



IDENTIDAD Y PERSONA

DOCENTE: ABOG MARLON ZAVALA ALVAREZ

IDENTIDAD

Conjunto de los rasgos propios de un individuo o de una comunidad, siendo esta conciencia que una persona tiene respecto de sí misma y que la convierte en alguien distinto a los demás. Aunque muchos de los rasgos que forman la identidad son hereditarios o innatos, el entorno ejerce una gran influencia en la conformación de la especificidad de cada sujeto; por esta razón tienen validez expresiones tales como “estoy buscando mi propia identidad”.



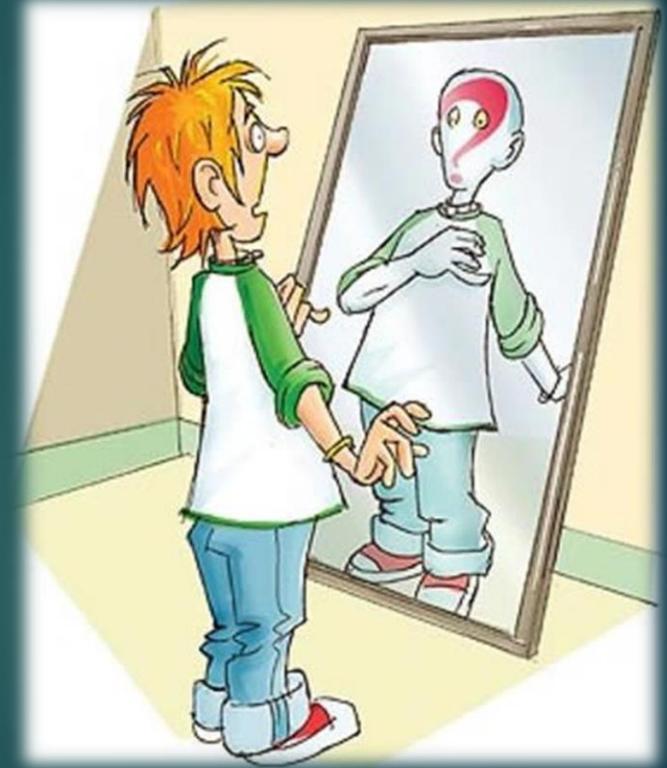
PERSONA Y PERSONALIDAD

PERSONA:

ES EL SUJETO O MANIFESTACIÓN FÍSICA, INDIVIDUO, ORGANISMO DE ESPECIE HUMANA, sujeto consciente y racional, con capacidad de discernimiento y de respuesta sobre sus propios actos. Como tal, es un concepto opuesto a animal o cosa, pues se le atribuyen la racionalidad y la vida, y, en este sentido, cumple un desarrollo biológico y psíquico, desde que nace hasta que muere.

PERSONALIDAD:

La distinción entre una persona a otra es por la personalidad, hablamos de características estables que permite determinar la conducta y comportamiento de él, lo cual también permite predecir la respuesta del individuo ante una determinada circunstancia.



AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Dos caras de una misma moneda, que, incluso puede ser difícil de diferenciar, primero debemos tener en cuenta que AUTOESTIMA, es la valoración subjetiva que hace el sujeto de si mismo (sea esta positiva o negativa), aquí entra a tallar las emociones y sentimientos reflejados en nosotros mismos al momento de juzgarnos.

Mientras que AUTOCONCEPTO viene a ser estamos haciendo referencia al conjunto de información, es decir, ideas, creencias, conceptos que hemos recopilado sobre nosotros. Así, el autoconcepto remite a la forma en la que cognitivamente hemos construido una imagen de nosotros y de la que podemos dar cuenta verbalmente.



AUTOCONCEPTO VS AUTOESTIMA

 IDEAS O CARACTERISTICAS
que forman la imagen
mental de cómo somos

No hace juicios de valor 

 Información OBJETIVA
Es algo COGNITIVO

Se puede describir
y plasmar en PALABRAS 



Es más RACIONAL
Y LOGICO

VALORACIONES que hacemos
sobre cada una de
esas características 

 Es el COMO NOS JUZGAMOS

Es una opinión SUBJETIVA 

Es algo EMOCIONAL 

 No se puede traducir
fidelmente a palabras

Es más EMOCIONAL
E IRRACIONAL 

@psicologa.angeles

AUTOEFICACIA

La idea del sujeto sobre sus propias capacidades, es el concepto que explica de que manera el sujeto se motiva y actúa a partir del hecho en como cree que pueda desenvolverse.

El concepto de autoeficacia es un aspecto central en la Psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona.

conjunto de creencias que asociamos a nuestras habilidades y aptitudes, y está muy relacionado con la autoestima, aunque no es exactamente lo mismo. Mientras que la autoestima es fundamentalmente cómo nos sentimos con lo que creemos que somos, la autoeficacia es lo que creemos saber acerca de lo que podemos lograr si nos lo proponemos; es decir, esta última tiene una faceta más práctica y aplicable a situaciones concretas de la vida cotidiana



EL AUTOCONOCIMIENTO

Habilidad del sujeto para conocerse y descubrir cualidades y/o defectos

Es un acto mas personal del sujeto, es mucho mas especifico que EL AUTOCONCEPTO

El autoconocimiento te permite valorarte, tener más paciencia con tus defectos y descubrir tus capacidades para poder potenciarlas mucho mejor. Es importante trabajar el autoconocimiento para lograr el equilibrio interno y el bienestar emocional, por lo que se relaciona con mas fuerza con la **AUTOESTIMA**



RESILIENCIA

Es la capacidad que nos permite entender y/o afrontar momentos difíciles en nuestra vida, capacidad que debe ser formada en el sujeto para evitar el agobio, apatía y otras situaciones negativas en respuesta al entorno.

Por lo que podemos decir que es una capacidad y/o virtud que nos permite asumir de manera adecuada para posteriormente afrontar y superar, formando personas con mayor control emocional, optimistas y racionales.



¿CÓMO SER MÁS RESILIENTE?

[CONSEJOS PARA IMPULSAR TU RESILIENCIA]



PRACTICA EL OPTIMISMO

Una etapa difícil puede ser una oportunidad



NO PERSONALICES LOS FRACASOS

Evita culparte: en toda situación adversa hay múltiples factores



RECUERDA TUS ÉXITOS

Ya superaste circunstancias difíciles y puedes hacerlo de nuevo



APOYA A LOS DEMÁS

Ayudar a otros aumenta nuestra propia fuerza y empatía



REESCRIBE TU VIDA

La forma en que nos vemos cambia la forma en que vemos el mundo



GESTIONA EL ESTRÉS

No va a desaparecer: tómallo como un estímulo y date descansos



APÓYATE EN LOS DEMÁS

Una red sólida de amigos y familiares es vital en momentos de crisis



SAL DE TU ZONA DE CONFORT

Ponte en situaciones que te supongan un reto y serás más fuerte

Fuente: The New York Times.



SEXUALIDAD

- ✓ Es un campo muchas complejo que el SEXO
- ✓ Es una mezcla tanto de factores biológicos como psicosociales
- ✓ Es la respuesta del sujeto y/o comportamiento para asumir su rol en reconocimiento de su forma de ser
- ✓ Sexualidad es el vinculo de relación entre los seres humanos, por lo que es respuesta natural de los sujetos, por lo que implica vínculos de reconocimiento, emociones, roles, etc.

