

COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL

DIRECCIÓN DE GRUPO 4º A 11º: AUTOCONCIENCIA



“Primer componente de la inteligencia emocional, implica conocer en profundidad las emociones, los puntos fuertes, las debilidades, las necesidades y los impulsos de uno mismo”. Goleman (1992)

Mirar hacia nuestro interior para conocer sentimientos, emociones, pensamientos y la manera cómo influyen en nuestro comportamiento.

AUTOCONTROL

“Capacidad de controlarse a uno mismo, controlar las propias emociones, comportamientos, deseos o simplemente mantener la calma”.

Si nos conocemos, es más fácil analizar las causas de nuestros comportamientos y reacciones, aprendemos a controlar nuestros impulsos y trabajar para superar nuestras debilidades.



AUTOESTIMA

“Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma”

Si nos conocemos podemos apreciar nuestras cualidades, potencialidades, talentos y utilizarlos para el bienestar de nosotros mismos y de los demás.

También, las debilidades o defectos y trabajar para superarlos; sin juzgarnos, sin irrespetarnos.

RECUERDA:

A LA PERSONA QUE MÁS DEBES CONOCER Y AMAR ES A TI MISMO.

MANTÉN PRESENTES TUS OBJETIVOS A CORTO MEDIANO Y LARGO PLAZO.

TÚ ERES ÚNICO, NADIE MÁS HA VIVIDO TU HISTORIA

DISFRUTA DE LA VIDA, DE TU FAMILIA, DE LA NATURALEZA, DE TUS TRIUNFOS, CUIDA TU CUERPO Y TU MENTE.

SOLUCIONA DE MANERA PACÍFICA TUS CONFLICTOS, UTILIZANDO SIEMPRE EL DIÁLOGO RESPETUOSO



TUS EMOCIONES NO SON NI BUENAS NI MALAS SOLO ESTÁN ALLÍ PARA SENTIRLAS, PARA EXPRESARLAS; CON LA PERSONA ADECUADA, EN EL MOMENTO ADECUADO Y EN LA MAGNITUD ADECUADA.

TRATA DE ESTAR CONSCIENTE EN EL “AQUÍ Y AHORA” PARA OBSERVARTE A TI MISMO(A), PRESTA ATENCIÓN A LO QUE OCURRE DENTRO Y ALREDEDOR TUYO.

APRENDE DE TUS ERRORES, ESTIMA LOS PROBLEMAS COMO OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO Y APRENDIZAJE

TRABAJA EN SER MEJOR CADA DÍA COMO PERSONA, COMO HIJO(A) COMO AMIGO(A), COMO ESTUDIANTE, COMO CIUDADANO(A)