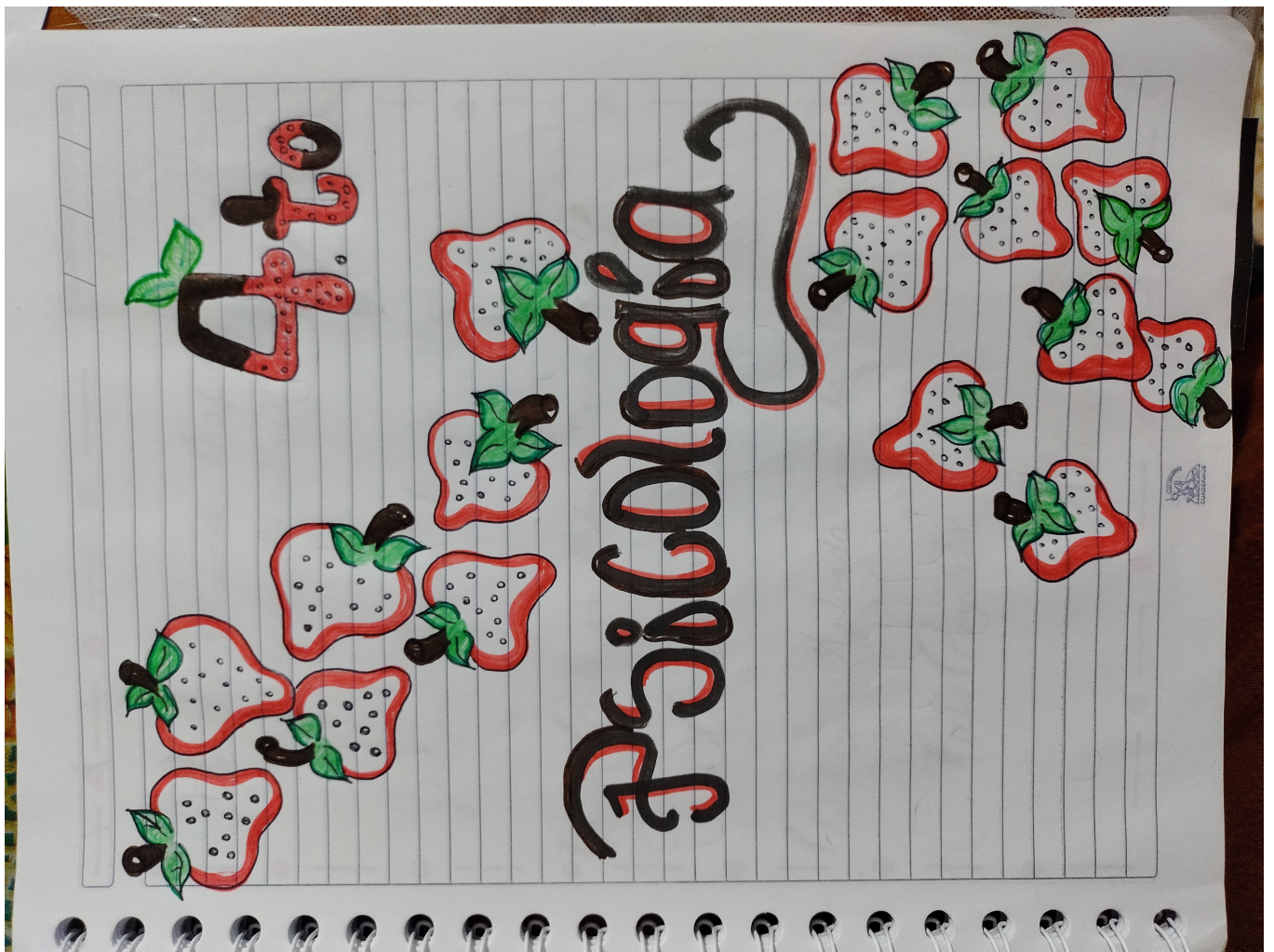
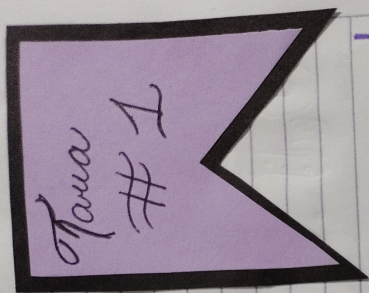






Instituto Privado Gopael
Aéreo Martínez

Patricio Guina Proceso Pichin

Quinto Punto en Administración De E

Ricardo Achila

Psicología Aplicada a la Empresa

Texto Paralelo

Autoconocimiento

Introducción

El autoconocimiento tiene que ver con la posibilidad de descubrirse de la manera mas real y objetiva posible, se relaciona directamente con tener nocion de la forma de ser y de reaccionar es un sentimiento interior que permite reconocerse, conocer la propia vida y ante todo, el propio sentido de la vida.

Autoconocimiento



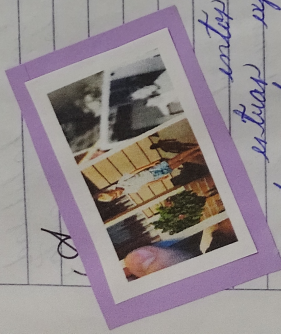
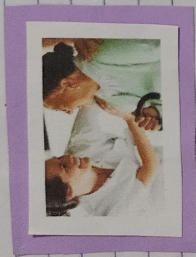
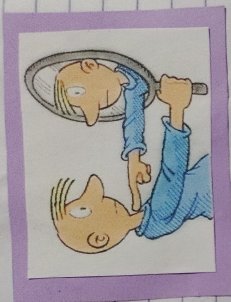
Se hace referencia a la capacidad de que tiene la persona para reconocer como un individuo y para poder reconocer a los demás, es el proceso del cual consiste al ser que vive en nosotros, al igual que vive en una habilidad de saber quién somos, que es lo que nos gusta, nuestras habilidades y además los defectos.



Autoconocimiento: es el cual consiste en reconocer, por el estado de ánimo, es el cual define la capacidad como ser humano, al igual es un proceso por el cual pasamos de una idea ideal a un placer o de una idea a una obligación. Por ejemplo, el juego de tenis porque me gusta, pero si me obligan es una obligación no es pasión hacia el deporte.



Atención: es el cual
disponer lo que para y des-
se elus conductas



Memoria Autobiográfica:
es un conjunto de recuerdos
y al igual que los conoci-
mientos, esto se relaciona con nu-
tras experiencias personales, son recu-
dos de nuestra vida, e como nu-
tras experiencias vividas, y todo lo
relacionado con lo ocurrido en el pasado
asi como los recuerdos ya sean anti-
guos hasta los más recientes.

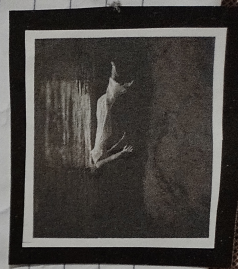




Autoestima: es la valoración que se tiene uno mismo, las valoraciones que hacemos sobre cada una de las características que el como nos juzgamos, es algo emocional, se compara en las fuerzas propias, al igual se reconoce la responsabilidad de nuestra vida es tener independencia para pensar, decir y actuar.



Autoaceptación: es la actitud que tiene cada individuo para aceptar los defectos como también las virtudes; es tener conciencia de uno mismo, al igual se una persona de su ser conscientemente, se aceptamos y aceptarse a uno mismo.



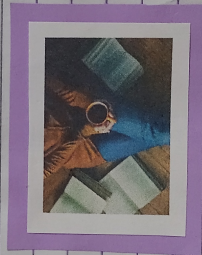
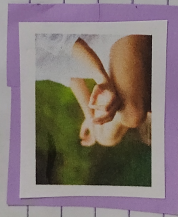
Cómo se puede Mejorar el Autoconocimiento.

Algunos Ejemplos son:

Escribir un diario: puede ayudarnos a
conocer a nosotros mismos.

Analizar nuestras Ventajas y los Defectos:

Dedicarse tiempo a sí mismo: obtener
claridad, pensaros de una manera diferente,
que ha mayor parte del tiempo compen-
sador nuestra propia manera de pensar.



Analizar las Fortalezas y Debilidades
y encontrar nuestras debilidades
en fortalezas es muy buena
clase para poder ganar
en cualquier batalla que se nos
presente en la vida. Las fortalezas es un
momento específico y obtener ventaja,
las debilidades son y descubrir.

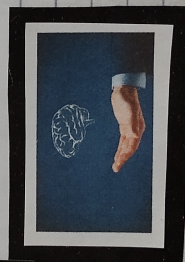




Visión Espina: es el cual nos identifican nuestras puestas fuertes tanto como debiles,



Inteligencia Emocional: Es la capacidad para poder comprender nuestras emociones y al igual que nuestras sentimientos, por asi como lo de los demás.



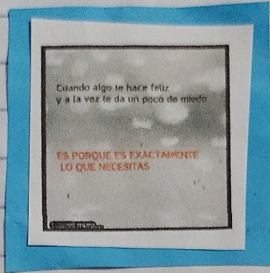
Caracter Emociones
manipula las E.
Comprende las E.
y utiliza las E.

Es la capacidad de reconocer nuestras propias sentimientos, y al igual manejar adecuadamente las relaciones que tenemos con los demás y con nosotros mismos. Es un conjunto de destrezas, actitudes, competencias, habilidades las cuales determinan nuestras conductas.





Anota todo aquello que te
hace feliz: la felicidad
no es resultado de lo que te
memor sino de lo que damos.



No digas que nadie quiere tus Propósitos:
Si tenemos un verdadero propósito en la
vida, no necesitamos que nadie nos presione
ni que nuestra pasión nos quiera para
poder lograr todos los propósitos,



Conclusión

Es la identificación de nuestras emociones y los contextos son las situaciones que pueden provocarnos, los seres humanos deben ser comprensivos en esas diferencias, pero además de comprensivos, tolerantes de cómo sea cada ser humano, es el resultado del proceso reflexivo saber escucharse así mismo gestionar sus emociones. El autoconocimiento es la esencia de un buen líder.

