



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO  
DE HIDALGO  
ESCUELA SUPERIOR DE ZIMAPÁN**



# **Licenciatura en Ingeniería en Procesamiento de Recursos Minerales**

**Asignatura: Aprender a Aprender**

**Tema: Autoconocimiento y Autoestima**

**Lic. Jorge U. Alvarado Ramírez**

**Julio – Diciembre 2016**

# **Tema: Autoconocimiento y Autoestima**

## **Resumen:**

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

## **Abstract:**

The discovery of oneself is to know uncover everything that refers to his person and discovered himself. A person who has to love herself , has also better know and accept even those aspects of person that normally call defects

## **Palabras Clave:**

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Autoestima
- ✓ Paradigmas
- ✓ Estereotipos

## **Key words:**

- ✓ Self-knowledge
- ✓ Self esteem
- ✓ Paradigms
- ✓ Stereotypes

## **Objetivo General:**

Desarrollar las habilidades de comunicación y estrategias de aprendizaje a través de la aplicación de técnicas y procedimientos para fomentar el desarrollo personal y académico

## **Nombre de la Unidad: Unidad I :**

Búsqueda del autodescubrimiento

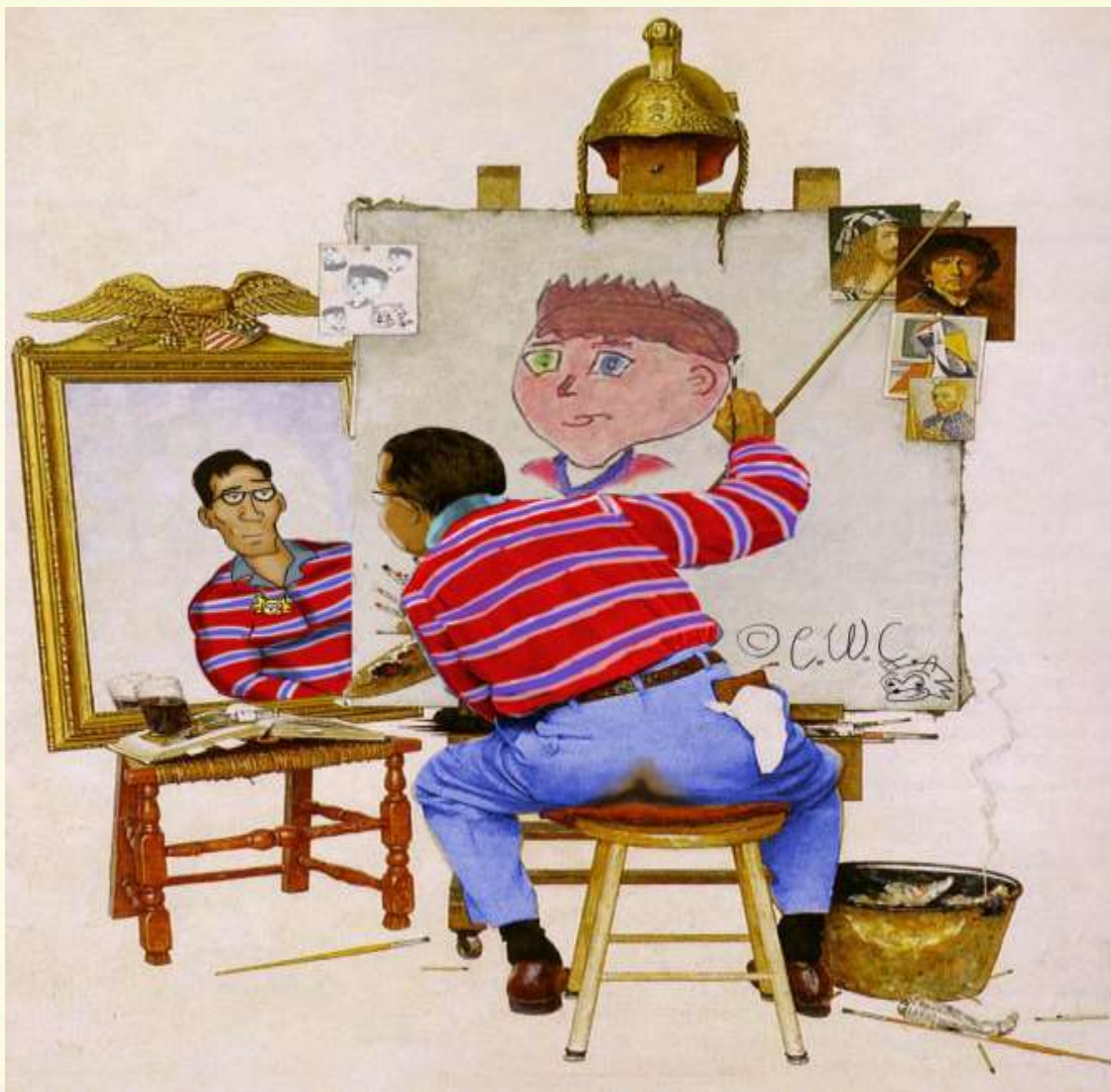
**Objetivo de la unidad:** Identificar la importancia de conocerse a sí mismo a través de la aplicación e interpretación de diversos instrumentos para fortalecer su desarrollo personal y académico

