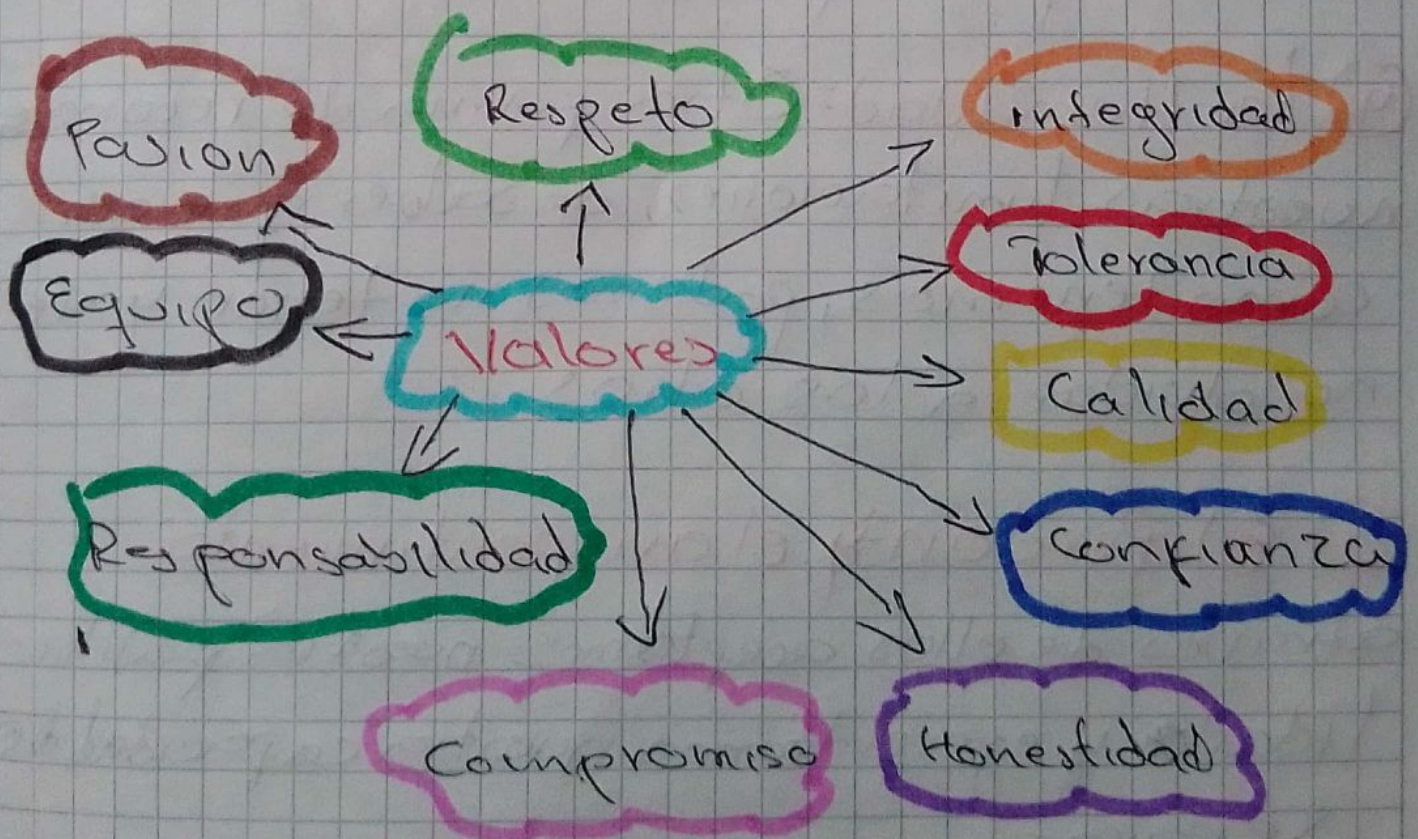


¿Quié soy yo?

Los valores: Nos ayudan a trazar nuestro camino a través de los principios y nuestras creencias que nos ayudan y permiten orientar nuestro comportamiento, hacia la satisfacción, plenitud y determinan nuestra manera de ser.

¿Qué proyectan?

- Nuestra inclinación profesional
- Nuestro círculo de personas allegadas
- Nuestra futura ocupación



Seis Valores que dan sentido a tu vida:

① **Respeto:** Aplicado a las personas a las criaturas vivas de todas la especies y al entorno en que vivimos

② **Gratitud:** Como forma de registrar la existencia de los otros y reconocer todo lo que recibimos y a veces poco recapacitamos.

