**PROPÓSITO:**

Promover la interacción idónea consigo mismo en los contextos social y laboral

**MOTIVACIÓN:**




¿Qué es la actitud? | Borja Vilaseca

“Muy buenas, motivados. No os creáis nada de lo que escuchéis en este video. Hoy vamos a hablar, seguramente, de lo más importante que hay en nuestra vida., que es la actitud. Realmente, una cosa es lo que pasa y otra cosa, infinitamente diferente es la actitud con la que tú afrontas lo que te pasa. Tu bienestar, tu malestar, tu experiencia emocional no tiene nada que ver con tus circunstancias, lo tiene todo que ver con lo que tu piensas en tu mente a cerca de tus circunstancias. No puedes cambiar ni controlar lo que te sucede, pero en última instancia, sí que puedes cambiar y controlar tu actitud frente a lo que te sucede., con lo cual, como vemos, la actitud es lo más importante, tu actitud lo determina todo, tu actitud condiciona todo, porque tu actitud determina la percepción que estas teniendo de la realidad. Por eso se dice que la realidad es neutra, Porque lo importante es como la estas interpretando, procesando, pensando, desde la actitud que tu estas adoptando frente a esa misma realidad. Tu actitud al final, se alimente, se nutre de tus creencias y de tus valores con lo cual es fundamental, para tener una actitud de sabiduría, pues haber cuestionado tus viejas creencias basadas en ignorancia y también honrar tus verdaderos valores esenciales que sean tuyosy no de la sociedad En última instancia, para poder adoptar y elegir libremente, voluntariamente tu actitud frente a la realidad es importante vivir despierto, vivir consciente, vivir, dándote cuenta en esa atención plena, de que, si, están pasando cosas pero fíjate que puedo elegir , puedo escoger , que actitud adoptar frente a esas cosas que pasan y eso, lo cambia todo. Por eso se dice que nada ha cambiado, pero como yo he cambiado, , mi actitud ha cambiado, todo ha cambiado”.

**EXPLICACIÓN:**

Las actitudes forman parte de nuestra vida y de nuestro comportamiento. Poseemos múltiples actitudes. Todas ellas son aprendidas y las adquirimos en el transcurso de nuestra interacción social, a través de las distintas agencias de socialización. Al ser aprendidas son susceptibles de modificación. Esto significa que todas nuestras actitudes se modifican, ya que muchas de ellas son bastante estables y van a mantenerse o a experimentar pequeños cambios a lo largo de nuestra existencia, pero otras no van a variar. La exposición a otra información, a otros grupos o nuestra experiencia personal pueden cambiar nuestras actitudes, así como proporcionarnos otras nuevas.

**EJERCICIOS:**

1. Comprar la guía en la fotocopiadora del colegio
2. Pegar la guía en el cuaderno
3. Copiar la guía totalmente en el cuaderno
4. Responder a la pregunta:¿ Cuál es tu actitud ante la vida?
5. ¿Cuál es tu actitud hacia el estudio?
6. ¿Cual es tu actitud frente a las dificultades diarias que nos trae la vida?
7. ¿Cuál es tu actitud frente a las necesidades de los demás?
8. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en ésta guía.

**EVALUACIÓN:**

1. Revisión de cuaderno
2. Asistencia a clase
3. Participación en clase
4. Actitud hacia la asignatura
5. Revisión de carpeta
6. Listas de chequeo

**BIBLIOGRAFÍA:**




https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/s...