

AUTOCONOCIMIENTO

Bogotá 2017





QUE ES AUTOCONCIMIENTO?

Es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, auto aceptación.



¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento?

Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En muchas ocasiones las personas se preguntan ¿por qué habré dicho o hecho tal o cual cosa?

QUIEN SOY YO..???





El autoconocimiento es el propio conocimiento, profundo y sincero, sin disculpas. Es conocer tanto los aspectos positivos como negativos. Es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores, alegrías.



El autocontrol, El conocimiento y el autorrespeto conducen al propio control. Uno mismo es capaz de controlar sus impulsos, de postergar ciertas acciones para mejores ocasiones, es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y lograr así ser mejor persona. No se trata de dejarse llevar o hacer todo lo que los demás dicen



ACTIVIDAD TALLER



“La gente INTELIGENTE
CUIDA lo que DICE,
RESPETA lo que
ESCUCHA y MEDITA lo
que CALLA...”

GRACIAS!