



Glosario Asignatura Orientación, Palabras Claves N°1

Profesor: Alexis Cid Sánchez, Orientador Familiar Menc. Relaciones Humanas

	PALABRA	DEFINICIÓN
1	Aceptación	Aceptarse a uno mismo es una de las claves del bienestar y tiene un efecto positivo en la autoestima y autoeficacia. Es la capacidad reconocer, pese a no ser perfectos, que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados por los demás y por nosotros mismos.
2	Alegría	Las personas alegres siempre aportan energía positiva, porque ven el lado bueno de las cosas y no pasan su vida lamentándose
3	Amistad	Ofrecer amistad es una de las mejores virtudes que puede poseer un individuo. Es la capacidad de estar ahí para el otro en los momentos difíciles y mostrarse cálido y cercano.
4	Análisis	Un Análisis es un estudio profundo de un sujeto, objeto o situación con el fin de conocer sus fundamentos, sus bases y motivos de su surgimiento, creación o causas originarias
5	Asertividad	La asertividad es un estilo de comunicación que se caracteriza en que la persona habla sobre lo que cree que es justo, estableciendo límites claros. Es la expresión de la propia opinión de un modo correcto y respetando los derechos de los demás
6	Autenticidad	La autenticidad es un una cualidad que poseen aquellas personas que van de frente y que sabes que no irán por la espalda si tienen algún problema contigo en algún momento. Son individuos que van sin la máscara puesta, que son tal y como se muestran.
7	Autoanálisis	El autoanálisis es una investigación y análisis de uno por sí mismo que utiliza la introspección profunda y cuyo fin es llegar a los contenidos y conflictos que no están conectados a la consciencia, este análisis se hace sin la participación de un tercero por lo tanto no existe la figura de la transferencia, no al menos una transferencia fuera de uno mismo.
8	Autoconcepto	Autoimagen puede ser consecuencia y también la causa de muchos trastornos psicológicos. La autoimÉsta se forma a lo largo de la vida y dependen en gran parte de las relaciones que hayas tenido desde pequeño con las personas importantes que han estado en tu vida formando así tus impresiones y actitudes hacia ti y hacer lo que está a tu alrededor.

9	Autoconciencia	Ser consciente del presente y de las propias emociones y comportamientos es necesario para poder regular el comportamiento.
10	Autocontrol	El autocontrol es necesario para la convivencia con otras personas. La persona con autocontrol es consciente de sus emociones y comportamientos y es capaz de regularlos.
11	Autoeficacia Percibida	La autoeficacia percibida, desempeña un papel fundamental en el funcionamiento humano puesto que, afecta el comportamiento no sólo de manera directa, sino también por su impacto en otros determinantes claves tales como metas y aspiraciones, expectativas de resultados, tendencias afectivas y percepción de los impedimentos y oportunidades que se presentan en el medio social (Bandura, 1997; García et al., 2007).
12	Autoestima	La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Es la predisposición a saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad.
13	Autoimagen	El autoconcepto es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma Este se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona, es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social (Rojas, 2017).
14	Autonomía	La autonomía es lo contrario a ser una persona dependiente. El individuo puede valerse por sí mismo a nivel emocional y se siente empoderado frente a la vida.
15	Autorreflexión	La autorreflexión es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo y las experiencias que le ocurren a su alrededor. Es clave para aprender de las situaciones difíciles.
16	Bondad	Cualidad de bueno."la bondad natural del clima; esgrime distintos argumentos para probar la bondad de sus ideas; la falta de bondad del medio puede hacer que el hombre busque lo que necesita en lugares más apartados"
17	Compasión	Es la profunda empatía por el sufrimiento de los demás. La compasión ocurre cuando tenemos una mentalidad no enjuiciadora.
18	Compromiso	Estar comprometido con una persona, un objetivo es positivo. Es la voluntad para dar todo nuestro esfuerzo y mantener nuestras promesas y no apostar todo por el aquí y ahora, sino aceptar proyectos a largo plazo.
19	Confianza	Es sensación de seguridad y la valoración de la capacidad que tenemos en nosotros mismos respecto a diferentes tareas. Nos ayuda a superar los momentos difíciles
20	Cooperación	Trabajar junto a otra persona por un objetivo común es una virtud. De esta manera cada uno puede dar rienda suelta a sus talentos y el resultado es mayor que actuando de manera independiente.

