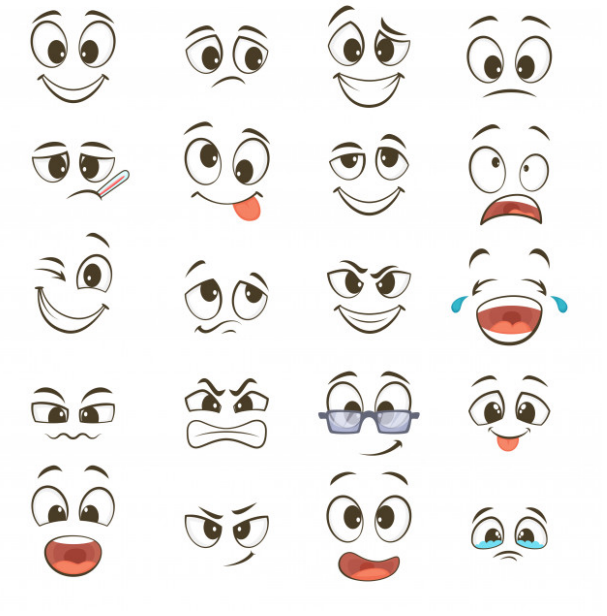
PROPÓSITO:

GUÍA 3: Comprende que la personalidad es una serie de rasgos característicos de la persona, que implica su forma de pensar, ser o sentir, y que va más allá del carácter, y busca así en su vida cotidiana eso que le permite crecer.

MOTIVACIÓN:

SI QUIERES CONSTRUIR TU PERSONALIDAD NO LO HAGAS DE UNA MANE



EXPLICACIÓN:

PAUTAS PARA TENER UNA PERSONALIDAD SANA Y EQUILIBRADA

Quiero compartir un listado que pertenece al libro «Conócete mejor. Descubre tu personalidad» de Javier de las Heras y que describe las pautas que debe tener una persona considerada con una personalidad sana y equilibrada:

1. Conocerse a sí mismo
2. Evitar el aislamiento social
3. Canalizar bien la imaginación
4. Controlar los impulsos y tendencias
5. Educar el pensamiento
6. Aceptar la realidad
7. Ser tolerante
8. Contrarrestar los altibajos de ánimo
9. Evitar comparaciones excesivas o inadecuadas
10. Establecer lazos afectivos sanos, sólidos y sinceros
11. Desarrollar la voluntad y la constancia
12. Aceptarse a uno mismo
13. Saber tomar decisiones
14. Asumir adecuadamente las responsabilidades
15. Comportarse con espontaneidad y naturalidad
16. Desarrollar y utilizar el sentido del humor
17. Desechar los planteamientos derrotistas

18. Ser discreto
19. Ser suficientemente comprensivo
20. Saber escuchar a los demás
21. Eliminar los sentimientos de envidia, venganza o rencor
22. Expresar opiniones y sentimientos sin herir a los demás
23. Buscar el lado bueno de las cosas
24. Afrontar las dificultades
25. Aprender a tolerar los fracasos y frustraciones
26. Saber «decir no»
27. Tener suficiente paciencia
28. No dar demasiada importancia al «qué dirán»
29. Ser independiente
30. Buscar cauces donde desarrollar las propias capacidades
31. Compartir con los demás suficientes sentimientos y experiencias
32. Saber apreciar, valorar y recordar lo que se tiene
33. No demorar excesivamente las obligaciones ineludibles
34. Mantener los lazos afectivos
35. Evitar amenazas, críticas, agravios o discusiones innecesarias
36. Respetar a los demás
37. Asumir las dificultades y la dureza de algunos aspectos de la vida
38. No vivir como propios los problemas ajenos
39. Evitar una vida excesivamente rutinaria
40. No intentar aparentar lo que no se es
41. Ser suficientemente comunicativo
42. Saber disfrutar de las pequeñas cosas
43. Intentar concluir lo que se ha comenzado
44. Hacer una buena distribución del tiempo
45. Saber tomar la iniciativa
46. Tener un adecuado nivel de exigencias
47. Tener un proyecto adecuado de vida
48. Aprovechar bien el tiempo de ocio
49. Dedicar tiempo a la cultura
50. Saber disfrutar de la vida

EJERCICIOS:

TEN EN CUENTA: debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (ÉTICA Y VALORES) y el TÍTULO del tema. Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

Después de leer la guía, elige las pautas mas significativas para ti y realiza un tríptico (folleto). Mínimo 6 pautas

EVALUACIÓN:

Evidencias de la guía.

BIBLIOGRAFÍA: