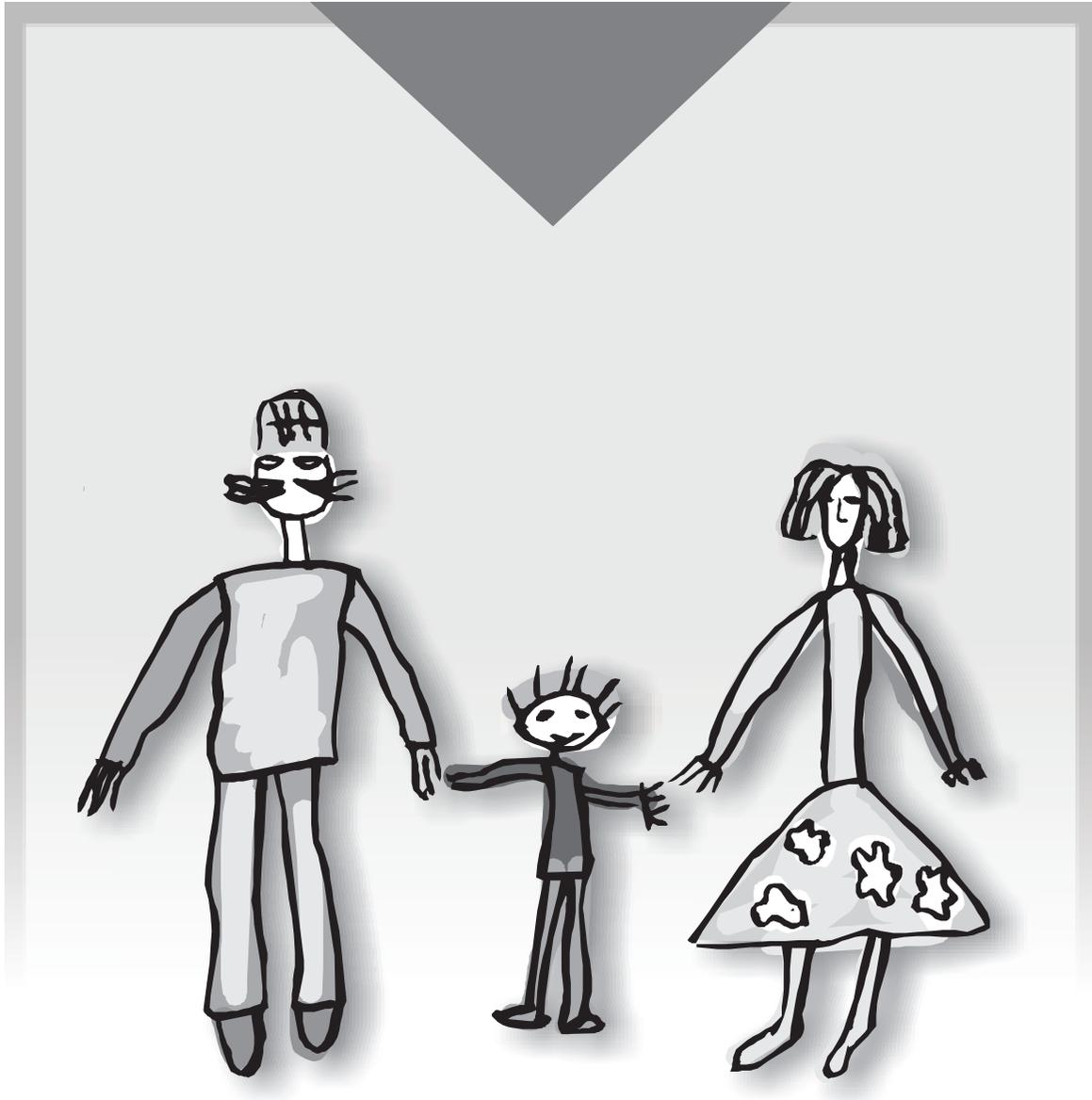


Postprimaria

Ética y Valores Humanos



Revolución
Educativa
Colombia aprende

Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



Libertad y Orden

ÉTICA Y VALORES HUMANOS

Reinaldo Suárez Díaz
Profesor UIS.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
Coordinación Pedagógica y Editorial

Hernando Gélvez Suárez
Supervisor de Educación

Impresión:

ISBN Colección 958-9488-56-0
ISBN Volumen 958-691-015-6

**Prohibida su reproducción total
y parcial sin autorización escrita del
Ministerio de Educación Nacional MEN.**

Derechos Reservados
Distribución gratuita

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
LECCIÓN 1. EN BÚSQUEDA DE MI IDENTIDAD	9
LECCIÓN 2. EL CONOCIMIENTO DE TÍ MISMO	15
LECCIÓN 3. MI CUERPO	23
LECCIÓN 4. MI VIDA Y EL UNIVERSO DE LA VIDA	31
LECCIÓN 5. NUESTRA MADRE, LA NATURALEZA	39
LECCIÓN 6. TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	47
LECCIÓN 7. EL AMOR Y LA AMISTAD	57
LECCIÓN 8. MI SEXUALIDAD	65
LECCIÓN 9. MI FAMILIA	75
LECCIÓN 10. MI GRUPO SOCIAL	85
LECCIÓN 11. MI SER POLÍTICO	93
LECCIÓN 12. MIS DERECHOS Y MIS DEBERES	101
LECCIÓN 13. SOY INTELIGENTE	107
LECCIÓN 14. EL TRABAJO HUMANO	117
LECCIÓN 15. MI PASO POR LA VIDA	127
LECCIÓN 16. MI VIDA ESTA RODEADA DE VALORES Y CARGADA DE RESPONSABILIDADES	139

PRESENTACIÓN

El diagnóstico de la actual situación socioeconómica de las áreas rurales de Colombia presenta un panorama complejo. Se da por una parte, la creciente modernización tecnológica y empresarial del agro donde la actividad económica tiende a organizarse bajo la forma de empresas modernas en el marco de la integración dependiente con la agroindustria y por otra parte se constata el progresivo y creciente empobrecimiento de aquellos grupos de la población directamente vinculada a la producción agrícola tradicional.

Una de las necesidades insatisfechas es la de la educación, considerada como un elemento clave en cualquier estrategia que se proponga lograr un desarrollo rural equitativo. Se alude aquí, específicamente a la educación básica obligatoria establecida por la Constitución Política de Colombia de 1991.

La actual Ley General de Educación define la educación básica “Como la educación primaria y secundaria”; comprende nueve grados y se estructura en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana, las cuales deben comprender por lo menos el 80% del plan de estudios. Los decretos reglamentarios de la Ley General de la Educación se refieren a la educación básica en los siguientes términos:

- Es un proceso pedagógico que comprende nueve grados y debe organizarse de manera secuenciada y articulada que permita el desarrollo de actividades pedagógicas, de formación integral, que facilite la evaluación por logros y favorezca el avance y la permanencia del educando dentro del servicio educativo (Decreto 1860 del 94).*
- A quienes hayan terminado satisfactoriamente los estudios de educación básica se les otorgará un diploma mediante el cual se certifica la culminación del bachillerato básico, por el cual se permite comprobar el cumplimiento de la obligación constitucional de la educación básica y habilita al educando para ingresar a la educación media, al servicio especial de educación laboral o al desempeño de actividades que exijan este grado de formación,*

El Ministerio de Educación Nacional consciente de la responsabilidad que tiene frente a la promoción de la educación para las zonas rurales, no ha ahorrado esfuerzos para presentar innovaciones y estrategias para el desarrollo rural. Actualmente esta en marcha el proyecto de educación rural “PER”, que tiene como objetivos: cobertura con calidad en el sector rural; capacidad de la gestión educativa fortalecida en las entidades territoriales; procesos de formación de las escuelas y comunidades para la convivencia y la paz, y una política para la educación técnica rural.

La Postprimaria rural como una opción de educación básica completa, enmarcada dentro del objetivo de calidad y cobertura, surge a partir de innovaciones educativas vividas en la década de los noventa que apuntaron especialmente, a la introducción de cambios en las metodologías de aprendizaje, en las formas de organización escolar; en el diseño de materiales, en la evaluación y promoción, en propuestas curriculares pertinentes al medio, mediante la implementación de proyectos institucionales de educación rural que garantizaran articulación secuencia y continuidad del servicio educativo.

La Postprimaria se puede considerar como una estrategia innovadora que integra educación formal, no formal e informal especialmente dirigida a los niños y niñas jóvenes en edad escolar para ofrecerles mas grados en las escuelas rurales que hayan logrado el 5° de primaria y puedan ampliar los grados hasta alcanzar la educación básica completa directamente o por convenio con instituciones rurales organizadas por fusión o asociación, para lo cual se ha diseñado un conjunto de materiales curriculares o textos guías (del 6° al 9° grados) de apoyo para el auto aprendizaje y el aprendizaje cooperativo en las áreas obligatorias y fundamentales, en los proyectos pedagógicos y en los proyectos pedagógicos productivos.

La Universidad de Pamplona, dada su experiencia en el diseño de ese tipo de materiales fue responsabilizada mediante convenio con el Ministerio de Educación Nacional para la producción de dichos materiales, el énfasis está puesto en el funcionamiento de centros e instituciones educativas de forma presencial y semipresencial, con calendarios, horarios, planes y programas flexibles, y adecuados a la realidad del medio.

En este sentido los materiales curriculares que se incluyen se ubican en la perspectiva de adoptar procesos que contribuyan a generar acciones que aproximan la educación básica rural a la realidad vivida por los educandos y sus familias y abrir espacios de participación a través del diseño de estrategias pedagógicas activas que ponen énfasis en su propia realidad y en la búsqueda de soluciones a los problemas que los afectan.

La estructura curricular, adapta los contenidos a la realidad del medio, combinando en los mismos ciencia y tecnología, propiciando el desarrollo de estrategias curriculares que sitúen en la misma línea de objetivos la relación teoría-práctica, en todas las áreas del conocimiento, orientándolas hacia el análisis y comprensión de los obstáculos que frenan el desarrollo y la búsqueda de soluciones a los problemas derivados de la producción e interacción comunitaria.

Los contenidos presentados en estos módulos, pueden ser trabajados en torno a ejes problemáticos o proyectos seleccionados a través de procesos participativos, que comprometan en su conjunto a la comunidad educativa, con el fin de que se generen conocimientos socialmente útiles. El desarrollo de las temáticas deben ser seleccionadas según las necesidades y la realidad del medio, especialmente en lo referente a las áreas optativas en las cuales se debe introducir innovaciones por medio de la adaptación y selección de contenidos según las necesidades, realidades e intereses de las comunidades locales.

*En relación con la metodología que identifica el diseño de los materiales, no se puede definir una sola metodología o **una única metodología**, cada una de las áreas, de los proyectos pedagógicos presenta o aplica su propio proceso o procesos metodológicos, el fin es buscar la producción e interpretación de conocimientos adaptados a las necesidades básicas de aprendizaje, para luego contrastarlos con su práctica cotidiana y con los factores que inciden en el desarrollo de su comunidad, mediante la utilización de estrategias participativas de investigación y acción educativa en la detección de problemas y desarrollo de proyectos.*

*Por último, el papel del educador **como gestor y orientador de estos procesos**, valorados desde su actitud, sus dominios académicos, pedagógicos y de identidad con el medio en el cual labora, son definitivos para el desarrollo del programa de Postprimaria Rural como una alternativa para implantar la institución básica, reconociendo la capacidad del educando para generar y adaptar los contenidos a sus necesidades e intereses.*

Los módulos curriculares aquí desarrollados son un medio para el aprendizaje, no un fin.

INTRODUCCIÓN

ORIENTACIÓN GENERAL DEL LIBRO

La ética y los principios aquí expuestos presentan a la consideración, reflexión y utilización crítica de los lectores una VISIÓN HUMANISTA, SOCIAL, INTEGRAL, UNIVERSAL Y COMPROMETIDA de la existencia y de la vida personal, social y ciudadana.

VISIÓN HUMANISTA. Parte de la naturaleza del ser humano, sus características, potencialidades y su grupo concreto de existencia, analizando sus relaciones y vivencias dentro de su medio.

VISIÓN INTEGRAL. Partiendo de la cuestión fundamental: "¿QUIÉN SOY YO?", Todas las dimensiones del ser humano son tenidas en cuenta: ser existente en un medio natural; ser viviente; ser corpóreo, sexuado y sujeto de sentimientos; ser familiar, ser humano social, político y sujeto de derechos y responsabilidades; ser transeúnte pero trascendente; transformador del mundo y constructor de sí mismo; artífice de conocimiento y libertad; ser ético, llamado a vivir en un mundo de sentido y de valores.

VISIÓN UNIVERSAL. Tanto el contenido como la orientación del libro encierran principios universales aceptables por todos los seres humanos sin límites de lugar, de creencias, de culturas, de tiempo y grado de conocimiento. No excluye ninguna visión del mundo, no pretende ser una ideología, y por principio e inspiración es respetuoso de todas las creencias y costumbres culturales. No busca adoctrinar, ni presentar toda la verdad, sino dar ocasión de reflexionar y buscar un sentido gratificante para nuestras vidas, acorde con la naturaleza humana.

Considera al ser humano como uno de los seres en el Universo de la vida, miembro de una familia, ciudadano de un país, pero particularmente parte de la humanidad y ciudadano del Mundo.

PROCESO DE EDUCACIÓN EN VALORES Y ACTITUDES

Todo proceso educativo, además de cumplir unos objetivos determinados, sigue un conjunto de pasos. En la educación en valores y actitudes, los pasos a seguir son fundamentalmente los siguientes:

PRIMER PASO: IDENTIFICACIÓN, CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE VALORES

Es el paso de la toma de conciencia del mundo y de los valores en los cuales se vive; es el paso de la VALORACIÓN Y APRECIACIÓN. Responde a la pregunta ¿Qué vale la pena ser, conocer, hacer o poseer? Para mí, ¿Qué vale la pena? ¿Qué es importante? ¿Qué no vale la pena?... ¿En mi entorno a qué se da importancia?

Tales valores se pueden expresar a nivel de actitudes, aspiraciones, propósitos, sentimientos, intereses y actividades.

- **ACTIVIDADES.** Estoy a favor de... En contra de... Creo que... Estoy convencido que...
- **ASPIRACIONES.** En el futuro... Espero... Algún día...
- **PROPÓSITOS.** Este fin de semana me propongo... Mañana... En un futuro...
- **SENTIMIENTOS.** Siento que... Me alegra... Me avergüenza...
- **INTERESES.** Me gusta... Me dan ganas de... Si pudiera...
- **ACTIVIDADES.** En la escuela... En mis días de vacaciones... En casa...

SEGUNDO PASO: CLARIFICACIÓN DE VALORES

Es un paso de reflexión y análisis sobre aquello que se cree valioso. Responde a preguntas como: "¿Qué es eso que?" ¿Qué quieres decir con?" "¿Qué implica?"

TERCER PASO: CONSOLIDACIÓN DE VALORES

Se pasa de la afirmación, la opinión y la explicación a la argumentación y búsqueda de SENTIDO: "¿Por qué?" "¿En qué te basas para... aceptar o rechazar?" "¿Tus razones son?"

CUARTO PASO: JERARQUIZACIÓN DE VALORES

Tanto desde un punto de vista objetivo como subjetivo hay valores más importantes que otros. Responde a preguntas: "¿Qué es más importante para ti?" "¿Qué estas dispuesto a sacrificar para...?" Se trata de poner organización en nuestras vidas.

QUINTO PASO: ASIMILACIÓN DE VALORES

Consiste en determinar hasta qué punto los valores forman parte de nuestra vida personal. Se trata de vivenciar la coherencia de nuestras vidas con aquellos valores que creemos. "En mi vida...", "Yo soy"...

SEXTO PASO: CONFRONTACIÓN DE VALORES

Consiste en comparar nuestros valores con aquellos de los demás. De esa manera se consolidan algunos y se ponen en vilo otros; se abren nuevas perspectivas y se enriquecen las alternativas, ampliando el mundo ético del grupo.

SÉPTIMO PASO: COMPROMISO CON LOS VALORES

Se trata de estructurar comportamientos que lleven a cultivar en mi entorno aquello que considero importante o significativo.

