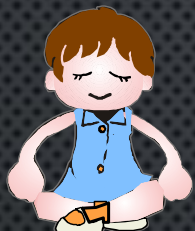
- Cómo se relaciona con los demás
- Cómo le irá en sus estudios
- Qué tan creativo será en su trabajo
- Cómo resolverá sus problemas y
- Las decisiones importantes que tomará en su vida.

HABILIDADES

SALUDABLES

BUEN HUMOR

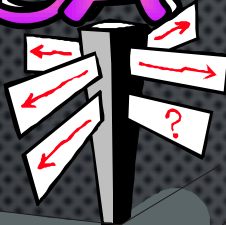
PARTICIPACIÓN



AUTO CONTROL



AUTONOMÍA



FACTORES PROTECTORES



EMPATÍA

PROYECTO DE VIDA

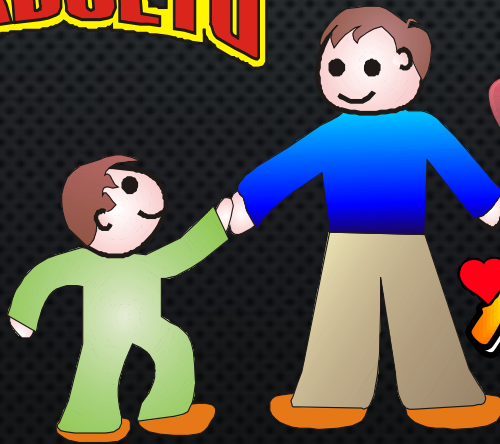


AUTOESTIMA



ADULTO

SIGNIFICATIVO



AMOR

INCONDICIONAL



Autoaceptación



NO TE CRITIQUES: Cuando te criticas, tus cambios son negativos. Cuando te aceptas, tus cambios son positivos. Las críticas nunca cambian nada. Nos criticamos porque hemos aprendido a creer que “no servimos para nada”. Acéptate exactamente como eres ahora.

NO TE DES MIEDO A TI MISMO: Deja de asustarte con tus propios pensamientos. Esa es una manera terrible de vivir. Busca una imagen mental que te guste y sustituye tu pensamiento aterrador por una imagen de placer.



SE AMABLE Y PACIENTE CONTIGO MISMO: Se delicado y amable contigo mismo. Ten paciencia mientras aprendes nuevas formas de pensar y cambias viejos hábitos de conducta. Trátate como si fueras alguien a quien realmente quieres.

SE AMABLE CON TU MENTE: El odio hacia uno mismo es solo odio a los propios pensamientos. No te odies ni te hagas daño por tener esos pensamientos ámate a ti mismo cambiándolos suavemente.

ELOGIATE: La crítica destruye el espíritu y la energía interna. El elogio y la valoración lo construyen. Elógiate todo lo que puedas. Reconoce lo que estas haciendo bien en cada pequeña cosa.

DATE APOYO: Encuentra formas de apoyarte a ti mismo. Busca amigos y permite que te ayuden. Ser fuerte es saber pedir ayuda cuando se necesita. Aprende a pedir para que los demás puedan aprender.





AMA TU NEGATIVIDAD: Reconoce que la has creado para cubrir una necesidad. Ahora estas encontrando nuevas y positivas maneras de cubrir estas necesidades. Por lo tanto, puedes dejar marchar, con amor, tus viejos patrones negativos.

CUIDA TU CUERPO: Ofrécete tiempo para descansar, aprende a relajarte física y mentalmente. Ama el templo en el que vives.

UTILIZA EL ESPEJO: Mira menudo el interior de tus ojos. Expresa tu creciente sentimiento de amor hacia ti mismo mirándote en el espejo. Al menos una vez al día di: “Te quiero, te quiero tal como eres”. Muchos se miran al espejo para criticar lo que ven, a otros les da miedo mirarse a los ojos.

Autoproyecto

¿PARA QUÉ VIVO?

Es una visión anticipada de lo que queremos hacer y lograr, es la manifestación de la aspiración a la felicidad y la capacidad de proyectarse que tiene el ser humano.



**LOS GANADORES TIENEN METAS,
LOS PERDEDORES TIENEN EXCUSAS.**


- Movilízate:** Hemos de saber qué nos mueve
- Oriéntate:** Busca nuevos retos
- Tiempo:** Utiliza el tiempo en tu beneficio
- Ilusiónate:** El vernos de la ilusión es desvivirse



- Verbaliza:** Emplea las expresiones positivas
- Agradece:** Pon el foco en lo que merece la pena
- Cuida de los tuyos:** Atento a quien forma parte de tu equipo
- Irreparable:** Encaja lo doloroso
- Optimismo:** Explica de manera positiva e inteligente la realidad
- Naturalidad:** Disfruta de los placeres de la vida

INVENTARIO DE LA VIDA

- 1.- Logro más importante
- 2.- Lo que más admiro de mi familia
- 3.- Tres cosas que hago muy bien
- 4.- Tres cosas que hago menos bien
- 5.- Mi meta más importante
- 6.- Como quiero ser recordado(a)

A wooden swing set is shown at night. A bright white light trail depicts a person swinging on the seat. The background is dark with a faint light source, possibly the moon or a distant light, creating a soft glow.

Uno atrae lo que es,
piensa y siente la
mayor parte del
tiempo.

Si uno se enfoca en
ser mejor, mejor
irán las cosas.

¡GRACIAS!