



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

**Instituto de Ciencias Económico  
Administrativas**





- Área Académica: **Comercio Exterior**
- Tema: Autoconocimiento y Autoestima
- Profesor(a):  
**MTE. Sandra Luz Hernández Mendoza**  
**Dr. Danae Duana Avila**
- Periodo: **Enero-Junio 2018**



# 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

**Keywords:** Autoconocimiento, paradigmas, estereotipos, autoestima.



# Tema: Autoconocimiento y Autoestima

## 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.

**Keywords:** Self-knowledge, Paradigms, Stereotypes,  
Self esteem



# ¿Qué es el Autoconocimiento?

Es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características.

Esta basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos

Es el conocimiento propio, la madurez de conocer cualidades y defectos

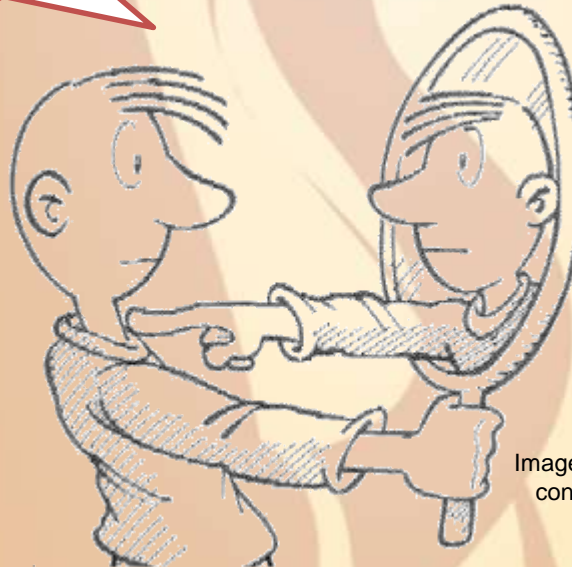


Imagen recuperada de: <http://importancia.de/wp-content/uploads/2015/05/Autoconocimiento.-Ilustraci%C3%B3n-296x300.jpg>



# ¿Porqué es importante lograr el Autoconocimiento?



## Nos identificamos y evaluamos

Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: **autodescubrimiento, autoestima, autoaceptación.**



# Autodescubrimiento

El autodescubrimiento parte de cuestionarse todos los días respecto a:

¿Cómo vives tu relación contigo mismo?

¿Cómo vives tu relación con los demás?

¿Qué haces cada día para mejorar?

¿Te valoras todos los días como ser privilegiado?



# Personas con BAJO autoconocimiento



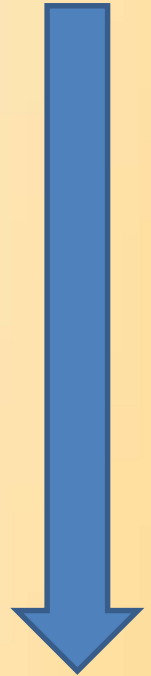
Suele sentirse incomodo con su apariencia física

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



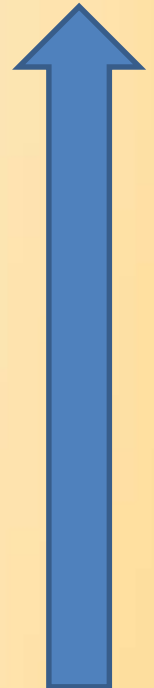
Confía en si mismo y en sus alcances

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



# AUTOESTIMA

- Es el sentimiento valorativo de nuestro ser.
- Es 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.



Imagen recuperada de  
[https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2013/10/article\\_13830867584.jpg](https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2013/10/article_13830867584.jpg)



Afecta y mejora la calidad de vida



La amabilidad y sonreír es un síntoma de equilibrio.



Las experiencias de la infancia detonan nuestro presente y pasado

# Concepto de AUTOESTIMA

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.