# Nombre del curso

**CURSO:** Aprender a Aprender

## **Objetivo:**

Identificar la importancia de conocerse a sí mismo a través de la aplicación e interpretación de diversos instrumentos para fortalecer su desarrollo personal y académico



**¿Y esta hermosa obra de arte quien la pinto?.... Señor .. Es un espejo**

- ❖ 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



**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 estan mal.**

**(Edy Mónica)**





## CONCEPTO

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





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

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas

si un adolescente tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable y su rendimiento será mayor, por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, será poco cooperador y poco responsable



# AUTOESTIMA

## CONCEPTO

La autoestima es:

La manera de apreciarnos a nosotros mismos, de reconocer nuestros valores, cualidades y atributos.

La forma subjetiva de cómo nos vemos a nosotros mismos y que no siempre coincide con la realidad objetiva o con lo que piensan los demás de nosotros.

La medida justa de valor equilibrado hacia nosotros mismos, la autoestima pobre es indeseable y la excesiva autoestima hace que los demás huyan de nosotros.

## ¿Como se forma la autoestima?

- Condiciona las expectativas 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.



### Componentes de la autoestima



#### COGNITIVO

Hace referencia a las opiniones, ideas, creencias, Es el concepto que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.

#### AFECTIVO

implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.

#### CONDUCTUAL

Se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma.



# AUTOESTIMA

## IMPORTANCIA

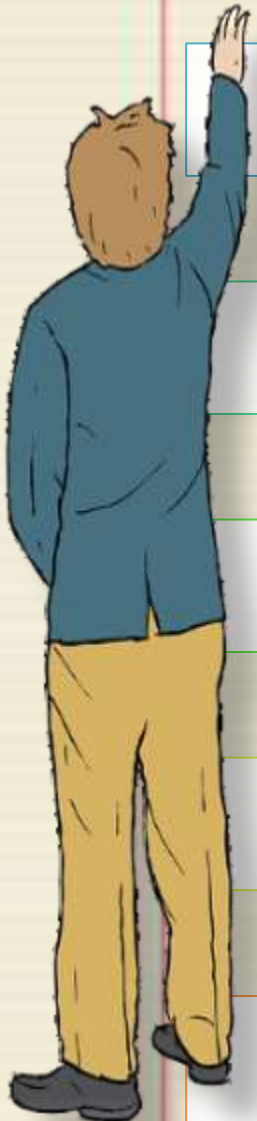
**Condiciona el aprendizaje. Alumnos/as que tiene una imagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender**

**Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta, posee una mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.**

**Apoya la creatividad; Cuando una persona confía en sí mismo, asume mejor los riesgos y posee habilidades para planificar y gestionar proyectos**

