

# El conocimiento de si mismo.

El conocimiento de si mismo es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores qué se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utiliza estas palabras.

El auto concepto es de la imagen o la representación qué se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. El auto concepto es una noción altamente estable, aun que se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia, conocerse así mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria.

 Autoestima

Es el amor que una persona tiene por si misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del inviduo hacia si mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo. Aprecio auténtico de si mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aun que diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales, disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia.

Afecto: actitud pasivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz, y no en guerra con sus pensamientos y sentimientos con su imaginación y con su cuerpo.

Cuando abramos de auto estima, abramos de afirmación de ese ser humano factible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

 Factores cognitivos

La formación del concepto que se tiene de uno mismo, baso en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

 Factores afectivos

Se refiere a que tan bien o mal evalúas tus propias habilidades, aptitudes, destrezas y virtudes, es decir, lo que te define como persona. Las emociones son aspectos que pueden impulsar o limitar una acción, nos afecta posiblemente o negativamente.

 Factores de comportamiento

La conducta, el llevar a la práctica actividades congruentes con los factores cognitivos y afectivos, es decir, que lo que haces sea igual a lo que sientes y por supuesto lo que piensas. El ser humano aumenta su concepto con la ejecución de acciones, para ello ha tenido que aprender ciertas habilidades y aptitudes que le permitirán afrontar retos de manera efectiva. El auto concepto es una de las cosas más importantes relacionadas con el éxito escolar, las manifestaciones de las personalidades, el control emocional y la calidad de las relaciones interpersonales, en todos lo aspectos de la vida.

 Análisis de la motivación como un factor de logro

Tanto la motivación como el esfuerzo como el esfuerzo para enfrentar una tarea depende en buena parte de como evaluamos nuestros éxitos y fracasos anteriores dando por ende un auto concepto de eficiencia y favorecido con ella el autoestima.

 Valores personales a cuidar y perfeccionar

Cortesía y buena educación: son el fiel reflejo de la calidad de vida de una persona.

Dominio de si mismo: nuestro temperamento influye, considerablemente en el modo de exteriorizar los sentimientos, por lo que es necesario cierto control a la hora de saber expresarnos.

Serenidad: ser aplicable y soleado trasmite a los demás una imagen de paz mental y espiritual así como un gran equilibrio de la persona.

Saber escuchar: para mantener una buena comunicación con nuestros interlocutor se debe evitar interrumpir continuamente la conversación.

 Perfil profesional

Producto de una experiencia educativa como a las características que posee un sujeto, la formación de profesionales y el diseño curricular, comprende términos como competencias y habilidades, descripción de las características que se requieren del profesionales para abarcar y solucionar las necesidades sociales.