21	Creatividad	La creatividad es la capacidad para generar ideas nuevas y es facilidad para crear e inventar algo. Estar abierto a la inspiración, que aumenta nuestra originalidad.
22	Cuidado	El cuidado es una gran virtud. Significa dar atención a uno mismo y las personas nos importan. Escuchando con compasión, ayudando con bondad.
23	Decisión	La capacidad de decidir es la firmeza de la mente en tomar una posición, llegar a una conclusión. Requiere coraje y discernimiento.
24	Democrático	Ser democrático es ser valiente. Es lo contrario del autoritarismo o la autocracia, en la que la persona no impone sus ideas ni pretende controla, no tener miedo de las opiniones de los demás.
25	Devoción	Compromiso con algo que nos interesa profundamente. Un servicio incondicional al propósito de nuestra vida. Entregarse por completo a lo que uno ama.
26	Dignidad	La dignidad es honrar el valor de todas las personas, incluyendo a nosotros mismos y tratar a todos con respeto.
27	Dimensión axiológica	El aspecto axiológico o la dimensión axiológica de un determinado asunto implica la noción de elección del ser humano por los valores morales, éticos, estéticos y espirituales. La axiología es la teoría filosófica encargada de investigar estos valores, con especial atención a los valores morales
28	Empatía	La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entender sus emociones y su comportamiento. Es clave para la relación con los demás
29	Empático	Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.
30	Entusiasmo	Es afrontar la vida con una mentalidad positiva y con una exaltación del ánimo. Es una actitud acerca de la vida, caracterizada por una mentalidad abierta hacia las cosas que nos ocurren cada día.
31	Flexibilidad mental	La capacidad de adaptarse y cambiar en medio de las circunstancias fluctuantes de la vida. La flexibilidad mental también es ser abierto de mente y no tener prejuicios.
32	Generosidad	La generosidad es el hábito de compartir con los demás y de cuidar sus necesidades. Ser generoso es una de las mejores virtudes que puede poseer una persona.
33	Gratitud	Es ver el lado bueno de la vida y expresar agradecimiento y satisfacción. La satisfacción es la conciencia de la suficiencia, un sentido de que tenemos suficiente y somos suficientes. Hace que valoremos hasta las cosas más simples.
34	Honesto	[persona] Que actúa rectamente, cumpliendo su deber y de acuerdo con la moral, especialmente en lo referente al respeto por la propiedad ajena, la transparencia en los negocios, etc."era un honesto padre de familia; la sátira de Mandeville presenta una "colmena" en la cual todo lo que es actividad predatoria ha desaparecido, los bribones se han decidido a ser gente honesta, y ello produce unos resultados lamentables en el conjunto"

