

ETica y valores

Mi 20 oct

Respuestas: Responde en tu cuaderno

*¿Cómo soy yo?

R/=Yo soy yo una persona comun y corriente con diversas emociones y pensamientos.

*¿Que hago?

R/=muchas cosas, diferentes ofi-
cios.

*¿como lo hago?

R/=primero lo analizo y luego.
actuo.

*¿como me siento?

R/=Bien.

*¿En qué podría mejorar?

R/=En mi agilidad.

*Que cualidades tengo?

R/=aprendo rapido, confio en mi,
Tomo interes en mis estudios, me
autoestimo, etc.

*¿que oficio o profesion me gusta?

R/=la medicina internacional y el
derecho.

Ejercicios: Responde en su cader-
no las siguientes preguntas: de las
diapositivas contesta:

1. Que es la autoestima?

R/= la autoestima es Aprecio o
consideración que uno tiene de si
mismo.

2. Escribe como lograr una buena
autoestima.

R/= fijar metas, valorarse, quererse,
creer en uno mismo, identificando lo
que puedes cambiar o mejorar, etc.

3. Cual es la importancia de la
autoestima?

R/= la autoestima es importante para
querernos tal y como somos, estar
bien con nosotros mismos.

4. Dibuja la escalera de la autoestima

R/=



5. Que te permite tener una buena dosis de autoestima.

R/ = La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo.

6. Cual es la frase que mas te llamo la atención y ¿porque?

R/ = La frase que mas me llamo la atención fue: es ser seguro de ti mismo, de tu capacidad para realizar todo aquello que te propongas.

7. ¿Porque es importante conocerse así mismo?

R/= es importante conocerse a uno mismo por que permite saber lo que uno quiere en la vida ya sea en grandes proyectos o en el día a día, también permite gestionar mejor nuestras emociones, Conocerse a uno mismo también es muy importante para el desarrollo personal.

8. ¿Que le pasa a quien no se conoce?

R/= una persona que no se conoce difícilmente le ira bien en la vida.

9. ¿como hacer para conocerse a si mismo?

R/= conocer tu personalidad, conocer tus gustos, etc.

10. ¿Quienes nos ayudan a conocernos?

R/= la psicología y el bienestar personal.

* observa el video y escribe tu reflexion.

R/ = La autoafirmación: sin necesidad de agredir, sin agredirte, sin humillar, sin humillarte, sin destruir, sin destruirte, simplemente estaras seguro de ti mismo... afirmándote sin miedos ni culpas. La autoafirmación produce unos sentimientos positivos que producen, optimismo, alegría, bienestar, confianza en si mismo, seguridad y sensación de superioridad y de expansión.

Autoafirmarse es estar seguro de si mismo, a diferencia de lo que probablemente sucede comúnmente: llegar a un establecimiento comercial sin saber cómo pedir lo que necesitas, por miedo a que te respondan con descortecia; efectuar un trámite oficial rezando para ver si el que está en la ventanilla, se le ocurre atenderte bien... asistir a una fiesta

incomodo y preocupado por si te miran mal o por si te estas comportando adecuadamente, segun los otros. ¡Claro!... estar autoafirmado es estar muy claro, muy decidido, sin depender de la opinion de los otros para poder saber si vales o no. Este proceso de afirmación está basado en un contacto directo y claro con tígo mismo que te lleva a saber lo que eres, no por referencias externas, sino por las tuyas propias; se basa en superar la necesidad de buscar a cada instante que te aplaudan, que te digan que estás bien, que eres una persona correcta y que no te van a rechazar. Cuando tú mismo no te rechazes, te dejara de importar que otros lo hagan. Tendras conciencia de lo que dices, haces, piensas, sientes,