

AUTOCAUIDADO



Autocuidado

Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.



Autocuidado



Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como es el sistema social y el de salud.

Autocuidado

Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.



“Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuándo nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos”



ADAPTACIÓN

La adaptación está siempre presente a través de dos elementos básicos: **la asimilación** y **la acomodación**. El proceso de adaptación busca en algún momento la estabilidad y, en otros, el cambio.

Es un atributo de la inteligencia, que es adquirida por la asimilación mediante la cual se adquiere nueva información y también por la acomodación mediante la cual se ajustan a esa nueva información.

La función de adaptación le permite al sujeto aproximarse y lograr un ajuste dinámico con el medio.

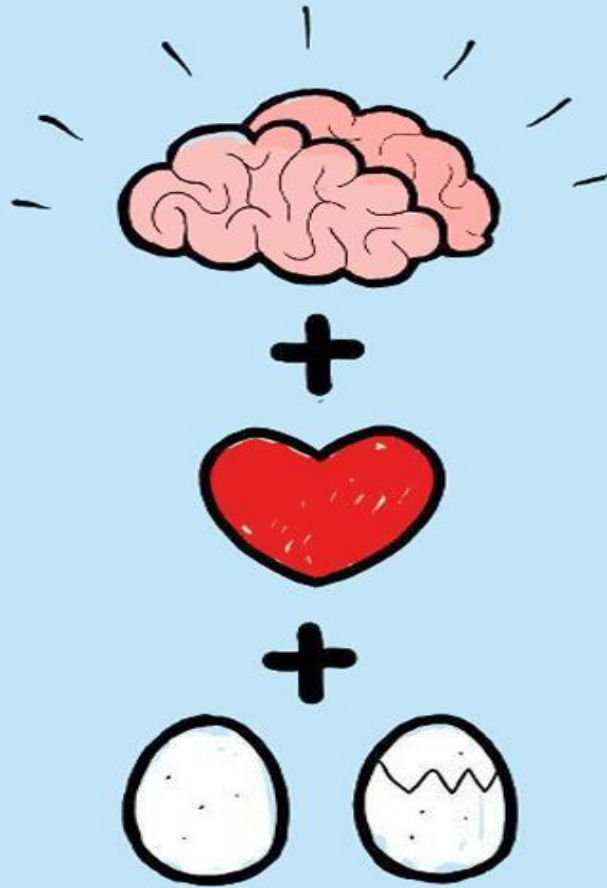
ASIMILACIÓN: Se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual. "La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas de comportamiento, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que

ACOMODACIÓN: La acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Es el proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas. La acomodación no sólo aparece como necesidad de someterse al medio, sino se hace necesaria también para poder coordinar los diversos esquemas de asimilación.

EQUILIBRIO: Es la unidad de organización en el sujeto cognoscente. Son los denominados "ladrillos" de toda la construcción del sistema intelectual o cognitivo, regulan las interacciones del sujeto con la realidad, ya que a su vez sirven como marcos asimiladores mediante los cuales la nueva información es incorporada en la persona.



