

## TALLER SEMINARIO DE AUTOFORMACION.

**NOMBRE: JEFERSON LEONARDO CUENCA**

**CICLO: 5-1**

### **AUTOCONOCIMIENTO.**

#### **Responder.**

1. ¿Cuáles son los factores que afectan el Autoconcepto, la Autoimagen y la Autoestima?

Respuesta.

Los factores más importantes que afectan el **Autoconcepto** son:

1. Desarrollo
2. Familia y cultura
3. Factores estresantes
4. Recursos
5. Enfermedad

Los que afectan la **Autoimagen** son.

1. La auto crítica constante.
2. Compararse con los demás
3. No poner límites.
4. Descuidar el cuerpo, la mente y espíritu.
5. Rodearse de personas con mala imagen
6. No tener metas, objetivos o proyectos personales.

Los que afectan la **Autoestima** son.

1. factores emocionales.
2. Autosabotaje.
3. Complejo de inferioridad.
4. Inseguridad.
5. Perfeccionismo.
6. Sentimiento de culpa

2. Realizar una lista de sus fortalezas y debilidades.

Respuesta.

Fortalezas.

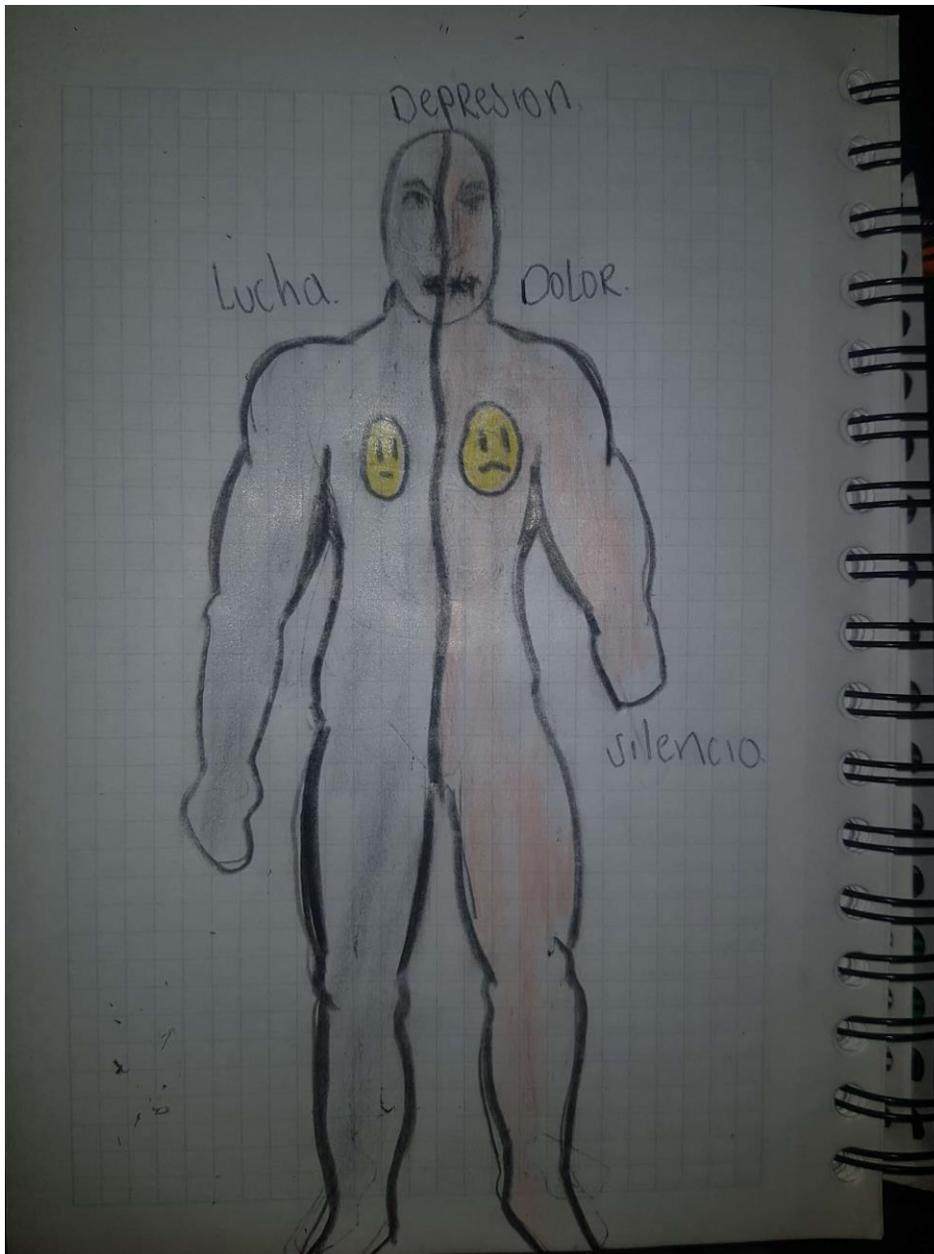
1. Amabilidad
2. Sociable
3. Responsable
4. Dedicación
5. Amoroso
6. Perfeccionista
7. Superación
8. Empatía
9. Malgeniado

Debilidades.

1. El dolor que padezco.
2. Depresión
3. Mi aspecto
4. Cirugías
5. Verme en un espejo mucho tiempo

3. Plasmar su dibujo como se ve usted interiormente.

Respuesta.



Escaneado con CamScanner

4. Que entiendes por conductas inapropiadas.

Respuesta.

Maldad, deshonestidad, violencia, lograr afectar algo a nuestro alrededor o así mismo.