Imagen recuperada de  
<http://academiaconecta.com/wp-content/uploads/2016/06/autoestima-21-1024x420.jpg>



Imagen recuperada de  
<http://www.liderempresarial.com/wp-content/uploads/2015/02/2Autoestima-.jpg>

# ¿Cómo se forma la Autoestima?

Se forma en gran medida como resultado de las **experiencias y mensajes que dentro de la familia y la sociedad** nos hacen sentir valiosos e importantes tales como:

- Sentir que valgo como persona,
- Por lo que soy,
- No por apariencias o profesiones,
- Saber que puedo ser útil,
- Que soy competente,
- Sentir que tengo derecho a ser feliz.



Confianza y  
respeto a sí mismo



# Autoestima-Experiencia FAMILIA

NEGATIVA

Existen padres, madres o familiares que humillan y desprecian

El maltrato emocional y la violencia familiar

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

La Familia



# Autoestima-Experiencia FAMILIA

## POSITIVA

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

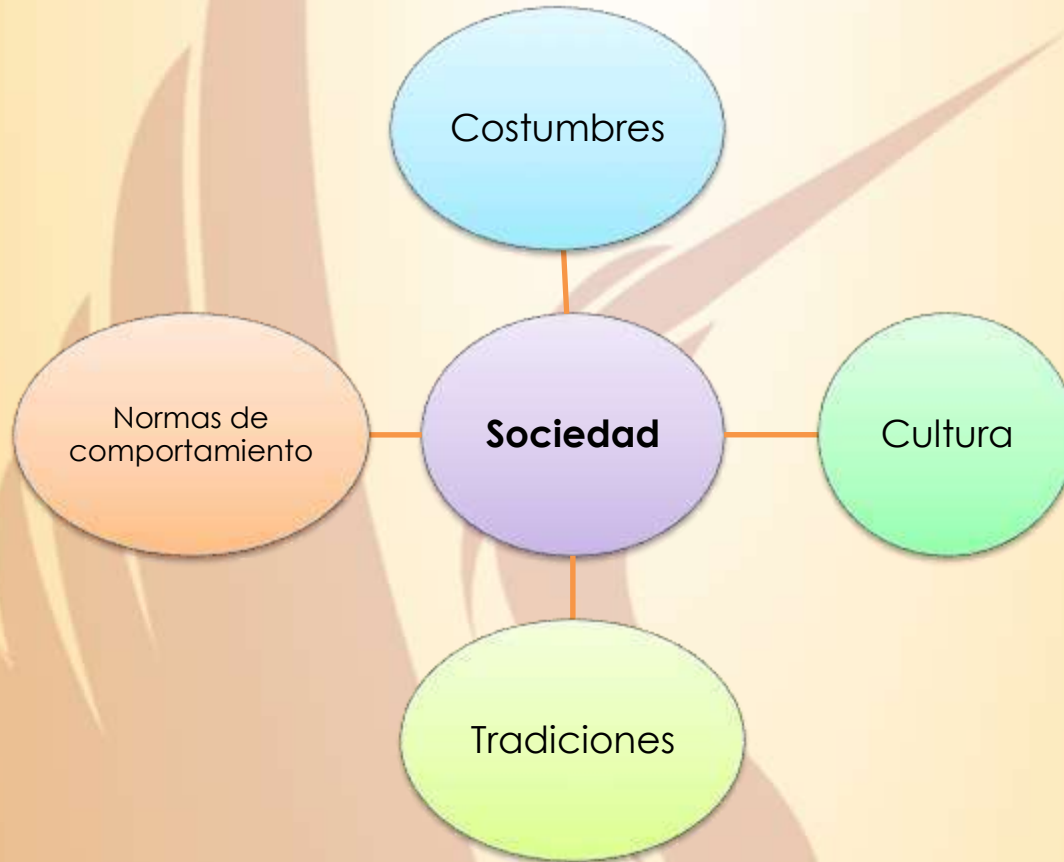
Promueve el desarrollo autónoma, libre y crítico de los hijos.

