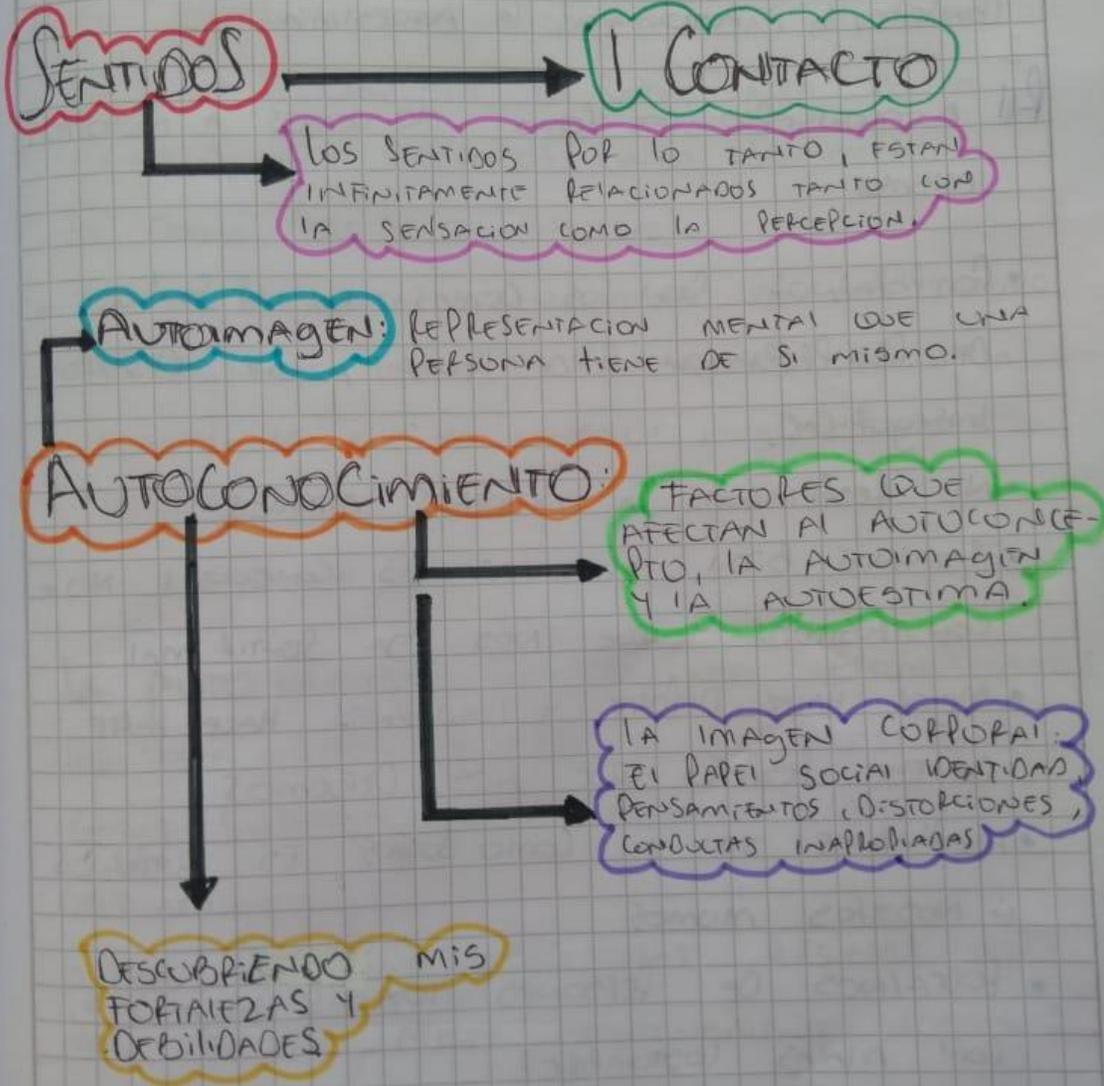


QUIA #7 AUTOCONOCIMIENTO

GUIA # 7



Responde:

i) ¿Cuales son los factores que afectan en auto-concepto, la autoimagen, la autoestima.

ii) Autoconcepto: es como nos vemos a nosotros mismos:

- Compararnos con los demás en un sentido de desaprobación puede llevar a que desarrolle inseguridad.
- No respetarnos a nosotros mismos.
- Tratarlos bien y evitar las conductas no constructivas y que nos haga sentir mal.
- Mejor hacer deporte y cuidarnos hace parte de ese respeto que nos debemos.
- Aceltarnos tal y como somos es querernos a nosotros mismos.
- Alejarnos de personas tóxicas negativas, con malas costumbres.
- Establecer relaciones de dependencia emocional.
- Buscamos una pareja que nos haga feliz.

