



**PASIÓN POR EDUCAR**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Alfonso Santiz Méndez.

**LICENCIATURA:** Ciencias de la Educación.

**MATERIA.** Desarrollo Humano.

**NOMBRE DEL TRABAJO:** síntesis. En contacto íntimo de Virginia satir.

**NOMBRE DEL PROFESORA:** Dulce de los Ángeles López Vázquez.

En este libro en contacto íntimo de Virginia satir nos menciona las distintas formas que las personas puedan mantener contacto de persona a persona y cuáles son los mejores métodos para se entienda lo que sentimos y lo que queremos decir, y establecer contacto es un medio para hacer las cosas con honestidad y para compartir los temas y las preocupaciones es una forma de mantener la integridad de alimentar la autoestima y de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás para llegar a tener ese tipo de sabiduría se requiere de una vida de búsqueda cuya clave es el conocimiento de sí mismo y el entrar en contacto con los demás cuanto más sea el contacto que podamos establecer con nosotros mismos y con los demás habrá más posibilidades de que nos sintamos amados, valorados sanos y de que aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor contribuye a que sigan sintiendo lo que están sintiendo lo que ocurre es que estas personas conocen únicamente que cada quien lleva frecuentemente llevar sobre sí mismo. Y también es un reflejo de nuestro aprendizaje en el transcurso del tiempo como se trata de algo aprendido podemos cambiarlo en cualquier momento de nuestras vidas y pueda establecer un buen contacto, para conseguir lo único que necesitamos es cambiar nuestras actitudes y aprender nuevos conocimientos.

1. ¿Cómo me siento con respecto a mi misma? Auto-estimación. Tenerse estima así mismo es algo imprescindible para valorarnos apreciarnos y aceptarnos por lo que somos.

2. ¿Cómo me doy a entender con los demás? Comunicación. Prestar atención a lo que dicen las personas.

3. ¿Qué es lo que hago con mis sentimientos? Controlar y manejar las emociones adecuadamente.

¿Me pertenecen estos o los pongo en alguien?

¿Actuó como si tuviera sentimientos que no tengo o como que tengo sentimientos que en realidad no existen? Reglas. constituye nuestras bases emocional más potente expectativa de nuestra realidad y nuestra calidad de vida.

4 Cómo reacciono al hacer cosas que son nuevas y diferentes? (Corriendo riesgos) es poder expresar las emociones que sentimos.