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

La familia



# Autoestima-Experiencia SOCIAL



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



# Tipos de Autoestima

BAJA PASIVA

BAJA AGRESIVA

MEDIANA

ALTA

## AUTOESTIMA BAJA PASIVA

Triste

No se halla

Sin metas

Se ofende fácilmente

**Fracaso**

Inseguro

Acomplejado

Temeroso

Se aísla

Pasivo

Derrotista

No se defiende

Las personas de AUTOESTIMA BAJA PASIVA, NO conoce ni respeta sus propios derechos.



Imagen recuperada de:  
[http://2.bp.blogspot.com/-m\\_CfuERD\\_A0/UwNUW47cDHI/AAAAAAAAAAWc/\\_luCX0hzbY/s1600/sicologia6.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-m_CfuERD_A0/UwNUW47cDHI/AAAAAAAAAAWc/_luCX0hzbY/s1600/sicologia6.jpg)





# Tipos de Autoestima

## AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA

Las personas de AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA, necesita sobresalir, aparenta y llama la atención para sentirse importante.

NO conoce ni respeta los derechos de los demás.



Imagen recuperada de  
<http://3.bp.blogspot.com/-4uyfkiz13OY/Ukkp1Y00vNI/AAAAAAAAAVw/gLLfqJN7-ls/s1600/padres-autoritarios.jpg>

Criticón

Ofensivo

Agresivo

Irresponsable

Impositivo

**Fracaso**

Inseguro

Superficial

Egoísta

Envidioso



# Tipos de Autoestima

## AUTOESTIMA MEDIANA

Tímido

Conformista

Del montón

Sale del paso

Indeciso

Indiferente

## MEDIOCRE

Metas  
inconclusas

Apático

No intenta  
cambiar

Lo deja todo  
para mañana

Las personas de AUTOESTIMA MEDIANA, se caracterizan por disponer de un grado aceptable de confianza en sí mismo.



Imagen recuperada de  
<https://mujerimperfectamexico.files.wordpress.com/2013/07/autoestima3.jpg>



# Tipos de Autoestima

## AUTOESTIMA ALTA

Reflexiona

Ama la vida

Activo

Se adapta

Se defiende  
sin agredir

Actúa  
honestamente

Acepta sus  
errores y  
aprende de  
ellos

Agradece

### FELICIDAD

Controla su  
agresividad y sus  
instintos

Corrige sin lastimar

Es  
comprensivo

Se siente bien  
consigo mismo

Reconoce lo bueno  
en los demás

Es comprensivo

Las personas de AUTOESTIMA ALTA, se caracterizan por amarse tal y como son, se sienten bien con su cuerpo, son felices con lo que son y lo que tiene, logran lo que se propone.



Imagen recuperada de  
<http://guiasaludable.net/wp-content/uploads/2015/09/I-Love-Me-640x311.jpg>



# Escalas del Autoestima

**AUTOESTIMA**-¿Alcanzaste la meta?



**AUTORESPETO**-¿Te respetas?



**AUTOACEPTACIÓN**-¿Te aceptas?



**AUTOEVALUACIÓN**-¿Te evalúas o e devalúas?



**AUTOCONCEPTO**-¿Tienes un buen concepto de ti mismo?



**AUTOCONOCIMIENTO**-¿Te conoces?



# Componentes del 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.



# Referencias Bibliográficas y/o Electrónicas

Aun, W. S. (2010). *Didáctica del autoconocimiento*. Recuperado y consultado el 16 de enero de 2018 de: <http://www.gnosisonline.org/wp-content/uploads/2010/04/Didactica-del-Autoconocimiento.pdf>

Báez, B. E. (2004). *Ser Estudiante, Orientación Educa*. México: Trillas.

Desarrollo del autoconocimiento. Capítulo 1 Habilidades directivas. Always Learnig. Editorial Pearson. Recuperado y consultado el 18 de marzo de 2018 de: [http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/jrmc/capitulo01\\_DESARROLLO\\_DEL\\_AUTOCONOCIMIENTO.pdf](http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/jrmc/capitulo01_DESARROLLO_DEL_AUTOCONOCIMIENTO.pdf)

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.