Receta del éxito



TYPEWEAR

CONFIANZA DE SI MISMO

LOS MEJORES SON AQUELLOS
QUE NO ESPERAN EL
APLAUSO DE NADIE
PARA CONTINUAR

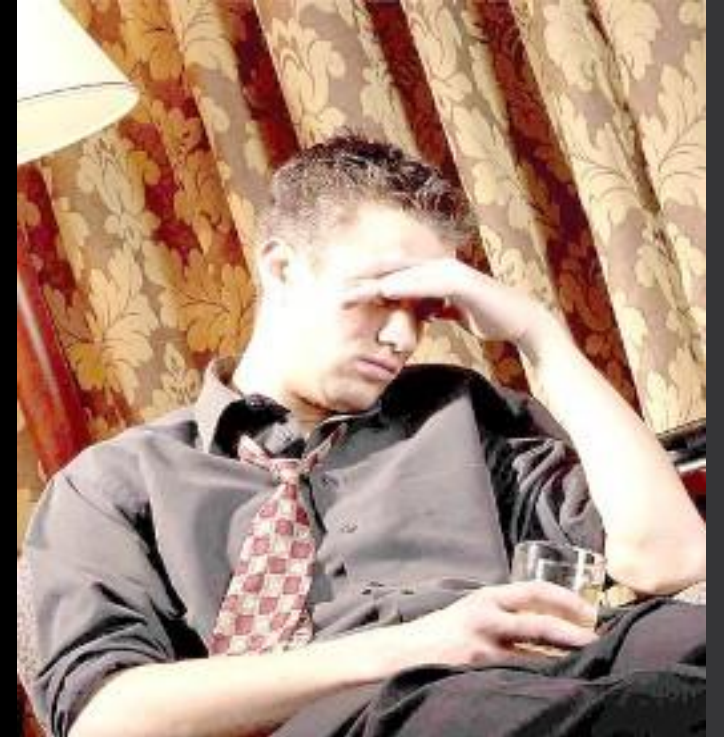


La **confianza en sí mismo** es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para resolver un problema. Supone emprender nuevos retos con una actitud de confianza en las propias posibilidades, decisiones o puntos de vista.

La persona se caracteriza por mostrar confianza en sus capacidades, decisiones, opiniones y resoluciones; desafiar los problemas y no desviarlos; trabajar con un mínimo de supervisión; defender los puntos de vista con firmeza mostrándose convencida de que el éxito depende de sí mismo poniéndose en evidencia una actitud de “yo puedo”.

La falta de confianza simplemente les impide tomar iniciativas e ir hacia adelante.

No creen en lo que hacen, así que dejan de intentarlo. ¡Se pierden así muchas oportunidades! En otros casos, las personas poco seguras de ellas interpretan un papel para sentirse más a gusto, y construyen una imagen que no es la suya. Estas personas tendrán pues dificultades para encontrar un camino que verdaderamente les convenga y así tener su vida bajo control.



Las personas que confían en sus propias posibilidades suelen considerarse individuos eficaces, capaces de asumir desafíos y dominar tareas. Se ven así mismos como catalizadores, promotores e iniciadores cuyas habilidades les colocan por encima de la media. Conocen sus fortalezas y debilidades, y actúan apoyados en sus fortalezas para minimizar o resolver sus debilidades.





La confianza en si mismo...

...es el requisito para las grandes conquistas!!!

www.desmotivaciones.es



En la infancia necesitamos que el entorno, y en especial el padre y la madre, aporten seguridad, atención y nos haga sabernos queridos.

Más tarde y a lo largo de toda la vida, aunque sigamos necesitando ser escuchados, respetados, valorados, y queramos saber y sentir que se cree en nosotros y en nuestras capacidades, debemos tener presente que la confianza hemos de trabajarla personalmente.





**LA LLAVE DE
LA
CONFIANZA Y
EL SECRETO DE
TU ÉXITO**

Las 5 claves para tener confianza en uno mismo:

- 1- La aceptación
- 2- La afirmación
- 3- Fijarse objetivos
- 4- El método Coué
- 5- Afrontar las situaciones

COHERENCIA

Coherencia es la correcta conducta que debemos mantener en todo momento, basada en los principios familiares, sociales y religiosos aprendidos a lo largo de nuestra vida.

Con este valor somos capaces de cumplir con mayor eficacia nuestras obligaciones, pues hace falta ser honesto y responsable.

En nuestras relaciones personales es indispensable para ser sinceros, confiables y ejercer un liderazgo positivo.

Para nuestra persona, es un medio que fortalecer el carácter y desarrolla la prudencia, con un comportamiento verdaderamente auténtico.

En primera instancia, el problema de vivir este valor es que somos muy susceptibles a la influencia de las personas y lugares a los que asistimos; por temor callamos, evitamos contradecir la opinión equivocada, o definitivamente hacemos lo posible por comportarnos según el ambiente para no quedar mal ante nadie.



No es posible formar nuestro criterio y carácter, si somos incapaces de defender los principios que rigen nuestra vida. Lo mejor es mantenerse firme, aún a costa del cargo, opinión o amistad que aparentemente está en juego.

Podemos suponer que actuando en base a nuestras propias convicciones basta para ser coherentes, pero existe el riesgo de adoptar una actitud traducida en un “soy como soy y así pienso”. Efectivamente, la coherencia exige esa firmeza y postura, pero se necesita un criterio bien formado para no caer en la obstinación.

Siempre debemos estar conscientes que la coherencia hasta cierto punto es flexible. Por una parte es aprender a callar y ceder en las cosas sin importancia; pero en circunstancias en las que el prestigio y la seguridad de las personas, la unidad familiar o la estabilidad social están en juego, se tiene la obligación de enfrentar la situación para evitar un daño a los derechos de los demás. Este es el motivo por el cual, el ejercicio de la prudencia es determinante, para saber actuar acertadamente en cualquier circunstancia.





Gracias!!