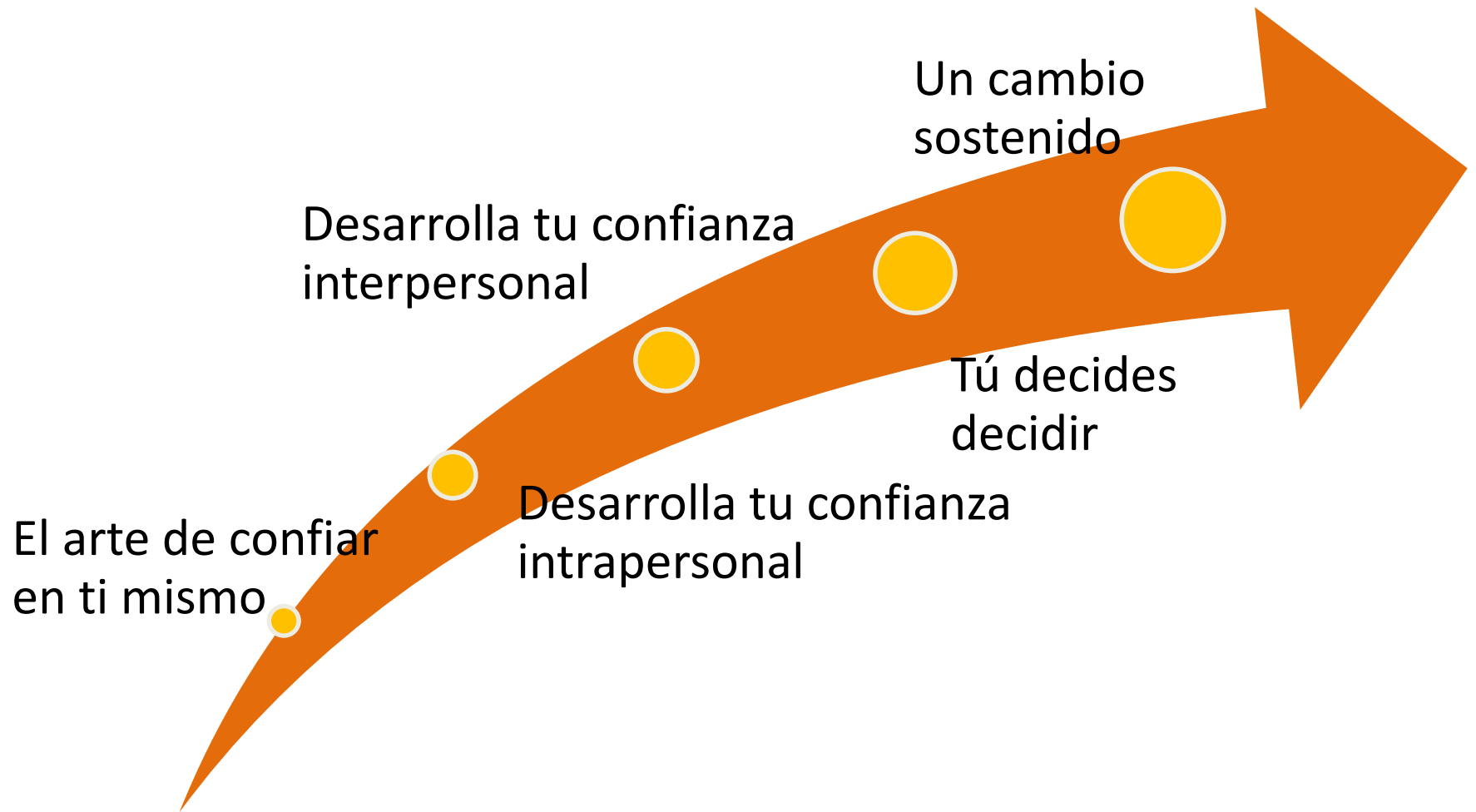


Desarrollando la confianza en mi mismo

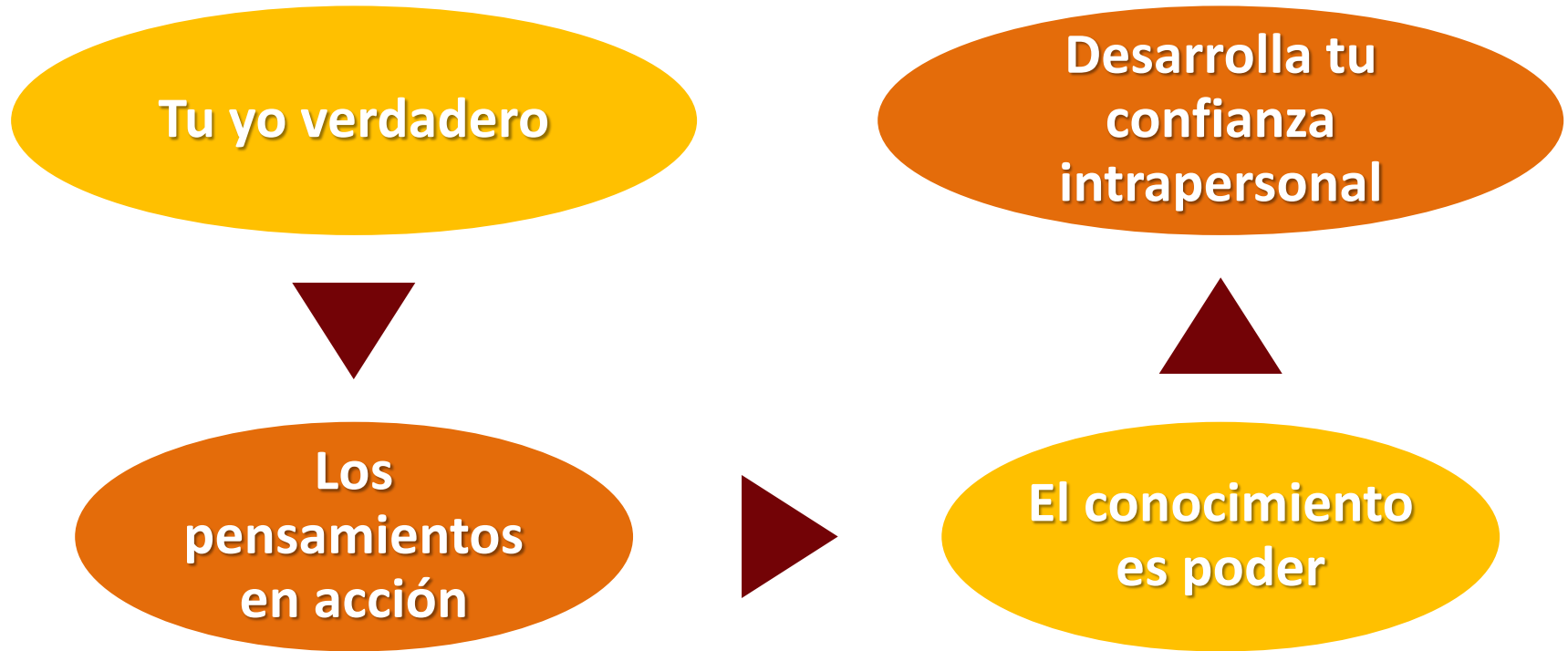
Tema 2. Desarrolla tu confianza intrapersonal



Módulo 1. Autoconfianza: la clave para la madurez personal



Tema 2. Desarrolla tu confianza intrapersonal



La personalidad

El yo verdadero es también conocido como *self* y corresponde a tu personalidad.

La personalidad es el conjunto de rasgos temperamentales y caracterológicos, relativamente permanentes, que durante el desarrollo de una persona y con la influencia del medio ambiente, lo conforman.



Tempe-
ramento



Carácter



Personali-
dad

Teorías sobre la personalidad

Tipología temperamental de Hipócrates:

- Sanguíneo
- Colérico
- Melancólico
- Flemático

Teoría de los rasgos de Allport:

- Centrales
- Secundarios
- Cardinales



Ventana de Johari



Elementos que conforman el ser

Pensamientos

Lo que piensas sobre ti mismo, sobre los demás, el mundo y tu futuro.

Emociones

Involucra tus emociones tanto positivas como negativas.

Reacciones físicas

El dolor, la sudoración, la relajación, las palpitaciones, etc.

Comportamiento

Lo que haces, dices, las relaciones que estableces, etc.

Ambiente

Incluye tu entorno, los acontecimientos que te ocurren y las personas con las que te relacionas.

Consecuencias de tu comportamiento

Incrementan o disminuyen la probabilidad de que tú repitas tus conductas.

Gómez, Plans, Sánchez y Sánches (2009).

Clasificación de pensamientos y creencias

Creencias racionales

- Deben comprobarse
- Describen realidades
- Se expresan en términos de deseos o preferencias
- Son congruentes con la realidad
- Ayudan a conseguir metas

Creencias irracionales

- No pueden demostrarse
- Describen realidades distorsionadas, dramáticas o catastróficas
- Se expresan en términos de necesidades y exigencias
- Producen emociones negativas
- Obstaculizan las metas

Reflexión final

- ❑ La confianza en uno mismo es un proceso de autoconocimiento.
- ❑ El autoconocimiento te permitirá aprovechar tus cualidades, confiar en tus habilidades y controlar tus temores.



¡Utiliza tu poder a tu favor!

Créditos

- Experto de contenido: Rosa M. Valdés Cavazos
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.