"Me propongo", "Puedo hacer", "En mi familia", "De ahora en adelante".

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS INDESEABLES EN LA EDUCACIÓN DE ACTITUDES Y VALORES

He aquí los principales:

DOGMATIZAR. Sentar cátedra, moralizar; pretender poseer la verdad. En cuestión de valores y de opciones personales tenemos que hacer el esfuerzo de ponernos en posición de igualdad. Todos tenemos nuestros puntos de vista, a veces divergentes y podemos proponerlos, pero no presentarlos como la única alternativa aceptable. Todos somos buscadores y caminantes hacia.

CONVENCER. Buscar prosélitos, persuadir, predicar, aconsejar. **Los valores y actitudes no son mercancías a vender: deben germinar desde dentro.** El contenido del libro es una ocasión de reflexionar, no algo que se debe aceptar acríticamente.

POLEMIZAR. No vale la pena ni lleva a ninguna parte. Lo mejor es el diálogo racional y respetuoso.

CORRER. La reflexión necesita tiempo, la siembra no se recoge en un día. No debe haber prisa ni programas definidos. Lo importante es caminar hacia objetivos: ¿Por cuál camino? No siempre está definido. ¿Cuánto tiempo? No lo sabemos.

DEJAR PASAR. No se debe permitir la anarquía intelectual o comportamental. Se trata de reflexionar serena pero seriamente. A todo y a todos debe dársele la importancia que se merece. El proceso, las actividades, etcétera, deben ser todas evaluadas permanentemente. Se puede improvisar, pero con rumbo conocido.

JUZGAR. Consiste en convertir la sesión en un juicio donde se pregunta, se hacen interrogatorios, se reta, se califica, se censura, etcétera. Debe generarse un clima de seguridad y de confianza pues, de lo contrario, no habrá libertad de expresar y de vivenciar.

AUTORITARISMO. Consiste en decidir por aquello que se debe hacer. Los educandos deben tomar sus decisiones y así adquirir una seguridad desde ellos mismos y no prestada o cifrada en otros. Es el campo, más que en ningún otro, donde es preciso transformar el concepto de autoridad para generar el de autonomía.

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS FAVORABLES EN LA EDUCACIÓN DE VALORES Y ACTITUDES

AUTONOMÍA. Decidir por convicciones, sin presiones ni temores. No guiarse por la opinión o los mandatos de los demás sino por la propia conciencia y el libre pensamiento.

VALORACIÓN. Conciencia de la riqueza y variedad del mundo de los valores. Hay que subrayar lo positivo: fomentar la seguridad y confianza en sí mismos y el optimismo por el mundo que nos rodea.

REFLEXIÓN. Serena y alegre pero seria.

COMPRENSIÓN. Preocuparse no tanto por juzgar como por comprender.

EMPATÍA. Ver las cosas desde el concepto de valores del estudiante y no del educador.

TOLERANCIA. Dar oportunidad de equivocarse, de corregir, de cambiar de camino; aceptar las equivocaciones y los argumentos contrarios; aprender de los errores; fomentar la libertad de opinión, de vivencia, de experimentación.

La escuela y el aula escolar deben ser un lugar de FRAGUA DE VALORES. Nuestro comportamiento o el del grupo no pueden contradecir los valores. Por ello se requiere un clima psicológicamente seguro, alejado del autoritarismo y la anarquía.

ALGUNOS PRINCIPIOS U ORIENTACIONES A TENER EN CUENTA EN LA EDUCACIÓN DE ACTITUDES Y VALORES

- Dar oportunidad de opinar y vivenciar libremente y con autenticidad, sin apariencias, miedos o hipocresía.
- Generar conciencia, o sea, llevar a aceptar o rechazar conscientemente aquello que se vive por costumbre o por rutina.
- Visualizar alternativas y abrirse a otras actitudes y a otros valores presentados por los compañeros, los medios de comunicación, etcétera, sin asustarse ni escandalizarse.
- Dar oportunidad de confrontar la coherencia de comportamientos de nuestra vida, con los valores que decimos creer o profesar. "Tu vida".
- Dar ocasión de analizar la situación del entorno respecto a estos valores (escuela, familia, etcétera).
- Invitar a comprometerse consigo mismo y con la sociedad: "¿Qué estás haciendo para?"

Aceptar condicionalmente al educando y al grupo, sus problemas y valores, sin descalificar o demostrar actitudes de desaprobación o de disgusto.

Ahora sí, **AMIGOS Y COLEGAS EDUCADORES**, adelante con entusiasmo y responsabilidad en la más hermosa, importante, fascinante y olvidada tarea educativa: **EDUCAR Y EDUCARSE EN ACTITUDES Y VALORES.**

Si desean complementar su formación en "ÉTICA Y VALORES HUMANOS" les insinuamos la siguiente bibliografía:

- Constitución Política de la República de Colombia.

- FROMM ERICH. Ética y psicoanálisis. Breviario del Fondo de Cultura Económica. México, 1968.
- RATHS LOUIS E. y MERRILL HARMIN. El sentido de los valores y la enseñanza. Editorial Hispanoamericana, México, 1967.
- SUÁREZ DÍAZ REINALDO. La Educación, su filosofía, su psicología y su método. Editorial Trillas, México, 1982.
- SUÁREZ DÍAZ REINALDO. Ética para nuestro tiempo. I edición: UIS, Bucaramanga, 1985. II Edición: Pime, Bogotá, 1987.
- SUÁREZ DÍAZ REINALDO. Lecciones de vida. Ensayo de metodología existencial. Ediciones UIS, Bucaramanga, 1992.
- FUNDACIÓN FES y MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Pedagogía de los valores ciudadanos. Bogotá, 1992.
- SUÁREZ DÍAZ REINALDO. Aprendiendo a ser. Ética escolar. Educación en actitudes y valores. Ediciones UIS, Bucaramanga, 1994.

Toda sugerencia para mejorar y enriquecer el contenido del título "ÉTICA Y VALORES HUMANOS", será bien recibida y agradecida, por parte del Equipo Pedagógico del Proyecto MEN-Universidad de Pamplona.

"La formación ética y moral se promoverá en el establecimiento educativo, a través del currículo, de los contenidos académicos pertinentes, del ambiente, del comportamiento honesto de directivos, educadores, y personal administrativo, de la aplicación recta y justa de las normas de la Institución, y demás mecanismos que contemple el Proyecto Educativo Institucional".

(Ley General de Educación de Colombia, artículo 25).

SER BUENO NO ES ÚNICAMENTE UNA ADMIRABLE FORMA DE VIDA, ES LA ÚNICA FORMA DE VIDA DIGNA DE UN SER HUMANO

ACTIVIDAD INICIAL. Lectura Individual

Tienes en tus manos un libro que te ayudará a recorrer tu vida sembrando en ti mismo y a tu alrededor alegría, bondad y generosidad.

Así como el campesino cultiva el campo, cuida las fuentes de agua, alimenta los animales, poda los árboles, así también en su paso por la vida el hombre cabal busca que a su lado todos vivan bien, felices y en armonía.

"No sólo de pan vive el hombre", decía Jesús. La vida no es sólo comer, dormir, y reproducirse. Vivir es luchar, trabajar, esforzarse, disfrutar, servir a los demás y al mundo.

Mira a tu alrededor. Así como ves prados sembrados, árboles en flor y fuentes que bajan cristalinas desde las montañas, así también ves basureros, animales golpeados y hambrientos, ríos contaminados, árboles maltratados, quemados que acaban con las tierras.

Ves a tu alrededor gente amable, hospitales, escuelas... pero también gente violenta, sucia, hambrienta, ladrones, vicios, enfermos abandonados...

Ante esta situación no puedes permanecer indiferente. Tal como cuidas tu mundo natural, así cuidarás tu mundo personal y social; eso significa sembrar en ti y en los demás valores de fraternidad, benevolencia, honestidad y esfuerzo.

Haz de tu vida algo grande y amable. No la pases en la indiferencia y la mediocridad. No puedes ser feliz mientras haya infelicidad a tu alrededor; no puedes vivir tranquilamente mientras la violencia sea el pan de cada día.

Este libro te ayudará a bien vivir. Es la guía de tu vida. Léelo reflexivamente; realiza los ejercicios allí indicados; comenta con tus compañeros, familiares, gente cercana a ti.

Conviértete en un SEMBRADOR Y CULTIVADOR DE VALORES. Así tu mundo interior estará tranquilo y el mundo alrededor de ti sonreirá pleno de armonía, bondad y felicidad.



LECCIÓN 1 LECCIÓN

EN BÚSQUEDA DE MI IDENTIDAD

ACTIVIDAD 1. Reflexiona

Te has preguntado alguna vez “¿Quién eres tú?”

Los seres humanos nos preguntamos sobre tantas cosas: ¿Cuánto vale algo? ¿Cuánto dura una lección? ¿Qué altura tiene un árbol? ¿A qué temperatura hierve el agua? ¿Cómo mejorar las cosechas? ¿Cuáles de las plantas que nos rodean son medicinales, cuáles comestibles y cuáles venenosas? ¿Por qué la gente en lugar de amarse se odia y en lugar de ayudarse se envidia? Y tantas otras preguntas.

Pero, las preguntas más importantes que todo ser humano debe hacerse son:

¿Quién soy yo?

¿Cómo soy yo?

¿Te has hecho alguna vez tales preguntas? ¿Cuáles han sido tus respuestas? Ese es el objeto de esta lección.

“SOLO UNA VEZ ME QUEDE SIN PALABRAS. FUE CUANDO ALGUIEN ME PREGUNTO: ¿QUIÉN ERES?” (Jalil Gibrán. Poeta libanés).

ACTIVIDAD 2. Lee

¿TU QUIÉN ERES?

Las respuestas que se dan más a menudo son:

- Soy fulano de tal... Ese es tu nombre ¿Pero tú?
- Soy de... Allí naciste ¿Pero tú?
- Soy hijo de.... Esos son tus padres ¿Y tú?
- Vivo en... Allí vives ¿Pero tú?
- Soy estudiante, trabajador... Eso haces ¿Pero tú?
- Soy hombre, mujer... Ese es tu sexo ¿Pero tú?
- Soy niño, joven... Esa es tu edad ¿Pero tú?

No te estoy preguntando qué eres, ni dónde vives, ni qué haces sino ¿QUIÉN ERES?

HE AQUÍ ALGUNAS RESPUESTAS... Con algunas de sus implicaciones... (Procura añadir otras y enriquecer las implicaciones).

SOY UN CUERPO. Ello implica: ocupar un espacio; estar en un mundo...

SOY UN SER VIVO. Ello implica: sentir, sufrir, enfermarse, nacer, morir...

SOY SEXUADO. Ello implica: ser atraído por el otro sexo, gozar, ser papá o mamá...

SOY AFECTIVO. Ello implica: alegrarse, entristecerse, angustiarse...

SOY COMUNICATIVO. Ello implica: expresarse, manifestarse...

SOY INTELIGENTE. Ello implica: resolver problemas, analizar, aprender, crear...

SOY RACIONAL. Ello implica: preguntarse, responderse, argumentar...

SOY LIBRE. Ello implica: tomar decisiones, responsabilizarse...

SOY PRODUCTIVO. Ello implica: creatividad, iniciativa, esfuerzo...

SOY SOCIAL. Ello implica: relacionarse, participar, ser solidario, tener amigos...

SOY MORAL. Ello implica: obrar a conciencia, seguir principios y valores...

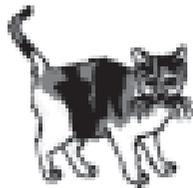
SOY ESTÉTICO. Ello implica: admirar, contemplar...

SOY TRASCENDENTE. Ello implica: esforzarse por ser más, proyección hacia el futuro, cultivarse...

SOY... Ello implica: (añade respuestas de tu propia cosecha).

ACTIVIDAD 3. Observa y responde

¿Con cuál e estas figuras te identificas mejor? ¿Por qué?



ACTIVIDAD 4. Observa y responde

Cristobal Colon



Garcia Marquez



Yelsin



Francisco Maturana

¿Con cuáles de estas figuras te identificas mejor? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 5. Responde

¿Con cuál de estos personajes te identificas? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 6. Presentación en grupo

Preséntate a otros... ¿Quién soy yo?

ACTIVIDAD 7. Lee**EL SER HUMANO IDEAL**

Aunque cada cultura tiene un peculiar concepto o imagen del ser humano ideal, hay ciertas coincidencias y características universales deseables, marcadas dentro de la misma naturaleza humana.

El llamado a ser del ser humano, está hondamente grabado en la esencia de su ser.

Cada ser, y el ser humano es consciente de ello, lleva en su interior ese conato impulso a ser aquello que debe ser, es decir, a hacer que su existencia se acerque lo más posible a su esencia.

¿Cuál es pues la naturaleza o esencial del ser humano que marca sus potencialidades de ser?

El ser humano tiene una esencia orgánica, sensible y amante, racional, transformadora, libre, razonable, política, ética y estética.

En su aspecto orgánico el ideal humano está centrado en ser saludable; conservar su organismo sano mediante hábitos de aseo, nutrición cultura física y medicina preventiva.

El ser humano es capaz de estimulación y de sentimientos. Buscar el ideal humano es cultivar la sensibilidad, la capacidad de goce, de ternura y de sentimiento; la capacidad de gozar intensamente pero también de sobrellevar con dignidad el sufrimiento, la capacidad de vivir emociones y pasiones sin estorbarlas pero evitando que anulen la razón y la libertad.

El ser humano tiene capacidad de amar. Por ese motivo el ser humano ideal debe ser capaz de dar sin esperar, de amar desinteresadamente, de entregarse sin buscar correspondencia. Su natural amor a sí mismo estará abierto a los demás y al mundo.

El ser humano tiene vocación a pensar, a razonar, a medir las consecuencias de sus acciones y a correr con responsabilidades. El ser humano ideal se atreve a pensar, no vive con cerebro prestado ni hipoteca su pensamiento al de los demás, es crítico, no ingenuo ni crédulo; se atreve a decir aquello que piensa y a vivir de acuerdo con su pensamiento corriendo responsablemente los riesgos inherentes a esta coherencia entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se vive.

El ser humano ideal está llamado a la autonomía, a decidir de acuerdo con su conciencia, sin falsos temores ni artificiales mandatos o fronteras.

El ser humano es un ser creador y transformador. No está llamado a repetir sino a innovar, no teme caminar por senderos desconocidos ni abrir nuevas sendas a la humanidad; ejercita permanentemente la ocurrencia; trabaja y se esfuerza en pos de la excelencia.

El ser humano es solidario y político; busca crear o afianzar sus nexos con los demás y con la Naturaleza; es connatural con la paz, con la violencia, con el amor, no con el odio; le agrada y busca participar; no está hecho para la indiferencia sino para el compromiso; la visión y proyección de su vida es trascendente y universal, superando

el marco de su yo, de su familia y de su patria para abarcar las dimensiones de la humanidad y del Universo.

El ser humano es estético, es un contemplativo, saboreador y creador de armonía y belleza.

Finalmente el ser humano es estético; es capaz de valorar y establecer una jerarquía de valores; busca y logra el bien; se conforma a él por convicción, no por razones de temor o de utilidad.

LECCIÓN 2 LECCIÓN

EL CONOCIMIENTO DE TÍ MISMO

ACTIVIDAD 1. Reflexiona

En la lección pasada te preguntaste: *¿Quién soy yo?*

En esta lección vas a responder a la pregunta *¿Cómo soy yo?*

Sabemos y aprendemos tantas cosas, ¿Verdad? Aritmética, geografía, ciencias, agricultura, ganadería, apicultura, manejo del arado, etcétera, pero somos tan ignorantes de nosotros mismos.

ACTIVIDAD 2. Responde

- ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
- ¿Qué le pasa a quién no se conoce?
- ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?

“HOMBRE: ¡CONÓCETE A TÍ MISMO!” (Sócrates)

El conocimiento de sí mismo es la primera condición para una vida de éxitos; es ésta la puerta de entrada a la felicidad y a la autorealización. ¿Por qué?

Porque quien no conoce sus propias capacidades (que son muchas), no podrá aprovecharlas para ser productivo en excelente grado.

