

27/MAR/21

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 sí mismo

AUTOCONOCIMIENTO

FACTORES QUE AFECTAN AL AUTOCONCEPTO, LA AUTOIMAGEN Y LA AUTOESTIMA

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

DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES.

E

N

T

O

R

N

O

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

R1/ Estos factores son elementos importantes en nuestro entorno personal y social, de la manera como los manejemos depende nuestro éxito o fracaso, o la satisfacción de uno mismo, tener un autoconcepto, autoimagen y autoestima positivas es importante a nivel personal y de ello depende como nos comportamos socialmente.

Factores que afectan la autoestima: no tiene iniciativas propias, necesita que otras personas lo guíen.

- El miedo a afrontar nuevos retos.
- El no apreciar sus aptitudes se cree poco ante los demás.
- Frustración:
- Poco tolerante
- No se relaciona, teme no ser aceptado.
- Dependiente de personas que considera superiores
- Timidez: Complejo para todo.

Factores que afectan la autoimagen.

- Inseguridad emocional.
- Falta de confianza.
- Redes sociales donde muestran un logotipo de como son los hombres y mujeres perfectas.
- Aislamiento.

- Falta de comunicación
- Pensamientos distorsionados, insatisfacción de si mismo
- Factores que afectan el autoconcepto
- No tiene una identidad personal.
- Talvez una imagen corporal descuidada por que piensa que nadie le ve.
- En lo social, no es sociable.
- Familia, apartado de la familia complejo incomunicados.
- Enfermedad, atrae consecuencias graves para su salud mental y corporal, puede hasta pensar en el suicidio.

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

RII FORTALEZAS	DEBILIDADES
Creatividad	Miedo
Amor	Sentimental
Amabilidad	timida
Humildad	Falta de autoestima.
Prudencia	sencible
Gratitud	Nervios
Organización	Indecisa
	Cobardia
	Conformista
	Dependiente
	Complejo de inferioridad

3) Plasmar su dibujo como ud. se ve interiormente.



4) Que entiendes por conductas inapropiadas.

R11 Conducta es cómo nos portamos, lo que hacemos o no hacemos.

En el caso de inapropiadas. es lo que no se debe hacer, como transgresiones a nuestros semejantes, conocidos, familia, violar códigos o normas de urbanidad, falta de respeto, comentarios inapropiados, bromas fuera de lugar, portar mal

el uniforme de una institución o del trabajo, criticar, tener un vocabulario inapropiado, ser indiscreto, en la sociedad en la que nos desenvolvemos encontramos diferentes conductas, falta de cortesía y malos modales.

Es notorio la falta de atención y valores en la sociedad esto comportamientos no favorecen la personalidad de los individuos ni la sociedad que les rodea.