

¿QUIEN SOY YO?

LOS VALORES

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

¿QUE PROYECTAN?

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



Seis valores que dan sentido a la vida:

1. El respeto. Aplicado a las personas, a las criaturas vivas de todas las especies y al entorno en el que vivimos.
2. La gratitud. Como forma de registrar la existencia de los otros y de reconocer todo lo que recibimos y sobre lo que, a veces, poco recapitamos.
3. La paciencia. Para reconocer la existencia de límites para aprender a vivir con ellos y para salir de la inmediatez y de la urgencia como patrones de conducta.
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 falibilidad y ejercitamos nuestra capacidad de reparar.

6. El amor y la esperanza. Son los valores de donde emanan los más profundos sentimientos de la vida. El amor es la máxima aceptación hacia el otro y la esperanza es la base de nuestro estar en la vida.

ANTIVALORES

Son lo contrario a la superación humana, la carencia de dignidad.

Si se actúa continuamente influido(a) por los antivalores, la persona se vuelve fría e inescrupuloso(a); que con el tiempo se pueden convertir en problemas psicológicos.

- La envidia
- La pereza
- La infidelidad
- El odio

Los antivalores deshumanizan, degradan a los demás, hacen la indiferencia y los hace más inescrupulosos.

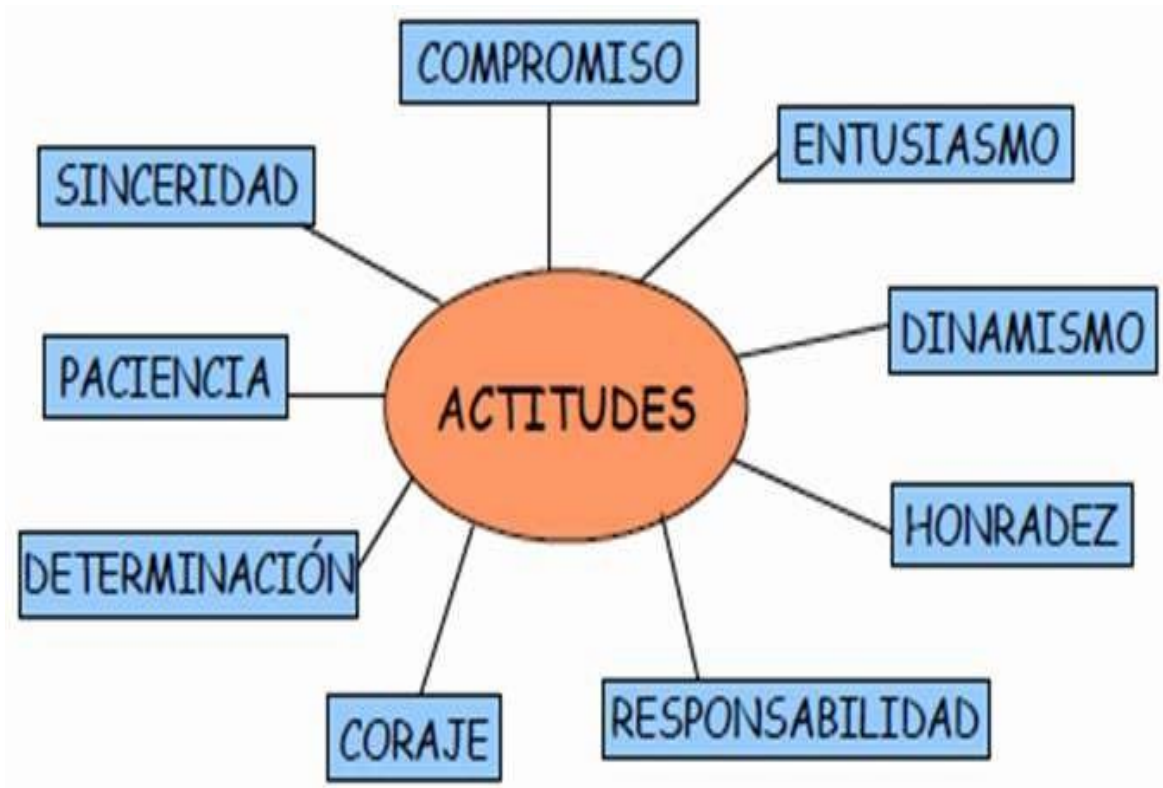


EJEMPLOS DE VALORES Y ANTIVALORES

- valor ----- anti valor
- amor -odio
- amistad -enemistad
- responsabilidad -inresponsabilidad
- honestidad -deshonestidad
- Libertad- esclavitud
- sencillez -soberdia
- respeto -irrespeto
- humildad -arrogancia
- justicia -injusticia
- limpieza -suciedad
- trabajo -pèreza
- conocimiento -ignorancia
- caridad -envidia
- tolerancia -intolerancia

ACTITUDES

Aquella capacidad y la buena disposición que una persona ostenta para desempeñarse o ejercer determinada tarea, empleo o función, aunque no solamente la podemos reducir a una actividad laboral, sino que también la realización y la práctica de alguna actividad.



La actitud potencia la aptitud y tanto la actitud como la aptitud se pueden aprender, a través de:



APTITUDES

Es la concentración mental, habilidad musical, habilidad corporal, memoria, destreza manual, coordinación, inventiva, capacidad de análisis, atención, inferencia, razonamiento inductivo, razonamiento deductivo, comprensión verbal, expresión escrita, pensamiento lógico y pensamiento abstracto, entre otros.



SE PUEDE TENER UNA COSA, PERO NO LA OTRA.

Se puede tener muy buena actitud pero una pobre aptitud. Lo mismo ocurre al revés, muy buena aptitud pero una inadecuada actitud.

“Es un gran mecánico, es muy bueno con las herramientas, pero no quiere seguir mejorando“

“Necesita aprender a usar la herramienta, aún le queda mucho para ser bueno, pero su actitud es excelente y si sigue así pronto lo conseguirá“.

Aptitud: Es el conocimiento o capacidad para desarrollar cierta actividad.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



La autoestima en palabras simples es la capacidad de quererse a sí mismo y aceptarse tal cuál es, con tus defectos y virtudes buscando siempre la mejora personal cada día.

Autoestima es...



ALCANZANDO MI AUTOESTIMA



ACTIVIDADES

1. Identificar aquellos valores que dan sentido a su vida (Le animo consultar otros además de los expuestos en el material de trabajo).
2. Argumentar, ¿de qué manera esos valores dan sentido a su vida? ¿Cómo los aplica en su diario vivir?
3. ¿Qué profesiones le gustaría ejercer? ¿cuáles son los valores que están más vinculados a esas profesiones? (Le animo plasmar con imágenes).
4. ¿Realizar una reflexión sobre la importancia de la autoestima?
5. ¿Cuáles considera que son sus habilidades y cómo hace uso de ellas?