**Determina la autonomía personal, si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones**

**Posibilita relaciones sociales saludables; la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor**



# AUTOESTIMA

## TIPOS

# ALTA

Se abre a lo nuevo

Vive plenamente

Actúa honestamente

Comparte

Actúa con responsabilidad

Agradece

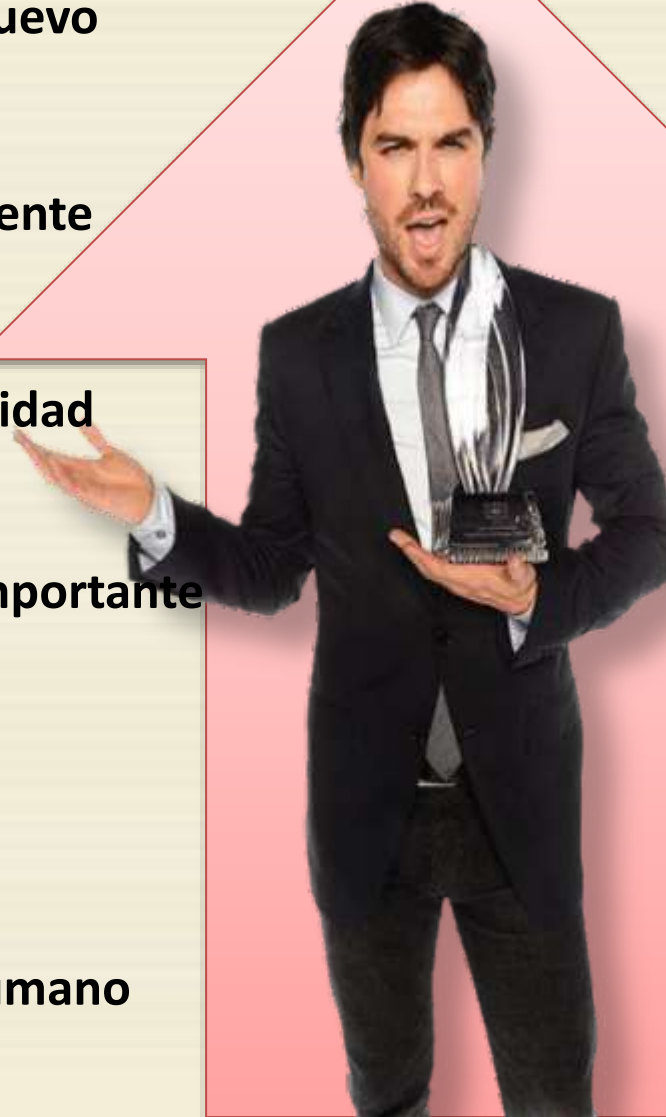
Siente que es importante

Reflexiona

Cree en sus decisiones

Respeto a los demás

Se acepta a sí mismo  
totalmente como ser humano



# AUTOESTIMA

TIPOS

## ALTA

Actúa con  
independencia

Afronta  
nuevos retos

Sus  
pensamientos  
son positivos

Siente gran  
orgullo por su  
logros

Esta a gusto  
consigo mismo

Se siente  
satisfecho de  
su buen hacer



# AUTOESTIMA

## TIPOS

**Poseen un  
deseo innecesario por  
complacer**

**Miedo a desagradar**



**Piensa que vale  
poco o no vale nada**

**Mantienen un estado de  
insatisfacción constante**

# BAJA

# AUTOESTIMA

## TIPOS

Evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo.

se deja influir por los demás

sus pensamientos son devaluativos:

se siente infeliz, triste, disgustado, frustrado porque las cosas no le salen bien

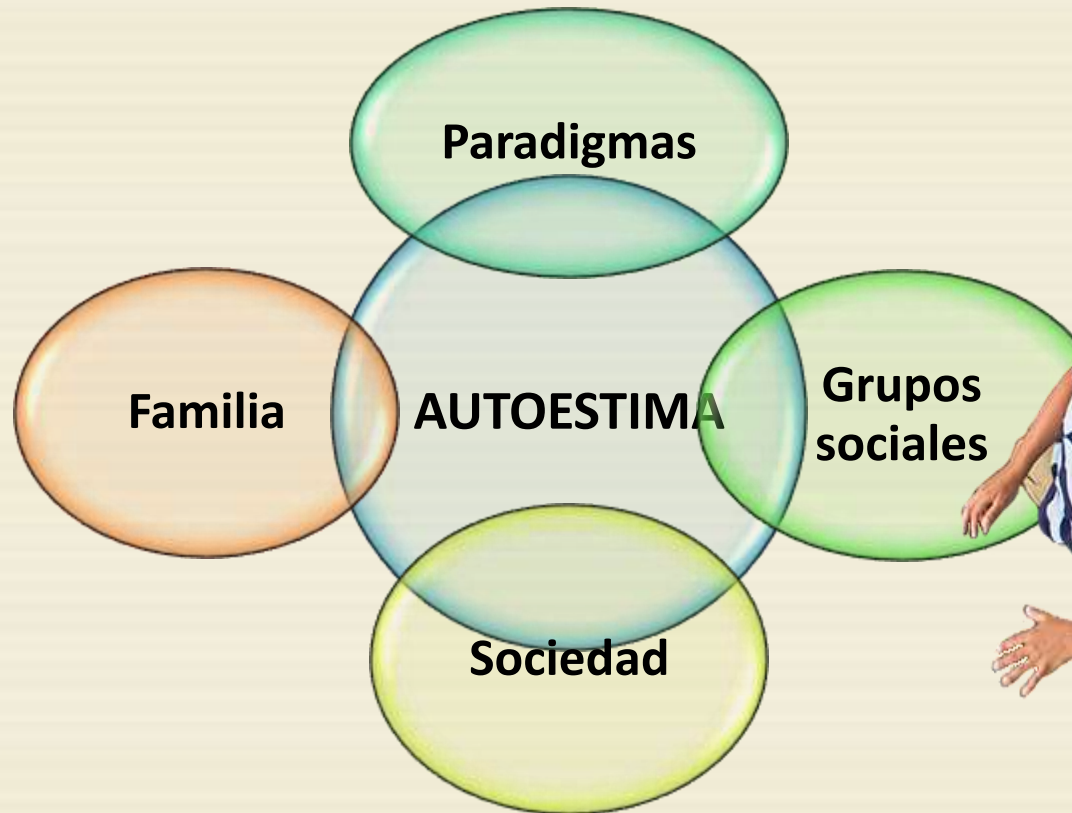
su actitud suele ser a la defensiva, *con rechazo a las propuestas de los demás.*



# BAJA

# AUTOESTIMA

## COMPONENTES



la personalidad de cada individuo no sólo se forma a través de la familia, sino también mediante las relaciones externas que establece paulatinamente, pues hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona.