③ **Paciencia:** Para reconocer la existencia de límites para aprender a vivir con ellos

④ **La Humildad:** Otra forma de reconocer nuestras limitaciones, de saber que así como tenemos, podemos no tener y de no olvidar a los otros

⑤ **El Perdón y el arrepentimiento:** a través de ellos aceptamos nuestra peccabilidad y ejercitamos nuestra capacidad de reparar.

⑥ El amor y la esperanza: son los valores que emanan los mas profundos sentimientos de la vida. El amor es la maxima aceptacion hacia el otro y la esperanza es la base de nuestro estar en la vida.

ANTI VALORES

Son lo contrario a la superación humana la carencia de dignidad, si se actúa continuamente influenciado por los anti valores la personas se vuelve inescrupulosa(o) que con el tiempo se pueden convertir en problemas psicologicos

- la envidia
- la pereza
- la infidelidad
- El odio.

Antivalores

Ira - Intolerancia

Engaño

Falsedad

Resentimiento

Negligencia

Envidia

Abuso de poder

Pereza

Desconfianza

Mentira

Manipulación

Aislamiento

Deslealtad

Egoísmo

Orgullo

Valores

Honestidad, sinceridad

Tolerancia, serenidad

Compasión, justicia

Generosidad, Moderación

Prudencia, Humildad

Bondad, Valentía, lealtad

Confianza, Responsabilidad

Compartir, solidaridad

Armonía, Paz

Diligencia, laboriosidad

Indolencia, Guila, Expresión

Ejemplos de Valores y Antivalores

- Valor → Anti valor
- Amor → Odio
- Amistad → Enemistad
- Responsabilidad → Irresponsabilidad
- Honestidad → deshonestidad
- libertad → Esclavitud
- sencillez → soberbia
- Respeto → Irrespeto
- Humildad → Arrogancia

Actitudes: Es aquella capacidad y buena disposicion que una persona ostenta para desempeñar o ejercer determinada tarea, empleo, o funcion.



La actitud potencia la aptitud y tanto las dos se pueden aprender a traves de



Aptitudes: Es la concentración mental, Memoria, destreza manual, coordinación, habilidad corporal, atención, inferencia.
Se puede tener una cosa pero no la otra.

Se puede tener una muy buena actitud pero no una pobre aptitud o al revés una buena aptitud pero no una inadecuada actitud.

Aptitud: Es el conocimiento o capacidad para desarrollar ciertas actividades.

Que es la Autoestima.

Es la capacidad de quererse a sí mismo y aceptarse tal cual es, con sus defectos y virtudes buscando siempre la mejora personal cada día.

Autoestima es:

conocerme, aceptarme, querermme
cuidarme, valorarme, lo mejor de mi

Autoestimas Es querernos realmente
es la confianza y respeto de nosotros
mismos

Alcanzando mi Autoestima

Autoestima
soy feliz.

Autorespeto
"yo puedo lograrlo"

Autoaceptación
"Es mi forma de ser"

Autoevaluación
"Me equivoco"

Autoconcepto
"Soy inteligente"

Autoconocimiento
"Aprender a conocerme"

Camino a la autorrealización

Actividades.

① Identificar los valores que le dan sentido
a su vida (consulte otros además de los
exuestos en el material de trabajo)

② Disciplina, Orden, Obediencia, respeto

Igualdad

② Argumentar de que manera estos valores le dan sentido a su vida y cómo los aplica en su diario vivir?

R= Y Poniéndolos en práctica siendo disciplinado, y obediente a las ordenes de mi padre y siendo ordenado en mis cosas y sabiendo que soy igual a mis hermanos.

③ Que profesiones le gustaría ejercer? ¿Cuales son los valores que están más vinculados a esas profesiones?

R= Militar: Respeto, Disciplina, Orden Tolerancia.

④ ¿Realice una reflexión de la importancia de la autoestima?

R= La autoestima es el quererse y saber elegir en mi vida cada cosa que voy a hacer para que sea en mi beneficio propio sin dañar a los demás.

DD MM AA

5) ¿Cuales considera que son sus habilidades y como hace uso de ellas?

Habilidad corporal la utilizo en el deporte que me gusta el futbol.