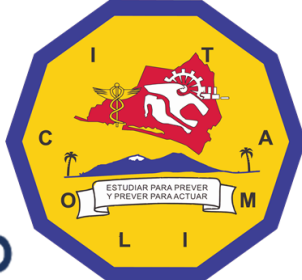




TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO



AUTOCONOCIMIENTO

Conjunto de ideas que creemos que nos definen, es decir, conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma.

¿Qué es?

¿Cómo se forma?

Mediante costumbres, creencias, principios y prioridades de la sociedad, así como los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos

Si bien, el autoconcepto es lo que nos define, la autoestima es la valoración que tenemos sobre nosotr@s mism@s.

No es lo mismo que autoestima

Claves sobre autoconcepto

Existen muchas formas de entender el término autoconcepto, las esenciales es que es un constructo que puede cambiar pero no de forma abrupta y se va moldeando con las experiencias vividas.



"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento"

Eleanor Roosevelt