Quien no conoce los propios defectos y limitaciones camina tropezando por la vida en medio de inútiles conflictos y permanentes frustraciones.

QUIEN NO SE CONOCE A SÍ MISMO ES COMO EL CIEGO QUE CAMINA INSEGURO POR EL LABERINTO DE LA VIDA.

EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

Tal camino tiene muchos senderos. He aquí algunos de ellos (añade tú otros):

- La reflexión sobre nosotros mismos: volcar nuestra mirada hacia nuestro interior.
- Abrir las ventanas de nuestro yo para que entre luz a su interior.
- Ser sinceros con nosotros mismos. No ser como aquellos enfermos que languidecen, sufren y hasta mueren porque les da vergüenza conocer o confesar su enfermedad.
- Hay que encontrar tiempo para responder a preguntas como las siguientes:

¿Cómo soy yo?

¿Qué hago?

¿Cómo lo hago?

¿Cómo me siento?

¿En qué podría mejorar?

¿Cuales son mis capacidades y cualidades?

¿Cuáles son mis capacidades y cualidades?

¿Cuáles son mis defectos y limitaciones?

¿Hacia dónde va mi vida?

¿Cuáles son mis programas y proyectos?

- Confiar en los demás y dejarnos decir la verdad. Hay muchas cosas que nosotros no vemos y los demás ven de nosotros, entre ellas muchos de nuestros defectos. *El ciego va al abismo sin darse cuenta.*
- Estudiar el comportamiento humano: fisiología, psicología, etcétera. Todo aquello que leas sobre el ser humano te será de mucho provecho.

ACTIVIDAD 3. Individual

¿Cuáles son los senderos que conducen al conocimiento de ti mismo?

Describe (sí es necesario con ayuda de tus compañeros) tus características en el cuaderno:

- Mis características físicas.
- Mis características intelectuales.
- Mis características emocionales.
- Mis características sociales...



CUALIDADES

DEFECTOS

Realiza en el cuaderno el dibujo anterior y escribe en un plato de la balanza tus cualidades y en el otro tus defectos.

ACTIVIDAD 4. Individual

Trata de describir cómo eres en tu cuaderno:

Yo soy una persona:

Mis capacidades son:

¿Cómo las aprovecho?:

Mis limitaciones son:

Me destaco en:

Me cuesta trabajo:

Me gusta:

Me disgusta:

Mis razones para vivir son:



ACTIVIDAD 5. Escribe

Cada uno escribe en el cuaderno tres defectos y tres cualidades de cada compañero comenzando por las propias. Todos comparan su escrito con el de los demás compañeros.

MIS CARACTERÍSTICAS ME PUEDEN ACERCAR A LOS SIGUIENTES TIPOS:

(Califícate de 1 a 10).

Apático.
Laborioso.
Gozón.
Rebelde.
Conformista.
Reflexivo.
Superficial.

egoísta.
Solidario.
Alegre.
Melancólico.
Tímido.
Agresivo.

ACTIVIDAD 6.

En tu cuaderno

Completa esta lista:

Debo mejorar en estos aspectos de mi comportamiento...

DESCRIPCIÓN DE MI INTERIOR

Mis deseos son:

- ¿Qué haré para lograrlos?

Mis problemas son:

- ¿Cuáles son los caminos para su solución?
(Señala para cada uno los pros y los contras).

PROBLEMAS

SOLUCIONES

PROS

CONTRAS

Mis necesidades son:

Las formas para satisfacerlas son:

Mis temores son:

- ¿Qué haré para superarlos?

Mis proyectos son:

- ¿Qué haré para llevarlos a cabo?
- ¿Cuáles dificultades encuentro?
- ¿Cómo supero las dificultades?

ACTIVIDAD 7. Ejercicio

EL ESCUDO DE MI VIDA

Dibuja un escudo dividido en cuatro compartimientos. En uno dibujarás el acontecimiento más feliz de tu vida. En el otro el momento más triste. En otro tu mayor esperanza. En otro tu mayor temor. Sobre el escudo escribe un lema que condense los valores que guían tu vida.



LAS DIMENSIONES DE LA EXISTENCIA HUMANA

ACTIVIDAD 8. Reflexiona

Las facetas de la existencia humana son más numerosas que las de un cristal. Nunca terminaremos de conocernos y de profundizar en el interior de nuestra existencia.

De manera simplificada podemos distinguir algunas dimensiones fundamentales de la existencia humana que llamaremos personal, sociofamiliar y profesional.

La faceta personal de nuestra existencia está compuesta por aquello que somos como individuos, aquello que internamente nos pertenece, aquello que nosotros solamente

podemos sentir: nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestras frustraciones, nuestras aspiraciones, nuestras cualidades, nuestros defectos, nuestras experiencias. Nadie puede sufrir en mi lugar, ni morir por mí, ni amar por mí, ni enfermarse por mí. Esa esfera es de mi exclusividad. Mi tarea es conocerla y cambiarla en aquello que sea posible y conveniente cambiar. Debemos valorarnos a nosotros mismos, amarnos. Amarse a sí mismo, amar la vida, amar lo que somos, es principal deber y primordial virtud del ser humano.

Un sano altruismo debe estar basado en un sano egoísmo. Si no cuidamos nuestra salud, no podremos servir a los demás, ni cumplir con nuestro deber, tornándonos en carga para la sociedad.

Odiarse o despreciarse a sí mismo, o renegar de la vida, o lamentarse de aquello que uno es, es una actitud negativa y estéril.

La faceta social y familiar está constituida por las relaciones de mi yo con su entorno y con los demás seres y grupos humanos, comenzando por la propia familia, la patria, la universidad, los amigos, el barrio. El ser humano debe buscar enriquecer sus relaciones sociales porque de la calidad de tales relaciones sociales surge un enriquecimiento mutuo que promueve una sociedad humanamente enriquecida. Por naturaleza somos sociales. El aislamiento, el egoísmo y el conflicto acaban con la humanidad.

La faceta profesional está constituida por nuestra actividad laboral propiamente dicha. Optimizarla, orientarla, realizarla con excelencia, con entusiasmo y con responsabilidad, es un deber humano. La mediocridad es humanamente intolerable.

Estas facetas de nuestro comportamiento deben ser conocidas, asumidas, enriquecidas y armonizadas de tal manera que no se contaminen sino que se colaboren mutuamente dando unidad y coherencia a nuestro comportamiento.

LECCIÓN
3
LECCIÓN

MI CUERPO

Una de las respuestas a la pregunta ¿Quién soy yo? Fue la siguiente: YO SOY UN CUERPO.

¿Qué significa, qué implica el tener un cuerpo, el ser cuerpos?

TENEMOS QUE DAR A NUESTRO CUERPO LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE, AL FIN Y AL CABO SOMOS CUERPOS.

Es cierto que nuestro cuerpo nos limita y nos hace débiles; es fuente de dolor y muerte. Pero también nos permite gozar, experimentar, disfrutar, sentir, expresarnos. Sin cuerpo no hay mirada, ni sonrisa, ni palabra, ni movimiento, ni olor, ni luz, ni sabor.

ACTIVIDAD 1. Individual

REALIZA UN BALANCE EN EL CUADERNO DE AQUELLO QUE PUEDES HACER CON:

- Tus labios:
- Tus Ojos:
- Tus oídos:
- Tus manos;
- Tus piernas:
- Tu nariz:
- Tu lengua:
- Tu cabeza:
- Tu (añade)...

ACTIVIDAD 2. Individual

En tu cuaderno dibuja un cuerpo humano.

Localiza en el dibujo los órganos principales de tu cuerpo y anota qué puedes hacer con cada uno de ellos.

ACTIVIDAD 3. Describe

Cómo sería tu vida:

- Si fueras ciego:
- Si fueras sordo:
- Si fueras mudo:
- Si fueras parálítico:

ACTIVIDAD 4. En grupo

REALIZAMOS UNA ENTREVISTA A UN MINUSVÁLIDO.
(Preparamos las preguntas que vamos a hacerle).

APRECIAR Y CUIDAR NUESTRO CUERPO ES APRECIAR Y QUERERNOS A NOSOTROS MISMOS, DESPRECIAR O ATENTAR CONTRA NUESTRO CUERPO ES DESPRECIARNOS Y ATENTAR CONTRA NUESTRA VIDA.

ACTIVIDAD 5. Reflexiona

MIS ACTITUDES ANTE MI CUERPO DEBEN SER LAS SIGUIENTES:

- **APRECIARLO:** todo en mi cuerpo es útil y maravilloso. Mi cuerpo hace posible gozar, experimentar, entrar en relación con los demás y con el universo.
- **CUIDARLO:** porque es frágil y es mi medio de vida, debo defenderlo contra los numerosos enemigos que lo acechan: enfermedades, violencia, mutilaciones, fatiga, frío, calor, riesgos, humo, agua contaminada, alimentos en mal estado o en exceso, etcétera, (agrega).
- **CULTIVARLO:** debe desarrollar mi capacidad de sentir, tocar, percibir, oler, moverme, expresarme, hablar. Debo ejercitarlo mediante la gimnasia, el arte, la poesía, la música, la danza, el teatro...
- **GRATIFICARLO:** mientras estemos vivos démosle gusto a nuestro cuerpo: comida, descanso, paseo, recreación, bebida. Pero todo ello sin dañarlo.

¿CUÁNTAS POTENCIALIDADES MARAVILLOSAS E INSOSPECHADAS SE HARÍAN REALIDAD SI CULTIVÁRAMOS NUESTRO CUERPO!

¿QUÉ LLENA DE SATISFACCIONES SERÍA NUESTRA VIDA SI APRENDIÉRAMOS A ENALTECER Y SABOREAR LAS DIMENSIONES SENSIBLES DE NUESTRA EXISTENCIA!

¿CUÁNTAS FRUSTRACIONES Y CUÁNTOS DOLORES SE EVITARÍAN SI CUIDÁRAMOS NUESTRO CUERPO!

LOS SERES HUMANOS HONRAMOS MÁS A LOS CADÁVERES QUE A LOS CUERPOS VIVIENTES.

ACTIVIDAD 6. Individual

- En tu cuaderno copia las siguientes frases y complétalas:

Una buena salud me permite:
Cuando me siento enfermo:

- ¿Qué pensamientos vienen a tu mente cuando contemplas?

Un enfermo, un minusválido, un anciano, un borracho, un drogadicto o un cadáver.

ACTIVIDAD 7. Reflexiona

COMPORTAMIENTOS POSITIVOS HACIA NUESTRO CUERPO

- Alimentarse adecuadamente en calidad, ritmo y cantidad.
- Saborear y masticar adecuadamente los alimentos. No comer ni beber aceleradamente cual se llena de gasolina el tanque de un automotor.
- Dormir el tiempo suficiente y cómodamente.
- Descansar y divertirse.
- Hacer gimnasia y practicar deportes sanos a la integridad.
- Respirar aire puro, contemplar la naturaleza y escuchar sus armonías.
- Cuidar la salud. Ir al médico. Practicar la medicina preventiva de las enfermedades.
- Practicar el aseo personal y la pulcritud en mi medio de vida.
- Cuidar mis órganos: dientes, oídos, manos...

- Embellecer mi cuerpo: perfume, vestidos, afeites...

(Añade otros junto con tus compañeros).

COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS QUE DEBEN EVITARSE

.....

- Tomar demasiadas drogas o abusar del médico y las medicinas.
- Practicar vicios: tabaco, alcohol, drogas...
- Someterse a riesgos innecesarios: trepar imprudentemente árboles, saltar cercados, etcétera.
- Practicar deportes peligrosos para la salud.
- Oír música con demasiado volumen. Llenar de ruidos el ambiente.
- Trabajar o estudiar demasiado, sin ritmo ni descanso.
- Trabajar en ambientes peligrosos o contaminados o en condiciones inseguras.

(Junto con tus compañeros, añade otros a la anterior lista).

ACTIVIDAD 8. Reflexiona

EXAMEN PERSONAL DE COMPORTAMIENTO.

- Mi alimentación:
- Horario:
- Dieta;
- Ritmo:
- ¿Qué vicios tengo?
- ¿Cómo trabajo?
- Horario:
- Esfuerzo:
- Posición:
- Riesgos:

SIGNIFICADO Y VALORES DE MI SER CORPÓREO

No escogí ser cuerpo; es mi única CONDICIÓN DE VIDA, de aquella única vida que me toca, puedo y tengo el privilegio de vivir.

MI CUERPO ES MI COMPAÑERO de vida. Doquiera que yo vaya, conmigo mi cuerpo va, como dócil o rebelde, duro o dulce compañero de mi conciencia. Sólo el dueño me libera temporal y parcialmente de él y la muerte lo hace definitivamente, pero en ambos casos dejando de ser parcial o totalmente nosotros mismos.

MI CUERPO ES MI YO MISMO. Mi conciencia me parece hacer sentirlo como algo diferente de mí, objetiva mi cuerpo, realiza una artificial separación entre mi "yo" y mi cuerpo. Pero si reflexiono, me doy cuenta que, mi cuerpo es mi yo mismo. No puedo sentir sin él, no puedo conocer sin él, no puedo existir sin él. Todo aquello que experimento, todo aquello que constituye mi yo, pasa por los sentidos, es un producto de la interacción de mi cuerpo con su medio vital. Es ese manejo de unificado de experiencias presentes y pasadas lo que constituye mi conciencia.

MI CUERPO ES UNA LIMITACIÓN. Por él estoy anclado en un solo lugar, sólo sucesivamente puedo pasar a otro. Sus fuerzas son limitadas. Mi capacidad de oír, oler, saborear, sentir, es limitada. No puedo oír más allá de donde puede y resiste mi organismo. Mi capacidad de locomoción y estimulación está reducida al ámbito limitado de mi cuerpo. Mis emociones, mis gustos, mis gozos y mis dolores están reducidos a su estrecho margen. Quisiera volar pero no puedo hacerlo; quisiera vivir en todo el mundo pero estoy arraigado en un lugar; quisiera vivir todo lo posible en un instante, pero por ser corpóreo depende de un mundo de tiempo y movimiento. El adelanto tecnológico puede suplir muchas de esas limitaciones pero es incapaz de suprimirlas.

MI CUERPO ES DEBILIDAD. Todo en él es fácilmente vulnerable. Comparativamente lo es más que el de cualquier otro animal. Las surtidas farmacias para los seres humanos y los numerosos puestos de salud con nutrida clientela, son prueba de la indefinida variedad de enfermedades a que está sometido el ser humano por el hecho de ser cuerpo.

MI CUERPO ES UN RIESGO. Está acechado de peligros. Puede ser fácil blanco de la bala de un fusil o de un diminuto insecto contaminado. El calor, el frío, la lluvia, la comida: todo lo hace vivir, pero también lo puede hacer morir.

MI CUERPO ES GRANDEZA. Es una maravillosa e inagotable fuente de experiencia. Ni el brillo ni el calor del sol, ni las caricias del viento o de los seres amados, ni las dulces melodías como el trino de los pájaros o el murmullo de los torrentes, ni la significativa palabra, ni el dolor, ni las dulces excitaciones, ni el éxtasis de la relación sexual, nada sería posible sin él. La mente no existiría o si existiera sería vacía, fría y carente de significado, sin la experiencia sensible. Porque sin mi cuerpo no habría relación e intercomunicación con la Naturaleza y los demás seres que me rodean.

Mi cuerpo es una frágil y pasajera, pero ciertamente muy admirable, dulce y excitante forma y ocasión de ser; muchas veces frustrada o empobrecida.

LECCIÓN
4
LECCIÓN

MI VIDA Y EL UNIVERSO DE LA VIDA

ACTIVIDAD 1. Reflexiona

Nada hay tan grande, bello y valioso como la vida que hay en mí y que me rodea por todas partes. Toma conciencia de ello:

- Ama tu vida.
- Aprecia tu vida.
- Defiende la vida.
- Promueve la vida.
- Lucha contra los enemigos de la vida.

ACTIVIDAD 2. Individual

Identifica las diversas manifestaciones de la vida en ti y a tu alrededor.