35	Identidad personal	La identidad personal está constituida por el conjunto de características propias de una persona que le permite reconocerse como un individuo diferente a los demás. La identidad personal también se refiere al concepto que cada individuo tiene de sí mismo; se construye en función de lo que cada persona percibe, sabe y tiene conciencia de que es, y la distingue del resto. Su desarrollo comienza en la niñez, desde el momento en que el individuo es consciente de su propia existencia; continúa durante la adolescencia y se consolida en la adultez, cuando el individuo es consciente de su lugar dentro de la sociedad.
36	Identidad social	Se define como identidad social el autoconcepto que cada individuo hace de su "yo" o "self" en cuanto a los grupos sociales. La identidad social se determina cuando las personas reconocen su lugar en la sociedad. La identificación social permite que cada individuo pueda realizar un autorreconocimiento del lugar que ocupa en cada grupo social al que pertenece o se ha integrado y el porqué.
37	Integridad	La persona íntegra es aquella que tiene una entereza moral que hace lo que considera correcto para uno mismo y para los demás de acuerdo con sus principios. No hace a los demás lo que no quiere que le hagan.
38	Justicia	Buscar justicia y dar a cada persona la parte que le toca. Asegurarse de que las necesidades de todos estén satisfechas.
39	Lealtad	Lealtad a nosotros mismos y lo los demás. independientemente de lo que suceda. Ser fieles a las personas que amamos.
40	Limpieza	Mantener nuestros cuerpos, nuestros pensamientos y nuestros espacios limpios. Un ambiente de orden y belleza trae paz a nuestras mentes, además de prevenir todo tipo de enfermedades.
41	Optimismo	Ser optimista es una actitud adaptativa frente a la vida, que nos ayuda en muchos aspectos. No solo es bueno a nivel físico, sino también físico. Los estudios científicos muestran que las personas optimistas tienen una mejor salud física.
42	Paciencia	Ser paciente es una virtud que nos ayuda a soportar los momentos difíciles y/o prolongados sin perder la calma.
43	Perdón	El perdón en referencia a uno mismo y lo demás. Es la aceptación de los errores y seguir con la vida con la conciencia limpia. Evita sentir rencor y ganas de venganza.
44	Persistencia	Las personas que nunca se dan por vencidas a pesar de las adversidades tienen muchas más probabilidades de acabar logrando sus metas y objetivos en la vida.
45	Personalidad	Personalidad es la diferencia individual que distingue una persona de otra. Como tal, la personalidad es el término que describe y permite dar una explicación teórica del conjunto de peculiaridades que posee un individuo que lo caracteriza y lo diferencia de los otros. El concepto de personalidad proviene del término "persona". Por lo general, el individuo presenta características estables que permite determinar la conducta y comportamiento de él, lo cual también permite predecir la respuesta del individuo ante una determinada circunstancia. La personalidad puede ser clasificada por las actitudes o por la parte subjetiva de la salud mental del individuo, bien sea por el autoestima, el juicio que realiza el individuo así propio, el bienestar que presenta, entre otros puntos.

46	Positivo	Que produce algún beneficio o resulta favorable para algo
47	Precaución y prudencia	La prudencia es la virtud que nos impide comportarnos de manera irreflexiva e impulsiva en las múltiples situaciones que debemos sortear en la vida. Un individuo precavido es cauteloso y prudente, porque entiende el sentido que tiene su vida y la de otras personas.
48	Resiliencia	Es la capacidad de seguir adelante incluso cuando no vemos el futuro muy claro y hacer frente a las adversidades. Se trata de aceptar las decepciones y aprender de las experiencias poco favorecedoras
49	Resistencia	La resistencia es perseverancia y paciencia cuando surgen obstáculos. Es mantenerse a flote aunque las cosas no nos favorezcan.
50	Respeto	Ser respetuoso es ser amable con los demás, aceptar sus posibles defectos y no juzgar sus opiniones e ideas. Quienes destacan por ser personas respetuosas saben que nadie tiene la obligación de ser perfecto.
51	Respeto	Consideración, acompañada de cierta sumisión, con que se trata a una persona o una cosa por alguna cualidad, situación o circunstancia que las determina y que lleva a acatar lo que dice o establece o a no causarle ofensa o perjuicio.
52	Responsabilidad	La voluntad de asumir la plena responsabilidad de nuestras elecciones. Es un acto de madurez y es la obligación moral o legal del cumplimiento de deberes, que implica esfuerzos por parte de uno mismo.
53	Responsabilidad	Responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones, o el cuidado al tomar decisiones o realizar algo. La responsabilidad es también el hecho de ser responsable de alguien o de algo. Responsabilidad, se utiliza también para referirse a la obligación de responder ante un hecho.
54	Sacrificio	La acción de dejar de lado algunas cosas para lograr lo que realmente queremos. Es cuestión de prioridades, en la que uno también puede dejar de lado algún interés personal por el beneficio de otros, no solo de uno mismo.
55	Sentido del humor	El sentido del humor nos ayuda a pasar momentos muy divertidos y es una de las cualidades más valoradas por los demás.
56	Valentía y coraje	Una cualidad que permite enfrentar el peligro sin mostrar miedo y transforma este miedo en determinación, logrando superar las adversidades.