# **Conocerme a mí mismo**

Para establecer tus metas y tener un proceso de crecimiento personal es necesario que sepas cuáles son tus capacidades, actitudes y conocimientos que te llevarán a lograr lo que has planteado y, aún más importante: que conozcas todo aquello que representa un área de oportunidad en tu vida, es decir, aquello que no has explotado y que te podría llevar a conseguir el éxito. Autoconocerse es el primer paso para ser exitoso, ya que las personas que lo hacen son capaces de motivarse a sí mismas para cumplir sus labores y lograr sus objetivos.

Ninguna persona se conoce a sí misma al cien por ciento, por lo que el autoconociemiento es un proceso continuo. Inicia por identificar cómo eres al momento de estudiar.

1. En la siguiente tabla escribe las acciones que se te facilitan o se te dificultan al momento de estudiar (escribe al menos cinco de cada una).

|  |
| --- |
| Como estudiante |
| Se me facilita… | **Se me dificulta…** |
| Ejemplo: *Concentrarme, ya que casi nunca me distraigo en mi espacio de estudio.* | Ejemplo: *Recordar lo que estoy leyendo; constantemente vuelvo a leer los párrafos.* |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

1. En la primera columna de la siguiente tabla enlista los conocimientos, académicos y tecnológicos que consideras de utilidad en tus estudios; en la segunda columna escribe aquello que requieres reforzar o desconoces (escribe al menos cinco de cada uno).

|  |  |
| --- | --- |
| Conozco… | Desconozco… |
| Ejemplo: *El uso del procesador de texto, en un nivel intermedio.*  | Ejemplo: *Cómo identificar si la información en internet es confiable.* |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

1. En la siguiente tabla escribe las actitudes positivas y las negativas que intervienen en tu proceso de estudio (escribe al menos cinco de cada una).

|  |
| --- |
| Soy un estudiante |
| Actitud positiva | **Actitud negativa** |
| Ejemplo: *Constancia, por lo que reviso mi correo e ingreso a la plataforma a diario.* | Ejemplo: *Impaciente, por lo que si no me revisa rápido mi facilitadora me molesto.* |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |