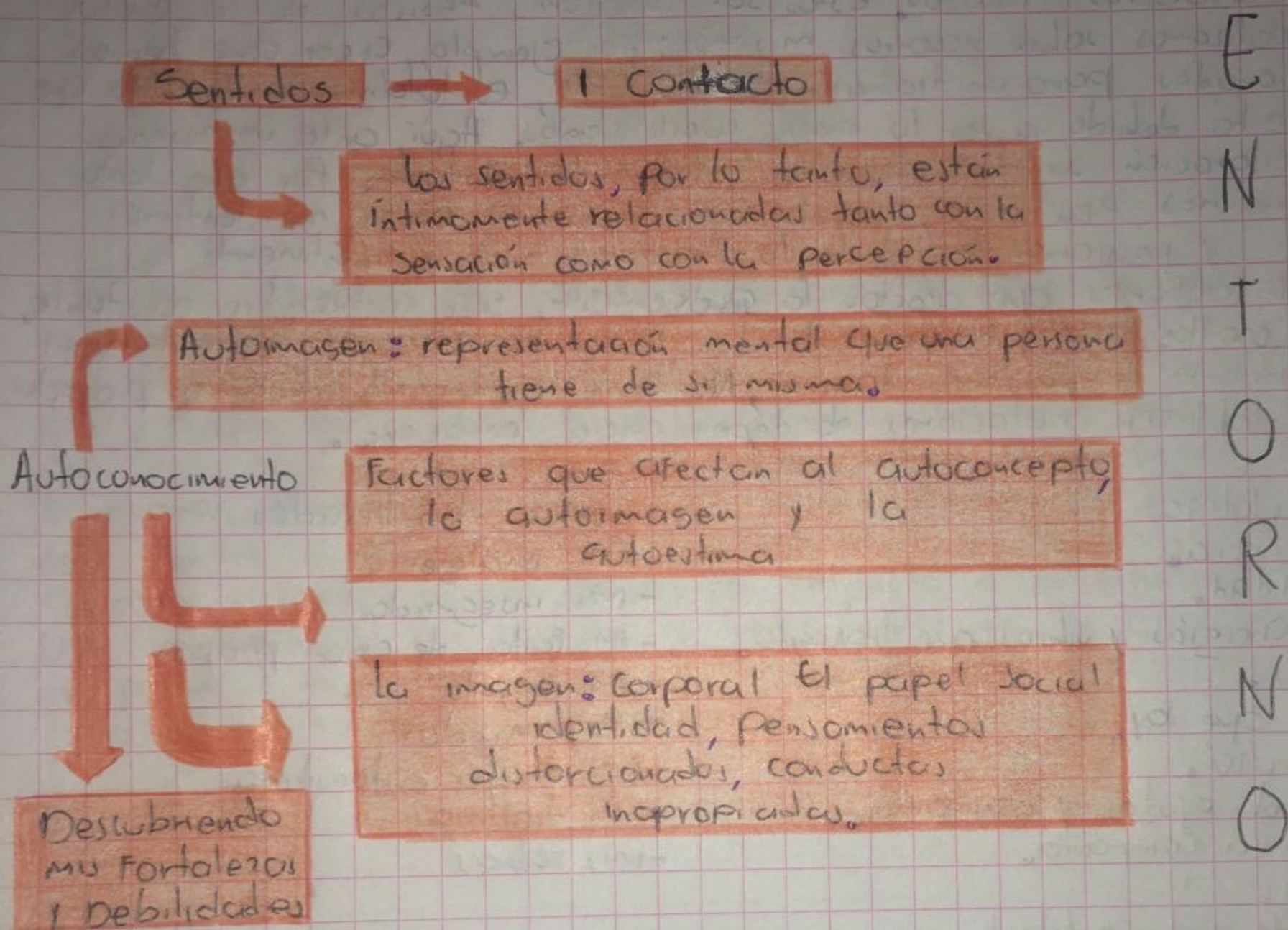


Autoconocimiento



Responder:

1. Cuáles son los factores que afectan el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima.
2. Realizar una lista de sus fortalezas y de sus debilidades.
3. Plasmar su dibujo como usted se ve interiormente.
4. Que entienda por conductas inapropiadas.

-1= Hay muchos factores que afectan al autoconcepto de la persona, entre los cuales los más importantes son: Desarrollo, Familia y Cultura, Factores Estresante, Recursos, Enfermedad. Factores externos que afectan la autoestima, se trata de las experiencias, circunstancias o acontecimientos que nos han sucedido a lo largo de nuestra vida. Estos Factores, que muchas veces escapan a nuestro control, son decisivos a la hora de configurar nuestra autoestima. Aquí también englobamos la manera en que hemos actuado o resuelto problemas a lo largo de nuestra vida; así como sus resultados, ya que esto nos hará sentirnos más o menos competentes en diferentes ámbitos. Los factores emocionales que afectan la autoestima para dar forma a nuestra autoestima, también son de gran importancia los denominados Factores internos. Además de los factores externos que experimentamos en nuestra vida, es también decisiva la interpretación que hacemos de los mismos. Así, encontramos elementos como la valoración que hacemos de nuestros logros, o la explicación que atribuimos a nuestros fracasos. Estas son cuestiones básicas de la evaluación que realizamos sobre nosotros mismos; por ejemplo, creer que hemos sido seleccionados para un trabajo por suerte, es totalmente distinto que creer que se ha debido a ser lo más cualificados. Aquí, ante un mismo hecho la valoración subjetiva resulta totalmente distinta. Por otro lado influye como nos sentimos, cuando cometemos un error nos sentimos fracasados y pensamos que todo lo hacemos mal, y finalmente los problemas o factores que afectan la autoestima, son autocrítica constante, compararse con los demás, no poner límites, Descuidar el cuerpo la mente y el espíritu, rodearse de personas tóxicas, No tener metas, objetivos o proyectos personales, Establecer relaciones de dependencia emocional.

-2= Mis fortalezas

- Mi inteligencia.
- Mi personalidad.
- Las buenas energías y vibras que transmito.
- Mis valores.
- Lo educada que soy.
- Mi buen corazón.
- Mis ganas de ayudar y dar amor.
- Soy una buena compañía.
- Mis principios.
- Mis ganas de salir adelante.
- Mis ganas de luchar y cumplir mis sueños y metas.
- Mi optimismo.
- Mi humor.

Mis debilidades

- Mi malgenio.
- Mi inseguridad.
- Mi falta de amor propio.
- Mi orgullo.
- Mis miedos.
- Mi baja autoestima.
- Mis traumas.
- Mis fobias.

-3=



-4= Toda infracción del Estatuto y Reglamentos por parte de cualquier miembro del personal.

Hay diversos tipos de conducta inapropiada, por ejemplo: Malversación de fondos y fraude en la contratación, negligencia financiera que conlleva pérdidas considerables, explotación y abuso sexual, acoso (incluido hostigamiento), Agresiones, amenazas o represalias, actos ilícitos (por ejemplo robo o fraude) dentro o afuera de las instalaciones de las Naciones Unidas, Declaraciones o certificaciones falsas con respecto a solicitudes o prestaciones, Uso indebido de los equipos o los activos de la organización, abuso de poder e incumplimiento de la legislación local o de las obligaciones legales de los trabajadores.