# AUTOESTIMA

## COMPONENTES

### NEGATIVA

El maltrato  
emocional y la  
violencia familiar

Existen padres,  
madres o familiares  
que humillan y  
desprecian

Incide de manera  
directa en su patrón  
de comportamiento  
en sociedad por que  
adopta modelos.

La  
familia



# AUTOESTIMA

## COMPONENTES

### POSITIVA

Padres que apoyan,  
incentivan y  
engrandecen los  
logros de sus hijos.

Promueve el  
desarrollo  
autónoma, libre y  
critico de los hijos.



Dentro del núcleo se  
aprende a respetar  
reglas, normas y  
promueve la  
connivencia sana y  
pacífica

La  
familia

El hogar es la primera escuela por excelencia, donde aprendemos a querernos, respetarnos y en donde empezamos a construir nuestro carácter



# AUTOESTIMA

## COMPONENTES



**La propia imagen se construye desde fuera hacia dentro, desde lo que puedan circunstancialmente pensar quienes nos rodean, y no al contrario. Esto origina graves paradojas: una persona puede alcanzar una posición social o económica elevadas y tener, no obstante, una baja autoestima.**

# AUTOESTIMA

## PLAN DE MEJORA

Un plan de mejoramiento de autoestima eta diseñado con el objetivo de atender las áreas de oportunidad que como individuo presentamos a lo largo de nuestra vida, el mejoramiento y desarrollo del la autoestima en diversos contextos y desde varios frentes, aunque el plan de mejoramiento puede funcionar de manera aislada, el efecto mas eficaz lo conseguirás cuando:

- ❖ Utilices todas o la mayor cantidad de estrategias a un tiempo determinado
- ❖ Pongas en practica los consejos y buscar una persona que te apoye.
- ❖ Lleves a cabo de manera prolongada y lo reactivas cuando estés en riesgo



# AUTOESTIMA

## PLAN DE MEJORA

### 1. ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO

Tarde o temprano los que ganan son los que piensan que pueden hacerlo.

Desde el comienzo del día

**Reten en tu mente estas ideas**

Voy a ver el lado positivo.

Voy a pensar bien de los demás y de mi

No me desanimare

No hago caso a los comentarios negativos.

Corrige los pensamientos erróneos

**Cambia estos pensamientos que bajan tu autoestima**

Negativos

De generalización

Comparativos

Acusadores

Del pasado

De aspectos físicos

**Nuestros pensamientos influyen poderosamente en nuestro estado de animo.**



# AUTOESTIMA

## PLAN DE MEJORA

### 2. ESTRATEGIAS DE RELACION

Tarde mucho en dejar de juzgarme a mi mismo por los ojos de los demás

Desde el comienzo del día

#### Reten en tu mente estas ideas

Voy a llevarme bien con todos.

Si me ofenden no contestare con otra ofensa

Hare conversaciones que sean para bien de todos.

Mejora tus relaciones

#### Mejora tus relaciones

Busca compañías adecuadas

Aléjate de las personas negativas

Establece un plan de resolución de problemas interpersonales

Cultiva hábitos y modales

Cultiva la asertividad

Cultiva relaciones familiares, amigos y en el trabajo



# AUTOESTIMA

PLAN DE  
MEJORA

## 3. ESTRATEGIAS DE ACCION

Nada edifica la autoestima como el logro

de el comienzo del día

**Reten en tu mente estas ideas**

Mis acciones afectan mi autoestima .

Voy a practicar el mejoramiento de mi autoestima

Actúa para fortalecer la autoestima

**Actúa**

Escribe un diario

Practica una acción o pasatiempo

Identifica lo que nutre tu autoestima

Apártate de las dependencias

Mantén una vida saludable

### 4. ESTRATEGIAS DE MANTENIMIENTO

Quien no ha cometido errores es por que no ha intentado algo nuevo.

Desde el comienzo del día

**Reten en tu mente  
estas ideas**

**Pensamientos positivos**

**Relación**

**Acción**

**Establecer objetivos  
precisos y concretos**



- ✓ 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.