Estoy vivo porque:

Las características de un ser vivo son:

El estar vivo me permite:

La vida en torno a mí se manifiesta:



LA VIDA ES EL MAYOR DE NUESTROS TESOROS, SIN ELLA NADA SOMOS, NADA PODEMOS HACER Y EXPERIMENTAR.

ACTIVIDAD 3. Individual

Dibuja las diversas manifestaciones de la vida que hay a tu alrededor: vegetal, animal, humana.

ACTIVIDAD 4. En grupo

Completa las siguientes oraciones en tu cuaderno y después compara tus respuestas con aquellas de los compañeros.

- La vida es:
- Vivir es:
- Ama la vida quien:
- Yo amo la vida porque:
- Los enemigos de la vida son:
- Yo no amo la vida suficientemente porque:
- En mi escuela no se ama suficientemente la vida porque:
- En mi escuela no se ama suficientemente la vida porque:
- En mi vereda o pueblo no se ama suficientemente la vida porque:
- En Colombia no amamos suficientemente la vida porque:
- En el mundo no se ama suficientemente la vida porque:

EL VALOR DE LA VIDA

- ✓ LA VIDA ES HERMOSA. Es maravillosa. Es una ocasión de disfrutar, de sentir, de experimentar, de servir, de compartir.
- ✓ LA VIDA ES BREVE. Hoy somos, mañana no seremos. Ella es como un soplo suave y dulce pero fugaz.
- ✓ LA VIDA ES FRÁGIL. Es muy fácil perderla o echarla a pique. La vida supone el funcionamiento de tantos órganos. Vivir es un permanente y maravilloso milagro.
- ✓ LA VIDA ES UN DON. No me la di, no la merecí, simplemente la recibí.
- ✓ LA VIDA ES ÚNICA E IRREPETIBLE. No estamos seguros de que existan otras vidas. Lo único cierto es que vivimos por un poco de tiempo. Por naturaleza somos mortales.
- ✓ LA VIDA ES UN PROBLEMA. Las circunstancias del vivir están sembradas de obstáculos y enemigos. Vivir es sin duda interesante, pero no es nada fácil.
- ✓ VIVIR ES APRENDER. Se aprende de todo y permanentemente: de los éxitos y de los fracasos, de las alegrías y de las tristezas.
- ✓ LA VIDA ES UN RETO. Una llamada a disfrutar, a luchar, a ser más, a experimentar al máximo.

ACTIVIDAD 5. Completa en tu cuaderno

- Ya que la vida es hermosa, yo debo:
- Ya que la vida es breve, yo debo:
- Ya que la vida es frágil, yo debo:
- Ya que la vida es un don, yo debo:
- Ya que la vida es una sola, yo debo:
- Ya que la vida es un problema, yo debo:
- Ya que vivir es aprender, yo debo:
- Ya que la vida es un reto, yo debo:

EL SENTIDO DE MI VIDA

Los seres humanos no solamente vivimos, nos damos cuenta que estamos vivos, que la vida es breve y que vamos a morir. Somos capaces de proponernos metas, de proyectar nuestra vida, de llenar nuestra vida de sentido.

ACTIVIDAD 6. Responde en tu cuaderno

- ¿La vida tiene sentido?
- ¿Qué sentido tiene la vida?
- ¿Qué sentido tiene mi vida?
- ¿Qué sentido puedo dar a mi vida?

ACTIVIDAD 7. Individual

- Señala los mensajes contenidos en la siguiente frase de Séneca: *“Para quien desconoce hacia dónde va, todos los vientos son desfavorables”*.
- ELABORA UNA CARTELERA sobre las diversas formas de violencia que existen a tu alrededor.

ACTIVIDAD 8. Responde en tu cuaderno

¿Cómo evitar o combatir esas formas de violencia?

LA VIOLENCIA EN COLOMBIA

LA VIOLENCIA EN TELEVISIÓN

CANCIÓN: GRACIAS A LA VIDA

(VIOLETA PARRA)

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me dio dos luceros que cuando los abro,
perfecto distingo lo negro del blanco y en el alto
cielo su fondo estrellado y en las multitudes
a ese ser que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado la vida que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios
martillos turbinas ladridos chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado el sonido y el abecedario
con él las palabras que pienso y declaro
padre amigo hermano y luz alumbrando
la ruta del alma de quien tanto amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado la marcha de mis pies cansados
con ellos anduve ciudades y charcos
playas y desiertos montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano
cuando miro el bueno tan lejos del malo
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado la risa y me ha dado el llanto
así yo distingo dicha de quebranto

los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo canto
y el canto de todos que es mi propio canto.
GRACIAS A LA VIDA que me ha dado tanto.

ACTIVIDAD 10. En grupo

Con tus compañeros o tus familiares y amigos busca otras canciones que se refieran a la vida. Puedes organizar un concurso sobre canciones, poesías etcétera, que se refieran a la vida.

ACTIVIDAD 11. Individual

EN UN DIBUJO MUESTRA AQUELLO QUE SIGNIFICA TU VIDA Y LA VIDA QUE EXISTE EN EL UNIVERSO.

ACTIVIDAD 12. Lee

LA MARAVILLA DE VIVIR

A los seres humanos nos asombra y aterra la muerte, pero ante la vida somos terriblemente indiferentes. Vivir nos parece algo demasiado común y normal. Nos hemos acostumbrado a vivir.

Muchas veces hace falta que nos sacuda la muerte para darnos cuenta que estamos vivos.

Cuántos hijos, cuando la madre muere, corren presurosos a enterrarla. Le compran un fino ataúd para que el ser querido repose en paz cómodamente y entre sedas; rodean su cadáver de hermosas y perfumadas flores; entre sollozos claman cómo la amaban. Pero mientras

estuvo viva no la visitaron ni le llevaron dulces y flores. Y esa misma madre, cuyo cadáver hoy reposa entre perfumes y sedas, mientras vivió tuvo que dormir en un incómodo catre, un viejo colchón y malolientes cobijas. Hoy ya no ve, ni huele, ni siente, las atenciones que a su cadáver rinden sus desatentos hijos.

Son raros quienes se maravillan y alegran ante la vida. Ella es un milagro permanente ante el cual nos hemos acostumbrado. Lo raro no es que un ser muera; lo milagroso es que vivamos y haya vida en el mundo. Es fácil que un ser muera; es asombroso que viva.

Cuando contemplo un automotor varado en la carretera, frecuentemente me pregunto por qué mi organismo, aparato más complejo y delicado que el del automotor, no se ha varado irremediabilmente en el camino de la existencia. Sus numerosas células, órganos, glándulas, válvulas, tan complejas y débiles, ¿Por qué no han parado su funcionar como en el caso de otros seres humanos mucho más fuertes, inteligentes y dignos de vivir? ¿Por qué no he sido yo la víctima de esos tan numerosos accidentes, asesinatos y enfermedades de la más variada índole que han segado la vida de tantos seres humanos?

“Dar por hecho que estamos vivos, es desperdiciar la vida, pues cuando nos damos cuenta que el tiempo ha pasado, es demasiado tarde para recuperarla” (Jairo Galeano).

Cada día y en cada momento y especialmente cuando, después del sueño, abriendo los ojos, nos percatamos admirados que no estamos muertos, elevemos un canto alegre a la vida.

(Reinaldo Suárez Díaz. Lecciones de vida, o.c.p. 15-16).

ACTIVIDAD 13. Reflexiona

- ¿Te has acostumbrado a vivir?
- ¿Eres agradecido con la vida?
- ¿Cuál es tu reacción al despertar?

LECCIÓN 5 LECCIÓN

NUESTRA MADRE, LA NATURALEZA

Las maravillas de la naturaleza nos rodean por todas partes. Todos nacemos de la naturaleza y vivimos en ella. De mi relación armoniosa con la naturaleza depende mi sobrevivencia y aquella de mis compañeros de vida.

De nuestro medio natural nos nutrimos: sin agua, sin oxígeno, sin el sol que sale cada día, sin el alimento que nos proporcionan los árboles y animales, no podríamos vivir.

*LA NATURALEZA ES NUESTRA VERDADERA MADRE,
EL SENO Y LA PLACENTA EN QUE VIVIMOS.*

ACTIVIDAD 1. En tu cuaderno

En un dibujo ilustra los seres y maravillas de la naturaleza.

Cuando contemplo la naturaleza, el sol, los ríos, las plantas, los animales pienso que:

- La tierra sirve para:
- Sin el sol:
- El agua sirve para:
- Sin aire puro:
- Las plantas sirven para:
- Los animales son:
- Las flores:
- Los pájaros:
- Los insectos:

ACTIVIDAD 2. Individual

COLECCIONA: dibujos, poesías, canciones, estampillas, fotografías, sobre la naturaleza. Elabora unas carteleras.

ACTIVIDAD 3. Individual

CONTEMPLA Y DIBUJA LA NATURALEZA: vista desde tu aula de clase; desde la pieza donde duermes; desde la montaña más alta de tu vereda.

LOS SERES HUMANOS Y LA NATURALEZA

La naturaleza es una madre generosa, tierna y bella. El sol sale cada día sin parar y sin cansarse; la tierra nos da abundantes y sabrosos frutos; su aire nos oxigena y acaricia; su agua apaga nuestra sed, humedece nuestro paladar, nos rodea y baña con la frescura de sus torrentes; su calor nos cobija y nos da energía; sus plantas nos dan alimento, sombra, hermosas coloreadas y perfumadas flores, sabrosos y variados frutos que encantan nuestro paladar; sus animales nos dan alimento y compañía; todo el Universo es encanto y armonía desde el trinar de los pájaros, el croar de las ranas, el resplandor de las luciérnagas en las noches oscuras, sus sublimes paisajes; la naturaleza busca en infinitud de formas y con ilimitada generosidad que todos podamos llevar una vida gratificante y feliz.

ACTIVIDAD 4. Disfruta los encantos de la naturaleza

- Con tus ojos: sube a lo alto de una montaña, extiende tu mirada; contempla y goza. ¿Qué ves? ¿Qué sientes?...
- Con tus oídos: intérrate en una arboleda y en silencio escucha las armonías del

Universo: canto de los pájaros; trabajo de las abejas; vagar de los insectos; fluir del torrente...

- Con tus manos: acaricia una planta, un animal, una flor...
- Con tu piel: siente el correr del aire; el fresco de la mañana, el calor de la tarde; sumérgete en una quebrada. ¿Qué sientes? ¿Qué piensas?...
- Con tu olfato: goza el perfume de las flores; el olor de la majada...
- Con tu gusto: prueba una fruta; toma un vaso de agua fresca y pura; saborea un mango. ¿Qué sientes?...

NUESTRA RESPONSABILIDAD CON LA NATURALEZA

Los seres vivientes utilizan la naturaleza. Los seres humanos no solamente la utilizamos sino que la transformamos: tálamos árboles, desviamos torrentes, construimos casas, plantamos, matamos animales...

Los seres humanos somos activos ante el mundo y somos conscientes de ello. Por ese motivo nuestro comportamiento hacia la naturaleza está cargado de RESPONSABILIDAD.

De la utilización y manejo racional y ético que hagamos de los recursos naturales dependen nuestras vidas y todo el futuro de la humanidad.

Hemos estado tomando progresivamente conciencia de tales responsabilidades. Ya los niños no matan a los pájaros con caucheras, ya no golpeamos a los perros, etcétera.

Sin embargo, estamos contaminando nuestro medio natural (agua, aire); estamos explotando indebidamente los recursos naturales: tálamos bosques, quemamos, acabamos con la vegetación de nuestras tierras y secamos las fuentes de agua.

Hoy más que nunca, la responsabilidad por el bienestar y futuro de Universo está en nuestras manos.

ACTIVIDAD 5. Responde en tu cuaderno

- ¿Los animales tienen derechos? ¿Cuáles?
- ¿Se justifica que los matemos?
- ¿Es correcto esterilizar a un toro para ponerlo a trabajar?

ACTIVIDAD 6. Reflexiona

DEBO EVITAR LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS

- Hacia la tierra:
- Hacia el agua y los ríos:
- Hacia el aire:
- Con las plantas:
- Con los animales:

DEBO PROMOVER EN MI Y A MÍ ALREDEDOR LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS:

- Con la tierra:
- Con el agua, ríos, etcétera:
- Con el aire:
- Con las plantas:
- Con los animales:

LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DE LA NATURALEZA SON:

- *La contaminación ambiental.* Basuras, insecticidas, ruidos... EL RUIDO trae consigo consecuencias terribles para la vida física, psíquica y social.
- *La búsqueda de dinero a toda costa.* Se sacrifica la naturaleza a lo rentable. Se talan bosques, se construyen carreteras que causan erosión, represas que acaban con la agricultura de la región, etcétera.
- *El mal uso del progreso tecnológico.* Las máquinas, los insecticidas químicos, las fumigaciones aéreas, los aparatos de sonido...
- *El consumo y deseo de posesión de cosas inútiles.* Se acaba con los recursos naturales produciendo objetos innecesarios; se convierte el mundo en un basurero; se abusa del consumo de papel, etcétera.
(Añade algunas).

LA MALA UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES Y EL ACELERADO PROGRESO TECNOLÓGICO ESTÁN CONVIRTIENDO AL MUNDO EN UN DESIERTO Y EN UN BASURERO.

TEMPLOS DEL CONSUMO Y TESTIGOS DE LA DEPRDACIÓN DE LA NATURALEZA SON LOS ALMACENES DE LAS GRANDES CIUDADES Y LOS BASUREROS DE SUS PERIFERIAS, TRANSFORMANDO AL MUNDO EN UN DESIERTO Y EN UN BASURERO.

ACTIVIDAD 8. Ejercicios

- En el recorrido de tu pueblo a tu vereda o residencia apunta lo bueno y lo malo que encuentras en el uso que hacemos de la naturaleza.
- VISITA una empresa. Analiza, desde del punto de vista del cuidado del medio ambiente (ecología), las materias primas, los productos, los desperdicios, la contaminación.
- CARTELERA sobre las diversas formas de contaminación ambiental.
- ORGANIZA en tu escuela, tu vereda, tu pueblo, campañas contra el ruido, la contaminación ambiental...

ACTIVIDAD 9. Lee

LA CARTA DEL INDIO

- ¿Cuáles de estas consideraciones se pueden aplicar a tu vereda?

En 1885 el Gobierno estadounidense propuso a la tribu Dwanwish, Estado de Washington, la compra de sus tierras. El Jefe Indio Seathl dirigió entonces una hermosa carta al presidente Frankin K. Pierce, cuyo texto reproducimos en estas páginas.

El Gran Jefe en Washington manda palabras: él desea comprar nuestra tierra. El Gran Jefe también manda palabras de amistad y bienaventuranza. Esto es muy amable de su parte, ya que nosotros sabemos que él tiene muy poca necesidad de nuestra amistad. Pero nosotros tenemos en cuenta su oferta, porque nosotros sabemos que si no lo hacemos así, el hombre blanco vendrá con sus pistolas y tomará nuestra tierra, lo que el Jefe Seathl dice es que el Gran Jefe en Washington puede contar con el retorno de las estaciones. Mis palabras son como las estrellas. Ellas no se ocultan. ¿Cómo se puede comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? Esta idea es extraña para nosotros. Hasta ahora nosotros no somos dueños de la frescura del aire ni del resplandor del agua. ¿Cómo nos lo pueden ustedes comprar? Nosotros decidiremos en nuestro tiempo. Cada porción de esta tierra es sagrada para mi gente. Cada espina de brillante pino, cada orilla arenosa, cada bruma en el oscuro bosque, cada claro y zumbador insecto es sagrado en la memoria y en la experiencia de mi gente.

Nosotros sabemos que el hombre blanco no entiende nuestras costumbres. Para él un pedazo de tierra es igual a otro; porque él es un extraño que viene en la noche y toma de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermana, sino su enemigo, y cuando la ha conquistado, sigue adelante. Deja las tumbas de sus padres atrás y no le importa. Las tumbas de sus padres y los derechos de nacimiento de sus hijos son olvidados. Su apetito devorará la tierra y sólo dejará atrás un desierto. La vista de sus ciudades duele en los ojos del hombre pielroja. Pero tal vez es porque el hombre pielroja es un salvaje y no entiende... No hay ningún lugar tranquilo en las ciudades de los hombres blancos. Ningún lugar para escuchar las hojas de la primavera o el susurro de las alas de los insectos. El ruido sólo parece insultar los oídos. Y ¿Qué queda de la vida si el hombre no puede escuchar el hermoso grito del pájaro nocturno o los argumentos de las ranas alrededor de un lago en la noche? El indio prefiere el suave sonido del viento horadando la superficie de un lago, el olor del viento lavado por una lluvia de mediodía o la fragancia de los pinos. El aire es valioso para el hombre pielroja. Porque todas las cosas comparten la misma respiración. Las bestias, los árboles, el hombre. El hombre blanco parece que no notará el aire que respira. Como un hombre que muere por muchos días, es indiferente ante la hediondez.

Si decido aceptar, pondré una condición. El hombre blanco deberá tratar las bestias de esta tierra como hermanas. Yo soy un salvaje y no entiendo otro camino. He visto miles de búfalos, pudriéndose en las praderas, abandonados por el hombre blanco que pasaba en el tren y los mataba. Yo soy un salvaje y no entiendo cómo el caballo de hierro que fuma puede ser más importante que los búfalos que nosotros sólo matamos para sobrevivir. ¿Qué es el hombre sin las bestias? Si todas las bestias desaparecieran, el hombre moriría de una gran soledad en el espíritu, porque cualquier cosa que le pase a las bestias también le pasa al hombre. Todas las cosas están relacionadas.

Unas pocas horas más, unos pocos inviernos, y ninguno de los hijos de las grandes tribus que una vez existieron sobre esta tierra, o que anduvieron en pequeñas bandas en los bosques, quedarán para lamentarse ante las tumbas de una gente que fue autora poderosa y tan llena de esperanzas como ustedes. Una cosa nosotros sabemos que el hombre blanco puede descubrir algún día. Nuestro Dios es el mismo Dios. Usted puede pensar ahora que es dueño de Él, así como usted desea hacerse dueño de nuestra tierra. Pero usted no puede. Él es el Dios del hombre. Y su compasión es igual para el hombre blanco y el hombre pielroja. Esta tierra es preciosa para Él, y hacerle daño a la tierra es amontonar desprecio en torno a su Creador.

Los blancos también pasarán, tal vez más rápido que otras tribus. Continúe contaminando su cama y alguna noche terminará asfixiándose en su propio desprecio. Cuando los búfalos sean todos masacrados, los caballos salvajes todos amansados, y los rincones secretos de los bosques inundados por el aroma de muchos hombres y la vista de las montañas repleta de esposas habladoras, ¿En dónde estará el matorral? ¿En

dónde estará el águila? Desaparecida. Y ¿Qué es decir adiós a los prados y a la caza, el fin de la vida y el comienzo de la subsistencia? Nosotros tal vez entenderíamos si supiéramos qué es lo que el hombre blanco sueña, qué esperanza le transmite a sus niños en las noches largas de invierno, qué visiones le queman la mente para que puedan desear el mañana. Pero, nosotros somos salvajes. Los sueños del hombre blanco están ocultos para nosotros. Y porque tales sueños están escondidos, nosotros iremos por nuestro propio camino.

Si nosotros aceptamos, será para asegurar la reservación que se nos ha prometido.

Allí tal vez podremos vivir como deseamos los pocos días que nos quedan. Cuando el último pielroja haya desaparecido de la tierra y su memoria sea solamente la sombra de una nube cruzando la pradera, estas costas y estas tierras aún albergarán el espíritu de mi gente, porque ellos aman esta tierra como el recién nacido ama el latido del corazón de su madre. Si nosotros le vendemos a ustedes nuestra tierra, ámenla como nosotros la hemos amado. Cuídenla como nosotros la hemos cuidado. Retengan en sus mentes el recuerdo de la tierra, tal como está cuando ustedes la tomen, y con todas sus fuerzas, con todo su poderío, y con todos sus corazones, consérvenla para sus hijos, y ámenla así como Dios nos ama a todos. Una cosa nosotros sabemos: Nuestro Dios es el mismo Dios de ustedes. Esta tierra es preciosa para Él. Aún el hombre blanco no puede quedar excluido de un destino común.

Todo lo que hiera a la tierra herirá también a los hijos de la tierra. Nuestros hijos han visto a sus padres humillados en la derrota. Nuestros guerreros han sentido la vergüenza. Y después de la derrota convierten sus días en tristezas y contaminan sus cuerpos con comidas dulces y bebidas fuertes. De poca importancia será el lugar en donde pasemos nuestros días, no quedan muchos.



TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Eres un ser que siente, se emociona, se apasiona. No eres indiferente a cuanto sucede a tu alrededor.

Debes aprender a vivir tus emociones dentro de la racionalidad y la libertad, evitando comportamientos que atenten contra tu vida o que irrespeten los sentimientos de los demás. Debes cultivar tu capacidad de sentir, de emocionarte, de admirar y gustar la belleza.

*LA FRIALDAD Y LA INDIFERENCIA SON NATURALES EN LAS PIEDRAS,
NO EN LOS SERES HUMANOS.*

ACTIVIDAD 1. Describe tus emociones

- En un dibujo, expresa cómo te sientes hoy.
- Descríbelo con breves frases:
- Mis sentimientos son los siguientes:
 - Yo siento:
 - Me emociono:
 - Me apasiona:
 - Me preocupa:
 - Me gusta:
 - Me disgusta:
 - Me duele:
 - Temo:

COMPORTAMIENTOS ANTE LAS EMOCIONES

- ¿Qué hacer ante las emociones y las pasiones?

¿Temerlas? ¿Por qué?...

¿Rechazarlas o reprimirlas? ¿Por qué?

¿Controlarlas y orientarlas? ¿Por qué?

¿Cómo hacerlo?

¿Darles rienda suelta? ¿Por qué?

SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

Son positivos aquellos sentimientos que me ayudan a vivir a plenitud mi vida y a relacionarme armoniosamente con los demás y con mi entorno.

Encontrarás a continuación el comienzo de una lista de sentimientos positivos y negativos. Tú la completarás con la ayuda de tus compañeros y allegados.

SENTIMIENTOS POSITIVOS

Complacencia

Interés

Solidaridad...

SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Envidia

Indiferencia

Egoísmo...

ALGUNOS SENTIMIENTOS POSITIVOS QUE DEBES FOMENTAR EN TÍ MISMO Y A TU ALREDEDOR.

- LA ESPERANZA. Aunque la vida no es un lecho de rosas ni un plato de mermelada, es bella. No hay situaciones desesperadas sino hombres sin esperanzas. Aun la situación más difícil tiene solución; a la oscuridad sigue la luz. Raros son los casos perdidos y las cosas imposibles.
- Es necesario ver las cosas para evitarlas; las dificultades para afrontarlas; los errores para corregirlos y cambiar de camino; las frustraciones para aprender y seguir adelante; el dolor para afrontarlo.

NO HAY CASOS SINO HOMBRES QUE HAN PERDIDO LA ESPERANZA.

- Ante las dificultades se precisa:
- Ante las penas es preciso:
- De los fracasos:
- Ante los errores:

LA ALEGRÍA. Se necesitan más seres felices y menos amargados. Se necesitan niños felices, jóvenes felices, trabajadores felices, ancianos felices, mujeres felices.

*UN SER SIN ALEGRÍA ES COMO UN JARDÍN SIN FLORES;
UN MUNDO SIN ALEGRÍA ES COMO UN DESIERTO.*

Lamentablemente hay muchos seres humanos a cuyos labios no aflora una sonrisa.

Aun las palabras más duras se llenan de afecto y de bondad cuando van acompañadas de una franca sonrisa.

Es tan fácil y grato sonreír. Pero se requiere no la sonrisa hiriente y burlona sino aquella que calma y distensiona pues es nacida de la bondad del alma.

La alegría no se improvisa. Es fruto de la SERENIDAD INTERIOR de quien ante todo busca la paz y la armonía, de quien dramatiza la vida y se ríe de sus problemas, de quien vive a plenitud consigo mismo y con los demás.

ACTIVIDAD 3. Aprende de memoria

Canta con tus compañeros “La oda a la alegría”.

LA ODA A LA ALEGRÍA

¡Oh amigos, no en esos tonos!
¡Entonemos cánticos más agradables
y llenos de alegría!
Alegría, hermosa chispa divina,
hija de Elise,
ebrios de entusiasmo entramos
diosa celestial en tu santuario.
Tus hechizos vuelven a unir
lo que la moda con rigor había separado.
Todos los hombres se hacen hermanos
allí donde tus suaves alas se ciernen.
Quien haya tenido la fortuna
de ser amigo de un amigo;
quien haya conquistado una mujer cariñosa,
una al nuestro su júbilo.
¿Quién sobre la faz de la tierra
puede llamar suya a su alma?
El que no lo pueda, que se retire,
llorando de esta hermandad.
Todos los seres beben la alegría
a los pechos de la naturaleza;
todos, los buenos y malos,
siguen tu senda de rosas.
Besos y pámpanos nos dio ella,
y un amigo fiel hasta la muerte.
Al gusano fuele concedida la voluptuosidad
y el querubín entra ante la presencia de Dios.
Gozosos como vuelan sus soles
a través de los espléndidos cielos,
corred, hermanos, vuestro camino,
alegres como el héroe hacia la victoria.
Alegría, hermosa chispa divina...

¡Abrazáos, millones de criaturas!
¡Ese ósculo para el mundo entero!
Tiene que brillar un padre amante.
¿Os prosternáis, millones de criaturas?
¿Presientes, oh mundo, a tu creador?

SCHILLER - BEETHOVEN

ACTIVIDAD 4. Reflexiono

- ¿Cómo expreso mi alegría?
Me alegra:
Me entristece:
- ¿Qué hago o puedo hacer para sembrar alegría a mi alrededor?
- ¿Qué me pone de mal humor?
- ¿Qué puedes hacer para sonreír y evitar el mal humor?

LA TERNURA. Enternecernos es señal de grandeza, de bondad y de humanidad, no de debilidad.

Es humano conmoverse, emocionarse hasta las lágrimas.

De ves en cuando es conveniente que las lágrimas rueden por las mejillas aún de los varones a quienes la sociedad les ha prohibido llorar.

- Ante un niño siento:
- Ante un enfermo siento:
- Ante una mujer embarazada siento:
- Ante un animalito siento:
- Ante una flor siento:
- Ante un moribundo siento:
- Ante un pordiosero siento:

LA ADMIRACIÓN. Vivimos rodeados de demasiadas cosas bellas y sublimes: paisajes, flores, frutos, animales, seres humanos, estrellas, armonías...

HAZ UN INVENTARIO DE TODO LO HERMOSO QUE TE RODEA EN ESTE LUGAR Y EN ESTE MOMENTO.

Lamentablemente nos hemos acostumbrado a la belleza. Ya somos incapaces de contemplar... y por lo tanto de disfrutar. Hemos perdido la capacidad de contemplación, de admiración, de emoción ante las bellezas que nos depara la naturaleza o que hemos creado los seres humanos.

Es preciso pues que ejercitemos nuestros SENTIMIENTOS ESTÉTICOS.

- Al salir el sol siento:
- Al atardecer siento:
- Al anochecer siento:
- Contemplando la luna y las estrellas siento:
- Al escuchar el trinar de los pájaros, la armonía de las cascadas y torrentes... siento.

LA GRATITUD. Todos tenemos tantas cosas que agradecer. Hacia muchas personas deberíamos estar agradecidos: por nuestra vida, nuestra salud, nuestro trabajo, etcétera.

LA GRATITUD ES EL MÁS NOBLE Y ESCASO DE LOS SENTIMIENTOS.

- Debo estar agradecido por:
- Debo estar agradecido con:
- El agradecimiento se manifiesta:

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS PELIGROSOS QUE DEBEMOS EVITAR O CONTROLAR.

LOS CELOS. Consisten en no querer que los demás tengan lo que yo tengo, hagan lo que yo hago, sepan lo que yo sé, etcétera.

- Tener celos demuestra:

LA ENVIDIA. Consiste en rabiarse, sufrir o entristecerse porque otros triunfan, están mejor que nosotros, tienen más, son más, saben más...

El envidioso prefiere que los otros no progresen. Todo el adelanto de los demás lo llena de pesar y de inquietud.

En lugar de exaltar a los triunfadores e imitarlos, los envidiosos se entristecen de ello. Lo correcto sería ver en los éxitos y los triunfos de los demás una llamada y una enseñanza para el propio progreso. La envidia paraliza la vida y acaba con la alegría de vivir.

*LA ENVIDIA ES LA PASIÓN MÁS COMÚN Y ESTERILIZANTE
DE LA VIDA Y DEL PROGRESO.*

FÁBULA. Posada sobre un árbol estaba una bandada de pájaros. Un hombre que por allí pasaba arrojó sobre el césped un pan. Uno de los pájaros voló presuroso y agarró con su pico una miga. Los demás pájaros se abalanzaron sobre él para quitársela. Uno de ellos se la comió. Cuando los pájaros volvieron a buscar el pan, no lo encontraron; un gato se lo había comido.

ACTIVIDAD 5. Reflexiona

- ¿Qué enseñanzas te trae esta fábula para tu vida?
- ¿Sucede esto con frecuencia a tu alrededor? Da ejemplos.

*LA VIDA ES UN INMENSO Y GENEROSO BANQUETE;
ESTA LLENA DE OPORTUNIDADES PARA TODOS.*

EL RESENTIMIENTO. Es un anhelo constante de desquite contra los triunfadores. Muchos viven mordiéndose la lengua y fraguando venganzas. Lo único que se logra es amargarse la vida y crear malestar alrededor.

*LOS CELOS, LA ENVIDIA Y EL RESENTIMIENTO SON
EL GRAN LASTRE EMOCIONAL QUE IMPIDE EL
PROGRESO Y LA FELICIDAD PERSONAL Y DE LA
HUMANIDAD, A PESAR DE ESTAR LLENA
DE OPORTUNIDADES PARA TODOS.*

EL MIEDO. Tener miedo es natural; todos lo tenemos o hemos tenido. Lo grave es que el miedo paralice nuestra vida.

Hay miedos reales pero hay otros infundados como los siguientes:

- El miedo al qué dirán los otros.
- El miedo a los padres y a la autoridad.
- El miedo al riesgo.
- El miedo al cambio.
- El miedo al fracaso.
- El miedo a... (En tu cuaderno añade otros).

EL LAMENTO Y LA QUEJUMBRE. La queja y el lamento pueden servir de desahogo transitorio pero cuando se convierten en una costumbre bloquean nuestra capacidad de vivir y acaban con la autoestima y la seguridad en nosotros mismos.

No puedo convertirme en un quejumbroso ni podemos permitir que nuestra sociedad se convierta en un coro de plañideras que sirve sólo para conducir cadáveres a los cementerios.

ACTIVIDAD 6. En el cuaderno



Dibuja en forma de caricaturas o recortes las caras de aquellos que tienen sentimientos negativos o positivos: alegre, envidioso. Junto a cada cara coloca una frase que ilustre el sentimiento.

ACTIVIDAD 7. Lee

LA JAULA

Allá en una lejana pradera, en las riberas de un arroyo cristalino, encontré una jaula cuyas barras habían sido armadas por una mano maestra. En una de sus esquinas yacía, muerto, un pájaro; en otra, había dos táctitas, una sin agua y otra sin grano.

Me puse entonces a observar y a meditar en todo lo que tenía frente a mí, y me pareció que en el espectáculo de ese pájaro muerto y en la voz del arroyo, y en esas dilatadas praderas, había una lección que hablaba a la conciencia e interrogaba nuestras profundas intimidades.

Medité, y descubrí que ese pájaro humilde había muerto al lado del arroyo luchando desesperadamente contra la sed; y que en medio de esas vastas praderas, cuna de la vida, había perecido de hambre.

Momentos después vi la jaula transformarse en un cuerpo humano transparente, y el pájaro en un corazón con una profunda herida, del centro de la cual manaba una sangre de un color rojo vivo; y vi que los bordes de la herida se habían transformado en los labios de una mujer triste.

Y oí salir de esa herida una voz que decía: “Yo soy el corazón humano, esclavo de la materia y víctima de las leyes terrenales. En medio de las grandes bellezas de la creación, y en las riberas de los manantiales de la vida, fui apresado en la jaula de unas leyes que el hombre ha dictado a los sentimientos. Y en las manos del amor, y ante los altares erigidos a la belleza, fui sacrificado sin piedad y morí en el abandono. Porque todo lo que la belleza y el amor generosamente brindan, me fue vedado. Todo lo que me atraía es, según las leyes de los hombres, una vergüenza; y todo lo que deseaba, una vil degradación.

“Sí soy el corazón humano que fui confinado en una prisión hecha por unas leyes sociales que me privaron de mis fuerzas, y estrangularon mis sueños. Y con unas cadenas imaginarias, me redujeron a la impotencia, y así perezí. Y abandonado en los oscuros callejones de una civilización sin sentimientos de justicia, rendí mi último aliento ante una humanidad que tiene la lengua paralizada y los ojos secos, pero que siempre sonrío”.

(JALIL GIBRAN. “De las tempestades”.)

ACTIVIDAD 8. Reflexiona

- ¿Cuáles son los pensamientos que más te impactaron del anterior escrito?
- ¿Eres libre en tus sentimientos, o estás enjaulado o encadenado? ¿Cuáles son tus barrotes y tus cadenas?
- ¿Cuál es el mensaje de esta fábula?. Escríbelo en una corta frase.
- ¿Sucede entre nosotros? Da ejemplos.

LECCIÓN
7
LECCIÓN

EL AMOR Y LA AMISTAD

Todos necesitamos amar y ser amados.

Se dice que sin amor es imposible vivir.



Amamos a ciertas personas, ciertas cosas, ciertas actividades.

¿Pero sabemos realmente qué es amar?

Se afirma que un buen amigo es el mejor tesoro para una vida. Pero ¿Cómo sabemos que un amigo es “verdadero”?

¿Cuáles son las condiciones de una verdadera amistad?

Esta lección busca dar respuesta a algunas de estas inquietudes.

SOBRE EL AMOR

¿Qué es amar? ¿Cuándo puedo decir que amo verdaderamente algo? ¿Cómo se manifiesta el verdadero amor?

El amor es un privilegio y un deber de los seres humanos.

La capacidad de amor es exclusiva de los seres humanos. Los humanos somos los únicos seres capaces de amar desinteresadamente, sin esperar respuesta, sin buscar recompensa.

Somos capaces de ser solidarios y generosos. Somos capaces de obrar en contravía de nuestros intereses e inclinaciones. Somos capaces de sacrificarnos por los demás, por la humanidad, por nuestros ideales.

Nuestra relación con el otro (a diferencia de los animales) supera los instintos. Encontramos felicidad construyendo la felicidad de los demás aunque debamos sacrificar nuestros intereses.

EL PRIMER OBJETO DE AMOR SOMOS NOSOTROS MISMOS.

Si bien tenemos deber de amarnos a nosotros mismos, lo hacemos no solamente movidos por el egoísmo sino para poder convivir y servir mejor a los demás.

Es por tanto, inhumano quien es egoísta, quien se encierra en sus intereses siendo incapaz de darse y de servir a los demás; quien guía sus relaciones con el otro por el cálculo y la conveniencia personal; quien es incapaz de benevolencia, de compasión, de simpatía; quien es frío e indiferente en relación con los demás seres del Universo.

Colecciona cantos sobre el amor, poesías sobre el amor... Canta y recita con tus compañeros.

ACTIVIDAD 1.

Escribe algo sobre este fascinante tema

¿Qué es amar?

He aquí algunas definiciones del amor:

- Amar es: entregarse a algo o alguien desinteresadamente.
- Amar es: buscar desinteresadamente la felicidad de otro.
- Amar es: vivir en función de algo.

Amar es:

- Amo algo o a alguien cuando:
- Amar significa:

- Amar supone las siguientes actitudes y valores:
- Vale la pena amar a:
- Yo amo, (elabora una lista de aquello o aquellos que amas y añade las razones para amar)... Porque:

Aquello que yo más amo en la vida es:

Porque:

Aquellas personas que más amo son:

*VALE LA PENA AMAR LA VIDA, AMARSE A SÍ MISMO, AMAR
AL MUNDO Y A LAS PERSONAS QUE ME RODEAN.*

EL AMOR A SÍ MISMO

Debo amarme a mí mismo:

Amarse a sí mismo significa:

Se ama a sí mismo quien:

YO MISMO DEBO SER EL PRIMERO DE MIS AMORES

¿Estás de acuerdo con la frase anterior? ¿Por qué?...

El amor a sí mismo se manifiesta en el cuidado y la autoestima de sí mismo.

ACTIVIDAD 2. Individual

- ELABORA UNA LISTA de comportamientos que indican autoestima y aprecio de sí mismo:

Esforzarse por ser excelente...

- ELABORA UNA LISTA de comportamientos que indican poca autoestima y aprecio de sí mismo:

Decir mentiras...

Debo amar la vida porque:

Mi amor a la vida se manifiesta en:

Debo amar al mundo que me rodea porque:

Mi amor hacia el mundo se manifiesta en:

Debo amar a los demás porque:

Amar al otro supone:

Mi amor por el otro se manifiesta:

SOBRE LA AMISTAD

ACTIVIDAD 3. Responde en tu cuaderno

- ¿Qué es la amistad?
- Ser amigo de alguien es:
- Un buen amigo es:
- Las relaciones entre amigos deben ser:
- Una verdadera amistad se conoce:
- De un amigo espero:

La amistad debe ser guiada por valores como la benevolencia, la belleza, la verdad y el respeto por la persona humana.

*LA AMISTAD ES PARA HACER LO BUENO;
NO ES UN PACTO DE ALCAHUETAS.*

La amistad es una relación supremamente exigente. No es fácil ser amigo o encontrar verdaderos amigos.

La amistad es un encuentro, un cuidado e interés recíproco.

La amistad supone intimidad en todos los aspectos de la vida; entre amigos no hay secretos, ni misterios. En la amistad se busca una comunicación total.

Las relaciones de amor y de amistad se enriquecen recíprocamente. Es una fortuna que nuestros seres amados sean también nuestros amigos y confidentes.

ACTIVIDAD 4. Cantemos

EL AMIGO

Tú eres mi hermano del alma realmente el amigo,
que en todo camino y jornada estás siempre conmigo.
Aunque eres un hombre aún tienes alma de niño,
aquel que me da su amistad su respeto y cariño.
Recuerdo que juntos pasamos muy duro momentos,
y tu no cambiaste por fuertes que fueran los vientos.
Es tu corazón una casa de puertas abiertas.
Tú eres realmente le más cierto en horas inciertas.

En ciertos momentos difíciles que hay en la vida
buscamos a quien nos ayude a encontrar la salida,
y aquella palabra de fuerza y de fe que me has dado
me da la certeza que siempre estuviste a mi lado.

Tu eres mi amigo del alma en toda jornada,
sonrisa y abrazo festivo a cada llegada,

me dices verdades tan grandes con frases abiertas.
Tu eres realmente el más cierto en horas inciertas.

No preciso ni decir
todo eso que te digo,
pero es bueno así sentir
que eres tú mi gran amigo.

Roberto Carlos.
Carlos Vers.

ACTIVIDAD 5. Individual

Colecciona y canta otras canciones sobre la amistad como aquella que dice: ¡Qué bueno es tener amigos, pero amigos de verdad!

ACTIVIDAD 6. Escribe y narra

Tus experiencias tenidas con amigos.

ACTIVIDAD 7. Investiga y lee

En libros o escuchando historias de tus allegados, narraciones sobre las bellas amistades.

SOBRE EL AMOR

.....

La palabra amor es utilizada en muchísimos contextos. Pero entender su esencia y su concepto no es nada fácil. Los filósofos no se han podido poner de acuerdo sobre el tema.

Hay, sin embargo, ciertas vertientes fundamentales que nos pueden ayudar a hacer algo de claridad sobre esta realidad que rodea nuestras vidas.

El amor se puede entender de dos maneras. Como búsqueda y anhelo (Eros) o como entrega o don (Ágape).

El amor como Eros es ese sentimiento, esa fuerza y esa aspiración que nos hace buscar, anhelar y luchar por lo bello, lo bueno, lo verdadero, lo sublime.

El amor como Ágape, es ese sentimiento, inclinación, fuerza que nos lleva a darnos, entregarnos, a servir, a cuidar, a buscar la felicidad de otros.

Ambas vertientes o formas de amar, tienen como común denominador la gratuidad, la universalidad y la capacidad de “sacrificarse por”.

El amor es por esencia desinteresado y gratuito. Se ama por amar, no porque se espera algo de aquello que se ama; se ama no como yo lo quiero sino como el otro lo quiere; se ama al otro porque es el otro, no porque me gusta, porque me conviene; considerar al otro como fin, no como “un medio para”.

El amor está centrado en el “ser” del otro. No puede ser egocéntrico. Por el ser del otro, su felicidad, su bienestar, se está dispuesto a todo sacrificio que no implique perder la propia dignidad y valor.

El amor es por esencia universal. Aunque puede centrarse en una persona o realidad particular, sus motivos son universales. Cuando se ama a alguna persona o a algo, se está abierto a todo aquello que comulga con la naturaleza de lo amado. El amor auténtico es generoso, no es celoso, ni envidioso, no puede encerrarse en el egoísmo.

El amor auténtico es por lo tanto muy escaso y de muy difícil realización.

Decimos que amamos a la Naturaleza, a la verdad, a la mujer, etcétera. Pero ¿Lo hacemos de verdad?

Me voy a detener a analizar únicamente el caso del amor entre hombre y mujer, el más trajinado y el menos realizado de los amores.

Considero que es en la relación hombre - mujer, donde el amor puede llevarse a su máxima realización y puede manifestarse en su máxima plenitud, como Eros y Ágape. Pero es también la relación donde realizar el amor es más difícil; lo sublime es siempre lo más difícil.

El “hacer el amor” (el amor hay que vivirlo, hacerlo, construirlo), se ha reducido en nuestro lenguaje al acto sexual. Y es cabalmente en el acto sexual donde es más difícil realizar un amor, por esencia sacrificado, desinteresado y universal.

Porque el amor no es sólo el encuentro de dos deseos, ni la satisfacción de nuestros impulsos instintivos. El amor puede y debe estar rodeado de pasión y de sentimientos pero, como seres humanos que somos, debe ser mediado por la razón.

“Hacer el amor”, amar a una mujer simplemente porque me gusta, me atrae, me satisface... no es amar desinteresadamente.

El acto sexual no es la realización del amor; debería ser la manifestación más completa y sublime de un amor preexistente.

Se ama cuando se quiere aquello que el otro quiere; cuando se goza dando, no tanto recibiendo; cuando se encuentra o construye la verdad, la bondad y la belleza en la relación con el ser amado.

Por eso el amor verdadero es benevolente no alcahueta, personalizante no alienante. El amante no puede ser ni poseedor ni poseído, ni domador ni perro faldero. Es el encuentro de dos personas en búsqueda de perfección en el ser, en la felicidad, en la belleza, en el bienestar.

Paradójicamente el amor es más fácil de realizar en otras relaciones como las de progenitor - hijo, médico - paciente, educador - educando, ya que en ellos brilla y puede brillar más auténticamente el desinterés y la universalidad.

Pero aún el admirable amor de la Madre Teresa por sus pobres de Calcuta puede no serlo, si se lo hace por motivos diferentes a la construcción del bien, de la verdad y de la belleza en los seres amados, sin esperar recompensa ni aquí ni en la eternidad.



LECCIÓN 8 LECCIÓN

MI SEXUALIDAD

ACTIVIDAD 1. Reflexiono

Uno de los elementos que conforman mi identidad es la sexualidad.

La naturaleza me hizo hombre o mujer y esta diferenciación sexual marcará toda mi vida.

Al principio de tu niñez te identificabas sexualmente por la posesión o carencia de pene. Después a los niños les comenzó a salir pelo en la cara y axilas y a las mujeres les comenzaron a crecer los senos. La voz de los muchachos se volvió ronca mientras la de las muchachas se quedó aguda; más tarde el pene de los muchachos comenzó a erguirse y a las niñas les llegó la primera menstruación, señal de su capacidad para ser madres.

Los adolescentes comenzaron a sentir atracción entre los sexos, cosquilleos al ver la mujer; de su pene erecto surgió la primera eyaculación de espermatozoides que les capacita para ser padres.

Los muchachos aprendieron que introduciendo el pene en la vagina de la mujer y eyaculando dentro de ella podían engendrar un hijo.

Mujeres y hombres aprendieron la enorme responsabilidad de la unión sexual y sus definitivas repercusiones en sus vidas.

Cosas bellas, ¿verdad? Es sublime el misterio de la vida.

MI DESARROLLO SEXUAL, despierta en mí varias inquietudes. He aquí las principales: ...

Busca responderlas con la ayuda de personas mayores en las cuales confías...

CARACTERÍSTICAS DE LOS SEXOS:

- Haz una comparación entre hombres y mujeres en los siguientes aspectos:
- Corporales y físicos.
- Psicológicos y emocionales.
- Intelectuales.
- Sociales.
- Actividades.

(Discute tus apreciaciones con tus profesores u otras personas).

LA GRANDEZA DE LA SEXUALIDAD

LA SEXUALIDAD ES UNA DIMENSIÓN HUMANA FUNDAMENTAL, UNO DE LOS GRANDES VALORES DE NUESTRAS VIDAS.

Tenemos que asumir responsablemente y vivir integralmente nuestra sexualidad como condición para llevar una vida plena y satisfecha.

ASUMIR, RECONOCER, GRATIFICAR, SABOREAR, DAR SIGNIFICADO, VIVIR RESPONSABLEMENTE LA SEXUALIDAD ES PRESUPUESTO INDISPENSABLE DEL BUEN VIVIR.

La sexualidad es una dimensión fundamental de nuestra personalidad. Sus valores y gratificaciones enriquecen nuestras vidas; sus frustraciones y desviaciones desquician nuestro recto vivir.

La sexualidad es un valor humano que enaltece a quien la vive racional y éticamente. Es un valor social que enriquece, hace variadas y placenteras nuestras relaciones.⁹

La sexualidad genera placer; invita a la comunidad y a la comunicación; engendra nuevas vidas; llena de gozo, de emociones y de ilusiones nuestras

existencias; impide la soledad; es un antídoto contra el egoísmo y una llamada a la solidaridad.

LOS FINES DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

Entendemos por relación sexual toda relación entre personas de diferente sexo a nivel físico, emocional, psíquico. Tal relación no se reduce al acto sexual, propiamente dicho sino que comprende las miradas, coqueteos, caricias, palabras, gestos etcétera.

Las relaciones sexuales cumplen los siguientes fines:

- **PLACER.** La relación sexual genera gozo, alegría, satisfacciones, éxtasis incomparables.
- **ENGENDRAR VIDA.** Mediante las relaciones sexuales se engendra la vida y se transmite de generación en generación. No solamente la vida natural a través de la genitalidad, sino la cultura, la psíquica y social y moral a través del núcleo familiar y de la convivencia.
- **UNIÓN.** La relación sexual me une íntimamente a otra persona y crea una red de relaciones sexuales: de pareja, filiales, paternas, familiares. La sexualidad es el nexo más profundo de unión entre las anteriores y futuras generaciones. Mediante la relación sexual me uno a la corriente de la vida haciendo brotar nuevas vidas a través del acto sexual.

EN LA RELACIÓN SEXUAL LA OTRA PERSONA NO ES PARA MI UN SIMPLE CUERPO, ES EL VEHÍCULO DE UNIÓN CON LA VIDA Y CON EL INFINITO UNIVERSO.

- **COMUNICACIÓN.** El acto sexual es una íntima entrega, apertura y expresión hacia otro ser. Es la entrega de uno a otro dentro de la totalidad y profundidad del ser.

PRINCIPIOS ÉTICOS FUNDAMENTALES DE LA RELACIÓN SEXUAL HUMANA

No toda relación sexual es humana. Puede darse a nivel de mera animalidad. Para que las relaciones sexuales sean humanas y plenamente gratificantes deben guiarse por los siguientes principios:

- Tratándose de una experiencia humana, el ejercicio de la sexualidad supera lo físico hacia lo mental, lo racional, lo sentimental, lo estético, lo filosófico y lo moral. Es una experiencia cargada de significados.
- Sexualidad no es lo mismo de genitalidad. Su ejercicio compromete todas las dimensiones del actuar humano.
- La sexualidad si bien se lleva a un noble placer, no es un sector más de la diversión y del consumo. La sexualidad ejercida por el solo placer la pervierte o al menos la restringe y empobrece.
- La relación sexual es una relación interpersonal; la más sublime y profunda relación entre dos personas. En ella el otro puede ser considerado como objeto o instrumento. La entrega sexual y afectuosa entre hombre y mujer es la forma más completa de relación humana.
- La relación sexual es un acto de comunicación, no sólo de dos cuerpos sino de dos seres humanos. Supone además de caricias y de gimnasia placentera, diálogo, palabras, ternura; supone una profunda comunicación a otros niveles; es un proceso no solamente fisiológico sino racional y sentimental.
- El acto sexual es una delicada obra de arte que debe realizarse con cuidado, creatividad, conciencia y espontaneidad.
- Aprender a relacionarse sexualmente a nivel humano no puede dejarse al método de ensayo y error, sino a base del conocimiento de los procesos psicológicos y fisiológicos; al conocimiento del otro en sus gustos, sentimientos y emociones.

- El acto sexual debe ser realizado no sólo con placer sino con complacencia y ternura, buscando la satisfacción del otro sin encerrarse cada cual en su egoísmo.
- La sexualidad debe ser experimentada a plenitud con el único límite de la responsabilidad y el respeto a la integridad física, sentimental, racional y mora de sus actores.
- El acto sexual no es un fin en sí mismo sino expresión de algo. El acto sexual es la expresión física más completa de vínculos anímicos - espirituales.
- Las relaciones sexuales pueden llegar a su mayor autenticidad y gratificación dentro de seres que llevan una comunidad de vida; sin embargo, también aquellas realizadas fuera de una permanente convivencia pueden alcanzar un nivel integralmente humano. En efecto, aquello que califica humanamente la relación sexual no es "el estado civil" de sus actores sino el afecto, la libertad, la nobleza, la autenticidad y la responsabilidad con los cuales se realice.
- **Aquello que hace nobles las relaciones sexuales no son las convenciones sociales aún más respetables como el matrimonio, sino el nivel de significado que comporten.**
- La relación sexual y su placer concomitante son en sí algo nobilísimo y no pueden considerarse pecaminosos ni resultado de un pecado original.

SEXUALIDAD ANIMAL Y SEXUALIDAD HUMANA

.....

ACTIVIDAD 2. Individual

Observa los comportamientos sexuales de los animales que ves a tu alrededor y **COMPÁRALOS** con los de los seres humanos, escribe en tu cuaderno:

Relaciones de pareja:

- Semejanzas:
- Diferencias:

Relaciones de padres a hijos:

- Semejanzas:
- Diferencias:

Relaciones de los hijos hacia los padres:

- Semejanzas:
- Diferencias:

Relaciones de la familia:

- Semejanzas:
- Diferencias:

ACTITUDES Y CONDICIONES REQUERIDAS PARA EL EJERCICIO DIGNO DE LA SEXUALIDAD

La relación sexual para que sea humanamente aceptable debe realizarse dentro de determinadas actitudes y condiciones. He aquí algunas de ellas (Si quieres añade tú otras...)

- **ACEPTACIÓN** de mi sexualidad y la del otro, de mi ser y el del otro.
- **CONOCIMIENTO** del otro como persona (gustos, reacciones...); de su psicología; de sus valores. Conocimiento del proceso de reacción sexual en los dos sexos, de los procesos y órganos que intervienen y de sus reacciones; de sus consecuencias físicas, psíquicas y sociales.
- **CUIDADO** de la salud e integridad física y psicológica de los actores.
- **RESPETO** del cuerpo, de las costumbres, de las convicciones y sentimientos del otro.
- **DELICADEZA** aunque no ausente de pasión y de emoción.
- **DESINTERÉS** no buscando el dinero, los regalos, la sujeción, la seguridad etcétera. La sexualidad o es gratuita o es inauténtica.
- **CONCIENCIA** del valor y significado del otro como persona y de la actividad que se está realizando.

- RESPONSABILIDAD de las consecuencias físicas y psicosociales hoy en el futuro.
- COMPLACENCIA, es decir, buscar la satisfacción del otro sin encerrarse en el egoísmo o autoerotismo.
- CREATIVIDAD para no caer en lo mecánico y lo rutinario. Buscar la variedad y la espontaneidad en todas las formas dignas.
- COMUNICACIÓN previa y en el acto sexual, a nivel de palabras, gestos etcétera. Diálogo a todos los niveles.
- TERNURA con el fin de gratificar los más íntimos y profundos sentimientos.
- AUTONOMÍA o libertad nacida de: conciencia, conocimiento, ausencia de presiones o chantajes, y sentido de responsabilidad.
- AUTOESTIMA que genere valoración y respeto.
- ESTÉTICA: rodear la relación sexual de un contexto de arte, de belleza, de éxtasis y de contemplación.
- MADUREZ ya que se trata de la más importante, difícil, sublime, gratificante, riesgosa y cargada de responsabilidad de las relaciones entre los seres humanos.

ACTIVIDAD 3. Individual

- La pareja que yo deseo, debe ser:
- Para que haya armonía entre las parejas se requiere:
- Los matrimonios fracasan porque:

ACTIVIDAD 4. Realiza carteleras

Sobre la utilización del sexo en propagandas: radio, televisión, Revistas.

ACTIVIDAD 5. Responde en tu cuaderno

- ¿Es bueno aprovechar el sexo para vender productos?
- ¿Cuándo una propaganda es decente y cuándo es indecente?
- ¿Es conveniente el posar desnudo? ¿Bañarse desnudo en público? ¿Por qué?
- ¿Qué opinas de las revistas pornográficas?
- ¿En la pareja toda expresión sexual es permitida?
- ¿Cuáles formas de expresión sexual consideras pervertidas? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 6. Individual

- Analiza varias canciones con temas sexuales. Escribe los valores y antivalores que encierran.
- ¿Qué opinas de la PROSTITUCIÓN?
- ¿Qué debería hacer la sociedad con las prostitutas?
- Investiga sobre el SIDA y otras enfermedades ligadas al sexo.

Característica:

Prevención:

SEXUALIDAD Y VALORES HUMANOS

La sexualidad es un gran valor que encierra múltiples valores humanos.

Una vivencia sexual auténticamente humana debe estar en consonancia con nuestra naturaleza corpórea, racional, sentimental y social.

He aquí algunos de los valores humanos que deben ser vividos si buscamos realizar y disfrutar a plenitud nuestra sexualidad.

Aceptación de nuestro ser sexual en su totalidad lo mismo que el ser del otro. Se trata de un bien, una ocasión, un reto de vida.

Aprecio y cuidado. La sexualidad debe vivirse a plenitud, con emoción y con pasión, pero con arte y delicadeza; sin dañarnos ni hacer daño al otro. No puede reducirse a una actividad divertida, a un juego placentero pero superficial y sin sentido.

Conciencia, basada en el conocimiento de sus diversas dimensiones, de su sentido y de su importancia para la propia vida y para las relaciones sociales.

Respeto de la propia dignidad y la dignidad del otro, de los propios y ajenos sentimientos, convicciones y decisiones. No pretendamos que nuestras concepciones y comportamientos sexuales sean los únicos aceptables y deban de servir de modelo para todos. El respeto por la dignidad del otro nace de la conciencia de igualdad, matizada por las diferencias de convicciones, actitudes y comportamientos.

Las formas de vivir la sexualidad deben ser auténticas, es decir, nacer y cimentarse en principios. No debe haber contradicción entre aquello que se piensa y aquello que se dice y hace. También hay que respetar la autenticidad del otro no buscando juzgarlo sino comprenderlo.

Tener conciencia de la dignidad lo mismo que de la repercusión y consecuencias de los propios actos. Toda experiencia sexual está cargada de grandes responsabilidades.

Sentir el gozo y alegría de vivir y convivir las experiencias sexuales en forma plena, racional y auténtica, superando el mero placer corpóreo y momentáneo.

Rodear la sexualidad de arte y belleza. Saborear lo hermoso, lo bello y lo sublime de la realidad sexual.

Somos seres racionales. Hay que moldear lo instintivo y lo inmediato, sin sacrificar la espontaneidad y naturalidad.

La sexualidad debe ir unida a la ternura, la nobleza y los delicados sentimientos.

La sexualidad es una expresión del amor, de la alegría de darse generosamente al otro para que crezca, sea más, viva más, disfrute más.

Lo importante es vivir estos valores a través de nuestra sexualidad, no tanto seguir las convenciones, normas y prejuicios de culturas y sociedades a menudo deshumanizadas.



MI FAMILIA

ACTIVIDAD 1. Reflexiona

UNA BUENA FAMILIA ES UNA MARAVILLA.

Los seres vivos y en particular los seres humanos estamos ligados unos a otros por nexos familiares.

De mi familia depende en buena parte mi sobrevivencia y la calidad de mi vida.

De la calidad de vida familiar depende el bienestar de la comunidad humana.

De ahí la importancia de formar buenas familias, que los padres sean responsables de sus hijos y de hijos agradecidos con sus padres.

La armonía familiar es básica para la armonía de la sociedad.

Es muy importante para mi vida personal y social prepararme desde ahora para asumir mis responsabilidades familiares como padre y esposo.

Es clave para la sobrevivencia y armonía sociales el promover la paternidad consciente y responsable. Desde ahora debo tomar conciencia de tan enormes responsabilidades que me esperan.

ACTIVIDAD 2. Escribe en el cuaderno

Las familias desunidas y los padres irresponsables son causa de muchos males para la sociedad como los siguientes:

- Una buena familia:

- La paternidad responsable:
- Los padres irresponsables:
- Los hogares donde no hay comprensión:
- Me prepararé para ser un buen esposo y padre:

ACTIVIDAD 3.

Responde en tu cuaderno

- ¿Qué significa para ti tu familia?
- ¿Cuáles elementos negativos y positivos ves en tu familia?
- ¿Cuáles elementos positivos o negativos ves en las familias de tu vereda?

¿QUE ES LA FAMILIA?

LA FAMILIA ES ANTE TODO UNA COMUNIDAD DE AMOR.

Entendemos por amor un conjunto de actitudes y comportamientos que se manifiestan en:

-Alegría de estar con...

-Interés y cuidado por...

-Capacidad de sacrificarse por...

-Entrega y apoyo desinteresados a...

Aquello que da significado y fundamento al matrimonio no es el hecho de estar casados por una Iglesia o por el Estado, sino el amor, la autenticidad, la entrega generosa.

En la familia ese amor y esa entrega se manifiestan particularmente en la relación sexual y en la armoniosa convivencia.

LA FAMILIA ES UNIDAD DE CONVIVENCIA

En ella los seres humanos conviven estrechamente y aprenden a convivir con otros.

En la familia no únicamente se engendra y promueve la vida física; en ella se generan y aprenden otras actitudes como la solidaridad, el respeto y la responsabilidad.

Tales actitudes son básicas para mantener unida la red de la sociedad. Por eso se dice que LA FAMILIA ES EL NÚCLEO FUNDAMENTAL DE LA SOCIEDAD.

La tolerancia o la intolerancia familiar, la paz y armonía o la violencia en las familias, la responsabilidad o irresponsabilidad familiar, todo ello se refleja en la sociedad.

Formar familia, engendrar nuevos seres, convivir armoniosamente en pareja, ayudar a crecer a la prole y educarla dentro de relaciones de libertad, tolerancia y responsabilidad... de ello depende la paz o la violencia, la armonía y el bienestar de la humanidad.

VALORES Y ACTITUDES REQUERIDOS EN LA VIDA DE LA FAMILIA

En la familia se deben generar y cultivar los valores que son base de la armónica convivencia social a saber:

- **TOLERANCIA.** Aprender a aceptarnos en nuestras limitaciones, defectos y diferencias. El hombre y la mujer ideal no existen. A todos nos toca tolerar defectos y situaciones desagradables, sin esperar que la situación cambie o lo haga de la noche a la mañana. No hay que pretender que el otro sea como uno quiere que sea, nos ame como uno quiere, sino simplemente aceptarlo y amarlo.
- **RESPONSABILIDAD.** Sentido del deber cumplido en forma excelente. La responsabilidad comienza en la forma como consciente y responsablemente nos preparamos para cuando llegue el día de tomar la decisión de formar una familia. Es la decisión más importante de la vida que no se puede improvisar y tomar a la

ligera. Nadie debe comprometerse en algo que no conoce. Las circunstancias sociales del noviazgo en nuestra cultura, lo hacen insuficiente como preparación para semejante compromiso. La convivencia permanente y la entrega total son diferentes a los paseos dominicales, los coqueteos, los besuqueos, los regalitos y las caricias.

- **CONOCIMIENTO.** No puede construirse hogar si no hay conocimiento de aquello que la pareja piensa, busca, siente, le gusta, le disgusta, espera; sin conocimiento de las diversas dimensiones y de las responsabilidades relacionadas con el convivir, la relación sexual y la procreación de la vida.
- **COLABORACIÓN.** La familia es una unidad, un equipo, una empresa común. Esposa, esposo e hijos tienen sus propias responsabilidades. La educación de los hijos y su cuidado es una responsabilidad compartida por la pareja que no puede dejarse a uno de ellos o a otras personas.
- **SOLIDARIDAD.** En los triunfos y en las dificultades. Vivir el uno para el otro; sentido de comunidad.
- **IGUALDAD Y RESPETO.** Tanto la esposa como el esposo tienen como seres humanos igualdad de derechos que deben ser respetados como la libertad, la intimidad, la vida.
- **COMUNICACIÓN.** El diálogo debe ser el marco fundamental de las relaciones familiares. No es mediante la coacción, el autoritarismo, el dejar hacer y dejar pasar, la indiferencia, como se construyen los lazos familiares y se educa a los hijos, sino mediante la escucha y respeto mutuos, la autonomía de pensamiento y libertad, la argumentación y la convicción.

La convivencia no puede reducirse a cocina, casa y cama.

Aquello que se afirma de la pareja se aplica a los hijos. El diálogo permanente con ellos es lo mejor que les podemos dar, después de la vida.

- **COMPLACENCIA.** Deseo de complacer, de agrandar al otro, de sacrificarse gozosamente por el otro, de buscar su felicidad, de construir permanentemente el amor, de atizar ese fuego, dentro de un ambiente de libertad. De la suma de dos egoísmos no puede surgir una auténtica convivencia. Por algo amar es gozar construyendo la felicidad del otro.

La convivencia conyugal es un estado de complicidad en el amor, en la complacencia, en la libertad, en la confianza, en la comunicación, en la construcción mutua de vida significativa.

RELACIONES, DERECHOS Y DEBERES ENTRE PADRES E HIJOS

La comunidad familiar es una red de relaciones, derechos y deberes entre padres, hijos y hermanos.

He aquí algunos de ellos:

DEBERES DE LOS PADRES PARA CON LOS HIJOS:

- *Educarlos y proveerles una vida digna.* El compromiso de los padres para con los hijos no termina sino que comienza con la procreación. Los padres están irrenunciablemente comprometidos con el crecimiento y la calidad de vida de sus hijos.
- *Entrega desinteresada.* Los padres no deben esperar ayuda de sus hijos; no deben preocuparse por aquello que sus hijos harán por ellos sino de aquello que serán y harán por la humanidad.
- *Desapego.* Los hijos crecen y se van. Así debe ser. Es preciso que busquen autónomamente soluciones a sus problemas y respuestas a sus aspiraciones.
- *Afecto.* La mejor herencia y regalo de los padres hacia los hijos es la tolerancia, la comprensión, el apoyo en los momentos difíciles.

BUENOS PADRES NO SON AQUELLO QUE DAN MUCHAS COSAS A SUS HIJOS SINO QUIENES LES DAN APOYO, COMPRENSIÓN Y AFECTO.