Y NO INFELIZ QUE NOS QUIERA CAMBIAR, O
MALTRATO FISICO, EMOCIONAL VERBAL, ETC.

- NO PONER NOS OBJETIVOS O METAS, CONSISTE EN UN PENSAMIENTO DE SABER HACIA DONDE VAMOS Y QUE QUEREMOS, EVITA SENTIMIENTOS DE DERIVA, PERDIDA O ANSIEDAD.
- CULTIVA PENSAMIENTOS NEGATIVOS DE UNO MISMO.
- NO DEJARNOS LLEVAR EN PENSAMIENTOS DE CUEJA Y AMARGURA QUE NO CONDUZCAN NINGUN CAMBIO POSITIVO
- LA AUTOCRITICA CONSTANTE.

LA AUTOIMAGEN: CUANDO NOS ACOMPLEJAMOS, POR ESOS KILOS DE MAS O, SICATRICES O COSAS SUPERFICIALES O MENTALES QUE NOS DEPRIMEN.

O NOS COMPARAMOS CON OTRAS PERSONAS DEJAMOS QUE NO AFECTE NEGATIVAMENTE NUESTRAS EMOCIONES Y NO NOS VALORAMOS A SI MISMOS.

CUANDO SE TIENE DEPRESION NO SE QUIERE

ALLEGAR, NI PONERTE BONITO NO QUIERES NADA
AFECTA, LA MENTE, EL ANIMA Y LA AUTOMAGEN

2 REALIZAR UNA LISTA DE SUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES.

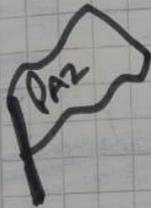
FORTALEZAS	DEBILIDADES
PERSEVERANCIA	Pocas palabras
PERDON	malgenio
HUMILDAD	Poca paciencia
PRUDENTE	
ESTETICA	
AUTOREGULACION	
BUSQUEDA DE EXITO	
SUPERACION	
HONESTIDAD	
ANALITICA	
SONADORA	

3) PLASMAR SU DIBUJO COMO USTED SE VE
INTERIORMENTE:

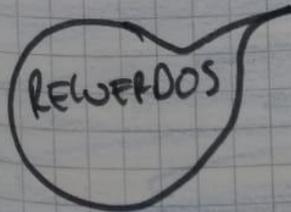
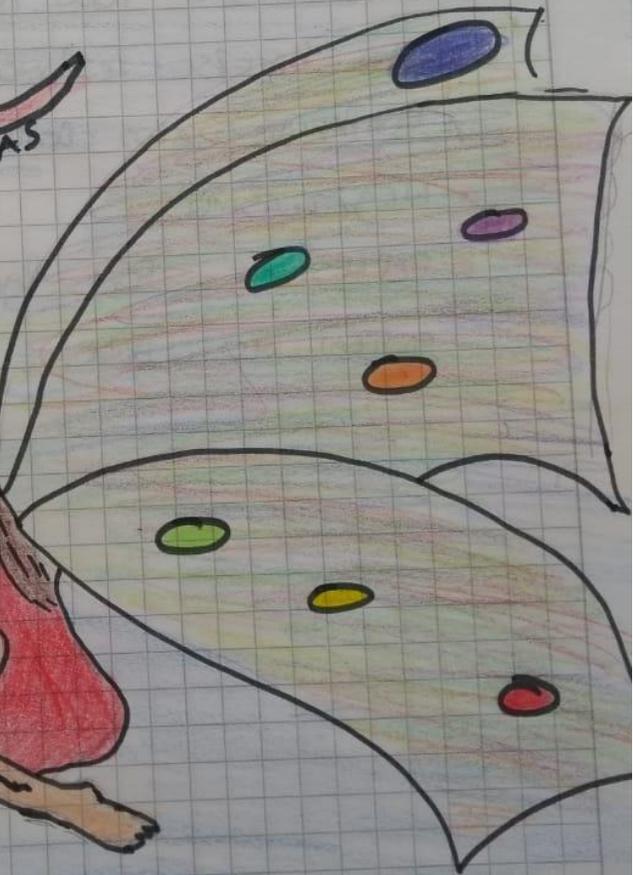
R11



TRANQUILIDAD



PERDON.



A) CONDUCTAS INAPROPIADAS

II: • IMPULSIVIDAD

- AGRESIVIDAD
- NO RESPETO DE LAS NORMAS SOCIALES
- MENTIRAS EN TODO MOMENTO
- NO HACERSE RESPONSABLE DE SUS HECHOS,
CULPANDO A LOS DEMÁS.
- NEGATIVISMO.
- EXPRESARSE CON PALABRAS SOESAS CON
QUIEN NO DEBE.