

TALLER #7 27-03-21

Autoconocimiento

Sentidos

1. Contacto

Los sentidos, por lo tanto, están íntimamente relacionados tanto con la sensación como con la percepción.

Autoimagen: representación mental que una persona tiene de si misma

Autoconocimiento

Descubriendo mis fortalezas y debilidades

Factores que Afectan Al Autoconcepto, La Autoimagen y La Autoestima.

La imagen corporal: El papel social, identidad, pensamientos distorsionados, conductas inapropiadas.

ENTORN

Responde

1. Cuales son los factores que afectan el Autoconcepto, la Autoimagen, y la Autoestima.

R// Autoconcepto

Hay muchos factores que afectan al autoconcepto de la persona, entre los cuales los mas importantes son:

- * Desarrollo
- * Familia y Cultura
- * Factores estresantes
- * Recursos
- * Enfermedades

Autoimagen

Un problema muy comun en las personas es la distorsion de la realidad que se desprenden problemas de salud mental muy dañinos para quienes los padecen, como la anorexia o la dismorfia corporal.

Autoestima

Hay muchos factores que afectan la autoestima de las personas, entre los cuales los mas importantes son:

- * La Tristeza
- * Tendencia A la Defensiva
- * Tendencia A Desconfiar
- * Sentido de Celos y Posesivos
- * Demasiada Importancia En El Fisico

2. Realizar una lista de sus fortalezas y sus debilidades.

R/ Fortalezas

- * Humor
- * Resiliencia
- * Sentido de propósito
- * Carisma
- * Liderazgo
- * Sinceridad
- * Humildad
- * Empatía
- * Tesnura

Debilidades

- * Irresponsabilidad
- * Impuntualidad
- * Desorden
- * Desconfiado
- * Indiferente
- * Celoso
- * Inseguro
- * Baja Autoestima
- * Dependencia

3. Plasmas su dibujo como usted se ve interiormente.



4. Que entiendes por conductas inapropiadas?

R/ Por conducta inapropiada yo entiendo que es todo aquel habito negativo de las personas como la mala educacion o la irresponsabilidad, etc.