



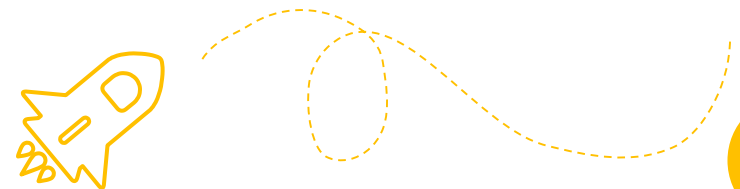
# Autoconocimiento y Autoeficacia

Recursos



# ÍNDICE

1. ¿Que es el autoconocimiento?
2. ¿Cómo eres? ¿Lo sabes todo sobre tí?
3. Cómo puedes influir en el resultado final de tus acciones.
4. En qué puede ayudarte el autoconocimiento.
5. Recuerda que...
6. Ponte manos a la obra



# ¿Qué **aprenderás** en esta unidad?

1



2



3



4

A conocer cuales son  
tus expectativas



A conocerte a ti  
mismo un poco mejor



A saber todo lo que  
puedes hacer por ti



A confiar en tus  
posibilidades





¿Qué es el  
**autoconocimiento?**

*“Sólo sobreviven quienes consiguen creerse que son lo que no son” – Rafael Chirbes*

## ¿Tienes un sueño?



Vivimos rodeados de obligaciones y muchas de éstas son en muchos casos autoimpuestas y todo esto acarrea de que no sepamos quienes somos y quienes querríamos llegar a ser. No nos permitimos **soñar**

## Autoconocimiento



A través del autoconocimiento la persona toma conciencia de sí misma, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores de forma que sea capaz de crear su propia identidad.

**Solo “autoconociéndonos” seremos capaces de soñar de verdad**



¿Cómo eres? ¿Lo  
**sabes todo sobre tí?**

*“El misterio final es uno mismo” – Oscar Wilde*

¿Cuales son las fases del autoconocimiento?

## **Autopercepción**

Es la capacidad de percibirnos como sujetos únicos.

## **Memoria Autobiográfica**

La forma en que construimos nuestra propia historia personal.

## **Autoaceptación**

La capacidad de aceptarte tal y como eres.

## **Autoobservación**

Somo capaces de reconocernos. Con nuestros rasgos y en las circunstancias que nos rodean.

## **Autoestima**

El valor que nosotros mismos nos damos.

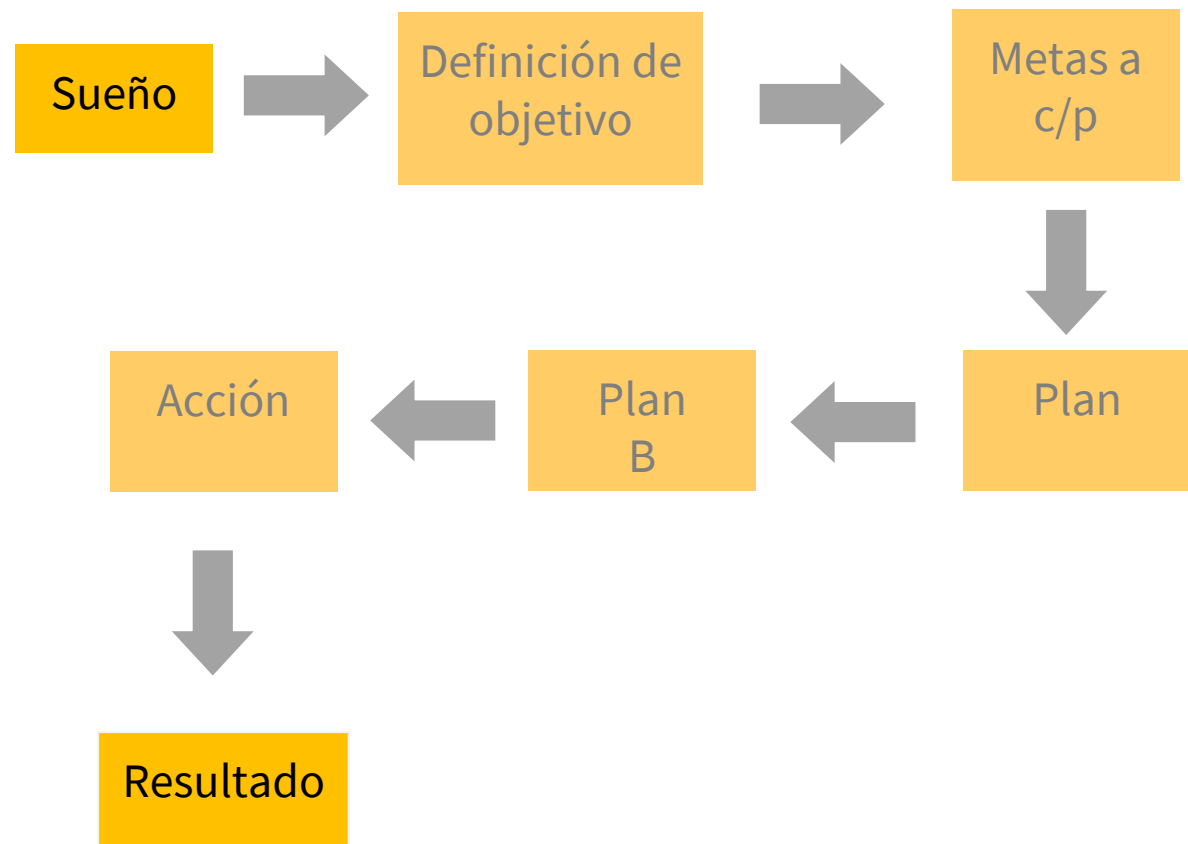


¿Cómo puedes influir  
en el **resultado final**  
de tus acciones?



*“Cuando no sabemos a que puerto nos dirigimos, todos los vientos son desfavorables”. - Séneca*

¿Ya tienes un sueño? Es el momento de ir a por él





Cómo puede **ayudarte**  
el autoconocimiento

*“Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”. – Benjamin Franklin”*

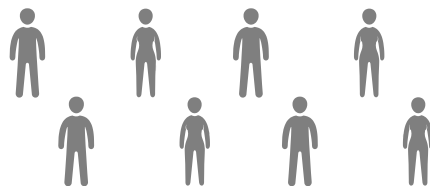
A la pregunta para qué puede **servirnos** el autoconocimiento se nos ocurren distintas respuestas

## Autorespeto

El autoconocimiento es la puerta al respeto a uno mismo y el respeto por los demás.

## Miedos

La tendencia será a desaparecer. A través del autoconocimiento sabremos de nuestros fuertes y puntos débiles.



## Autocontrol

El autoconocimiento está muy relacionado con la capacidad de autocontrol de la persona

## Autoestima

Mejora el valor que tenemos para nosotros mismos



**Recuerda que...**

# Recuerda que...

- ✓ A través del autoconocimiento la persona toma conciencia de sí misma.
- ✓ El autoconocimiento es un proceso que conlleva un entrenamiento.
- ✓ Si quieres obtener el mejor resultado, no lo dudes, diseña un plan.
- ✓ El autoconocimiento supone una serie de bondades para la personas más allá de la propia aceptación de cada uno: seguridad, autoconfianza, motivación etc.



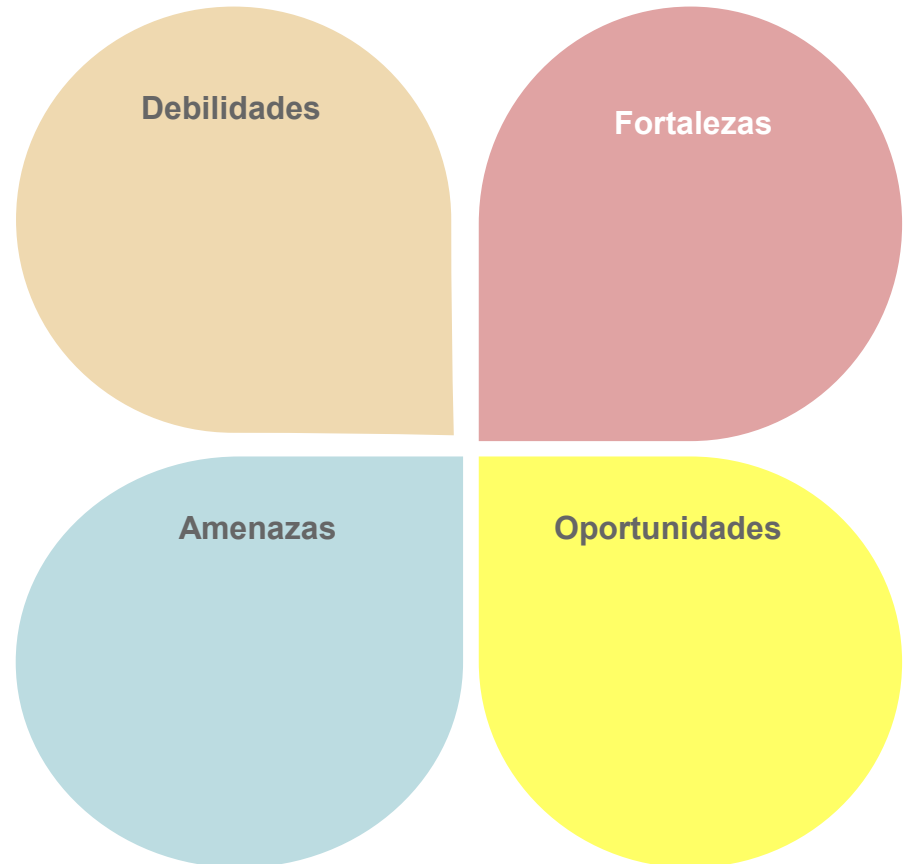
**Ponte manos a la obra**

*“La mayor sabiduría que existe es conocerse uno mismo.” - Galileo Galilei*

¿Que tal empezar mediante un análisis **DAFO** a la hora de iniciar nuestro proceso de autoconocimiento.

Señala desde el punto de vista externo cuales pueden ser las principales oportunidades y amenazas que pueden favorecer o perjudicar para nuestro propio desarrollo personal

No menos importante es el ámbito interno. Señala cuales son aquellos consideras tus puntos fuertes y tus puntos débiles.



# Autoconocimiento y Autoeficacia

Recursos



JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Economía e Infraestructuras

