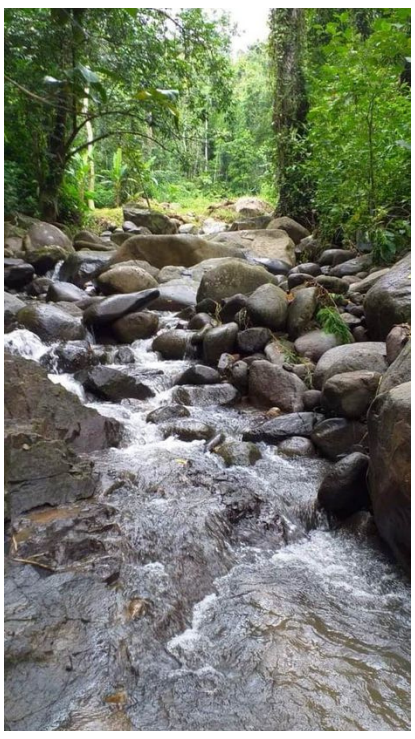
RECINTO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ
DECANATO DE ESTUDIANTES
DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS

AUTOCONOCIMIENTO



Autoconocimiento es el conocimiento que tienes de ti mismo en todas tus dimensiones: mental, emocional y conductual. Tu autoconocimiento es la herramienta que necesitas para conseguir tus metas, propósitos y materializar tus deseos. Continúa tu caminar. Si te detienes, que sea para descansar, recuperar energía y meditar.

Las dimensiones del autoconocimiento son: física, social, académica y emocional.

Física

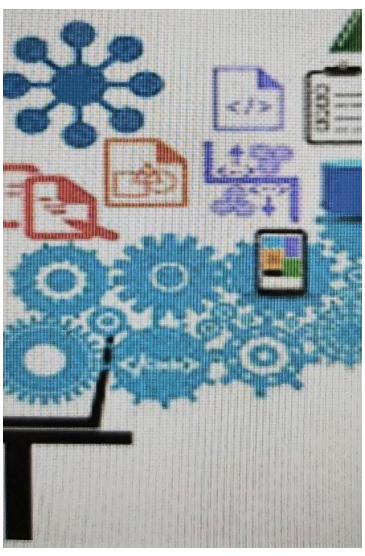
FORTALEZA

Permítete conocer tus fortalezas y debilidades en el plano corporal. Selecciona actividades que te sean fáciles de realizar y evita aquellas que te puedan dañar. Al conocerte, en el campo corporal, puedes detectar tus tendencias y realizar aquellas actividades que valgan la pena.

Social

SATISFACCIÓN

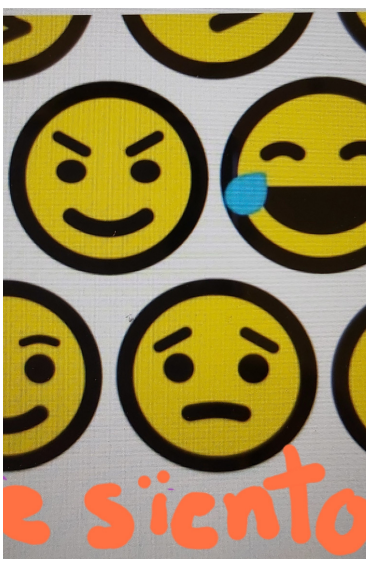
Las capacidades que posees para tratar con las personas y relacionarte efectivamente con ellas, constituyen tus destrezas sociales. Cultiva lazos de amistad, respeta las tendencias sociales, colabora y coopera con tus semejantes y aumenta tus destrezas de trabajo en equipo.



Académico

ACTIVIDAD

Conocías que el autoconocimiento, puede verse modificado en función a los diferentes sucesos que experimentas en tu vida. Si tienes preocupaciones o tristeza, puedes sentirse menos receptivo que cuando estás tranquilo a nivel emocional. Interrupciones frecuentes para consultar el teléfono y el correo electrónico alteran el ritmo de tu trabajo.



Emocional

ENERGÍA

Desarrolla capacidad para reconocerte y entenderte a ti mismo, tus estados de ánimo y tus impulsos. Así como sus efectos sobre los demás. La clave de la inteligencia emocional es reconocer un sentimiento mientras se presenta; la carencia de esta habilidad te coloca a merced de tus emociones.

¡ADELANTE! ¡YO VOY A TI!

DRA. TERESA ÁLVAREZ-VALENTÍN
Consejera Profesional/UPRM