- *Autonomía.* Los hijos deben crecer dentro de un ambiente de responsable libertad. Los padres no deben buscar que sus hijos piensen como ellos, sino que sean responsablemente ellos mismos, que lleven una vida gratificante y útil para la humanidad.
- *Corrección.* Los padres no deben ser alcahuetas de sus hijos sino formarlos en la virtud y alejarlos del vicio.

DEBERES DE LOS HIJOS HACIA LOS PADRES:

- *Gratitud.* Ellos nos trajeron a la vida, nos dan alimento, vestido, educación.

- **Afecto.** Todos necesitamos dar y recibir amor.
- **Colaboración.** Debemos corresponder a sus desvelos ayudando a nuestros padres en la medida de nuestras capacidades.
- **Atención.** Cuidar de ellos; visitarlos; recibir de buena gana sus orientaciones.

Con ayuda de tus compañeros escribe otros en tu cuaderno)

¿Pregunta a tus padres qué esperan de ti?...

Manifiéstales también aquello que tú esperas de ellos.

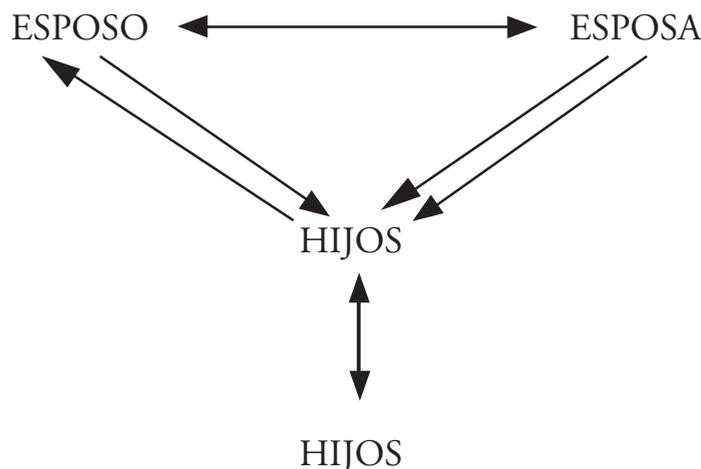
ACTITUDES Y RELACIONES ENTRE HERMANOS:

- **Solidaridad.** Compartir los momentos felices y difíciles y prestarse mutua ayuda.
 - **Afecto.** Manifestarles de palabra y con hechos cuánto los queremos.
 - **Corrección.** Cuando sea necesaria y para su bien.
- (Añade en tu cuaderno otras de tu propia cosecha).

ACTIVIDAD 5.

En tu cuaderno completa el siguiente cuadro

RELACIONES EN LA FAMILIA



TENER UNA FAMILIA UNIDA ES UNA FORTUNA, LA FAMILIA ES UNA CÉLULA FUNDAMENTAL DEL UNIVERSO DE LA VIDA.

ACTIVIDAD 6. Responde en tu cuaderno

- ¿Qué te gusta de tu familia?
- ¿Qué te disgusta de tu familia?
- ¿Cómo puedes mejorar?
- ¿Las relaciones con tus padres?
- ¿Las relaciones con tus hermanos?

ACTIVIDAD 7. Redacta

- Una composición sobre el tema: “LA FAMILIA FELIZ”.

ACTIVIDAD 8. En grupo

- Elabora una CARTELERA sobre la importancia y belleza de la vida de familia.

LA PATERNIDAD RESPONSABLE

Traer hijos al mundo es la mayor responsabilidad que asume un ser humano.

Por lo tanto debo prepararme para ello:

- Leyendo libros sobre el tema.
- Fomentando mi responsabilidad con la vida.
- Tomando con seriedad las relaciones sexuales.
- Conociendo los métodos que existen para planificar la familia. (Si no los conoces, consulta con tus profesores).
- Preparándote desde ahora para escoger bien tu pareja y educar bien a tus futuros hijos.

QUIEN NO AMA A SUS PADRES NO AMA A NADIE,
ES SENCILLAMENTE INCAPAZ DE AMAR.

ACTIVIDAD 9. Discurso

- Si tuvieras que hacer un discurso a unos recién casados ¿Qué le dirías?
- ¿Qué temas crees deberían tratarse en un curso de preparación para el matrimonio?

ACTIVIDAD 10. Entrevista a una familia feliz

- Pregúntales cuál es el secreto para:
Vivir armoniosamente en pareja.
Lograr que los hijos crezcan bien.
- Entrevista a unos divorciados o separados. Pregúntales las razones por las cuales se acabó su matrimonio.

ACTIVIDAD 11. Individual

Dialoga con tus padres sobre los momentos más felices y más difíciles de su vida familiar.

¿PARA QUÉ CASARSE?

¿Por qué se casa la gente? Entendemos por “casorio” a la decisión de una pareja de formar un hogar, de convivir establemente, medie o no un formal compromiso ante una autoridad.

Para muy pocos, el amor y la complicidad para la mutua realización y satisfacción, son el motivo fundamental para su casamiento.

Muchos lo hacen por “completarse”, por responder a esa atracción natural entre el hombre y la mujer. Platón decía que el ser humano primigenio era doble: varón por delante y mujer por detrás; su condena consiste en haber sido separados y en estar buscándose sin lograr formar un solo ser.

Otros esperan del matrimonio seguridad para el hoy y para el mañana. “Que alguien se ocupe de mí; no sentirme solo y abandonado”. El varón busca en la mujer una prolongación de su madre, y la mujer en el varón aquella de su padre. El matrimonio se reduce así a una promesa de “atenderse mutuamente”.

Algunos se casan para afirmar una virilidad o su feminidad. En el varón tal virilidad se manifiesta particularmente en el machista “haber conquistado una mujer, tener mujer”. En la mujer la feminidad se afirma en la generatividad, en ser madre, no haberse dejado quedar del tren, haber agradado a un varón, haber gustado, agrado, haber sido considerada bella por alguien.

Otros lo hacen por deber. La especie, dicen, debe continuar. Ser madre o padres es una necesidad y un deber de realización y un compromiso con la especie. Los gustos sexuales del matrimonio hacen menos pesado tal deber. La responsabilidad exige que la procreación se realice dentro de una relación estable para que se asegure la educación y protección de los hijos. No casarse, pudiéndolo, sería para ellos un acto de egoísmo, un atentado contra la naturaleza y contra la especie. Dar rienda suelta al instinto sexual sin responsabilidad y fuera del matrimonio, no sería ni digno ni humano.

No pocos se casan por presión o por inercia social. “No quiero quedarme solterón o solterona. Si no aprovecho esta ocasión, quien sabe si lo podré hacer después”.

El caso extremo es el de aquellos que se casan por presión familiar o simplemente “a resolver”, después de haber “metido la pata”.

Muchos se casan por interés. El matrimonio les da prestigio o simplemente dinero. El “de” es todavía muy anhelado por el encantador sexo femenino. Se buscan apellidos, seguridad económica, prestigio profesional, alianzas familiares, etcétera. En demasiados matrimonios el interés priva sobre otras motivaciones.

Como podemos notar, la mayoría de la gente se casa por motivos fútiles, así afirmen que lo hacen por amor. Por esa razón no es raro que la separación y el divorcio sean tan frecuentes.

El compromiso matrimonial debería concebirse como una empresa, una alianza de dos seres para buscar la mutua realización y el mejoramiento de la humanidad, mediante una amorosa vida en común.

Para lograr ese ideal se requiere una respetuosa y total entrega; el darse al otro para que sea él mismo, para que juntos realicen sus anhelos.

Lamentablemente pocos esposos permiten que sus esposas “sean ellas mismas”; las tienen como instrumento de realización social o profesional y de satisfacción sexual; demasiadas esposas son posesivas, no dejan que “su hombre” sea él mismo. Por eso fracasan tantos hogares.

El matrimonio es una aventura responsable, la más importante de las empresas humanas, la permanente construcción de una vida común dentro del amor, la libertad y la autenticidad.

LECCIÓN 10 LECCIÓN

MI GRUPO SOCIAL

ACTIVIDAD 1. Reflexiona

Los seres humanos no nacemos ni vivimos solos; nacemos en una familia y vivimos en una sociedad.

Todos dependemos de todos y en todo. Sin los demás no podemos vivir ni progresar. Por lo tanto de las relaciones sociales depende la calidad de nuestra vida y el aporte que cada cual dé en la construcción de un mundo más feliz y armonioso.

*Todos debemos comprometernos en la construcción de un mundo
y de una sociedad donde podamos vivir en paz y armonía.*

MI GRUPO SOCIAL

Es todo aquello que me rodea y particularmente:

- ***Mi familia:*** en la cual nací, donde recibo afecto y ayuda y en la cual vivo. Sobre ella tuviste ocasión de reflexionar en la lección anterior.
- ***Mi grupo de clase:*** con ellos estudio, me divierto y paso gran parte de mi tiempo.
- ***Mi colegio:*** allí recibo educación y me estoy formando para llevar una vida feliz, ser una buena persona y llegar a ser un buen ciudadano, útil a los demás.
- ***Mi vereda y mi pueblo:*** en ese lugar y con esa gente vivo. De ellos recibo apoyo, transporte, alimentación. Es mi deber contribuir con mi gente para que mi vecindario progrese y haya paz a mí alrededor.
- ***Mi país:*** mi patria es el sitio donde nací y el pueblo al cual pertenezco. Debo querer a mi país y esforzarme por hacerlo cada vez mejor.

- *La humanidad:* todos los seres humanos son iguales; por nuestras venas corre la misma sangre. Debo preocuparme por todo aquello que pasa en el mundo, anhelado y trabajando porque todos vivamos felices.
- *El universo:* plantas, animales, recursos naturales, todos ellos son mis compañeros de vida. Debo querer, respetar y utilizar racionalmente la naturaleza. Todos los seres merecen mi respeto. El universo es mi medio de vida y de su conservación depende la calidad de mi vida y de todos los seres humanos.

ACTIVIDAD 2. En grupo

REALIZA UN DIBUJO SOBRE EL SIGUIENTE TEMA: mi grupo social está constituido por mi familia, mi grupo escolar, mis compañeros, mi colegio, mi vereda, mi pueblo, mi país, la comunidad humana, el universo entero. Coloca debajo del dibujo una frase que ilustre tus pensamientos al respecto.

- Pertenecer a un grupo representa para mí:
- Para participar en un grupo se requiere:

MI GRUPO DE CLASE:

¿Qué representa para mí?

ACTIVIDAD 3. Describe tu grupo en el cuaderno

CUALIDADES

DEFECTOS

POSIBILIDADES

Las actividades que realizo con ellos son:

Considero importante subrayar los siguientes valores, cualidades y actitudes de mi grupo de clase:

- En mi clase encuentro los siguientes antivalores:
- En mi grupo de clase deberíamos:

- Defina algunos proyectos para colaborar y mejorar tu grupo de clase:
- Si me lanzara como candidato a ser jefe de grupo, presentaría el siguiente programa:

(Discute tu programa y enriquécelo con algunos compañeros de clase, con tus profesores...)

ACTIVIDAD 4. Reúnete con tus compañeros

Elabora un LEMA PARA TU CLASE.

ACTIVIDAD 5. Representa

En forma teatral un día de clase. Hazte ayudar por algunos compañeros.

ACTIVIDAD 6. Reflexiona

MI COLEGIO:

- ¿Cómo es mi colegio?
- Mi colegio representa para mí:
- Cosas que me agradan de mí colegio:
- Cosas que me desagradan de mi colegio:

ACTIVIDAD 7. En grupo

REÚNANSE con tus compañeros y profesores, constata en qué aspectos se puede mejorar tu colegio y traza con ellos un plan en el cual te vas a comprometer.

Mi contribución al mejoramiento de mi colegio es la siguiente:

FIRMA: _____

ACTIVIDAD 8. En grupo

Realicen un escudo y una bandera para tu colegio en los cuales estén representados los IDEALES que te parecen importantes.

ACTIVIDAD 9. Individual

MI PUEBLO Y MI VECINDARIO:

- DIBUJA sobre lo más significativo de tu vecindario.
- DESCRIBE tu pueblo señalando lo positivo y lo negativo.
- En el CAMINO de tu pueblo a tu vereda anota en un cuaderno lo bueno que encontraste y aquello que crees se debe mejorar.

MI VEREDA REPRESENTA PARA MÍ:

Aquello que más me gusta de mi vecindario es:

Aquello que más me gusta de mi vecindario es:

Mi vecindario debe mejorar en los siguientes aspectos:

Yo puedo contribuir a mejorar mi vecindario en:

Yo amo a mi pueblo porque:

ACTIVIDAD 10. En grupo

Realiza un NOTICIERO para radio o televisión sobre tu pueblo: noticias, informes, cultura, comerciales, sucesos de última hora, entrevista a expertos, comentarios, recreación, deporte...

- Mi patria es:
- Mi patria significa para mí:
- Me gusta mi país porque:
- En mi país me disgustan las siguientes cosas:
- Yo Puedo colaborar para mejorar mi país:
- La humanidad necesita:
- Los problemas mayores de la humanidad actual son los siguientes:
- Yo puedo contribuir a resolverlos:

ACTIVIDAD 11. En grupo

ORGANIZA junto con tus compañeros y profesores una jornada sobre: LA CONSTRUCCIÓN DE UN MUNDO MEJOR. Procura buscar colaboración y participación de tu vereda y de tu pueblo.

ACTIVIDAD 12. Elabora una cartelera

Sobre el siguiente tema: las enfermedades y problemas de la humanidad actual.

ACTIVIDAD 13. En grupo

Realiza un noticiero sobre los sucesos del mundo, resaltando lo negativo y lo positivo.

ACTIVIDAD 14. Individual

REALIZA UN CONCURSO DE DIBUJO sobre el tema: el mundo que me rodea. Compara tu dibujo con los de tus compañeros.

ACTIVIDAD 15. Escribe en el cuaderno

ACTITUDES Y VALORES PARA VIVIR EN SOCIEDAD:

Los demás merecen de mí:
Respeto. Porque:

Vivir es convivir con otros seres. No sabe vivir quien no sabe convivir.

Para convivir con los demás se requiere:

- **RESPECTO.** No faltar a la dignidad de los demás con palabras, actitudes, obras
- **TOLERANCIA.** Todos tenemos defectos y limitaciones, comenzando por nosotros mismos.
- **ACEPTACIÓN.** Somos diferentes, pensamos de manera diferente... No se debe rechazar al otro porque es diferente.
- **AMABILIDAD.** Ser cordiales, sonreír; ser compasivos; querer y dejarse querer. Así como ser comestible significa dejarse comer, ser amable significa dejarse amar, no vivir lleno de odios ni rencores.
- **PERDONAR.** Todos nos equivocamos y a veces cometemos injusticias. Pero todos merecemos una segunda oportunidad.

- **COMPRENDER.** Tratar de situarnos en el mundo y las circunstancias de los demás; colocarnos en sus zapatos.
- **SERVIR.** Buscar ayuda sin esperar que nos lo pidan y sin buscar recompensa o reconocimiento.
- **JUSTICIA.** Nunca pisotear o herir los derechos de los demás; dar a cada cual lo suyo, lo que se merece.
- **SINCERIDAD.** Evitar la hipocresía y la doblez; no vivir de fachada y de simulación.
- **POSITIVIDAD.** Ver lo bueno que hay en los demás y en el mundo que nos rodea; no lamentarnos tanto; no ser aguafiestas.

ACTIVIDAD 16. Responde en tu cuaderno

¿Cuáles de estas actitudes debo promover?

- En mí:
- En el grupo que me rodea:

ACTIVIDAD 17. Lee

EL MUNDO QUE QUISIÉRAMOS

Cuán felices seríamos si pudiéramos vivir en un mundo:

Donde reinara la armonía entre los seres humanos y la Naturaleza; las quebradas bajaran cristalinas de las montañas y los ríos corrieran puros por los valles; nuestros prados fueran verdes, cubiertos no de basura sino de flores; se pudiera respirar aire fresco y puro, y gozar de esa serena quietud y ese profundo silencio que hacen posible escuchar las armonías del Universo.

Donde todo ser, hasta la pequeña hormiga, pudiera vivir en paz; los seres humanos no nos consideraríamos superiores unos a otros sino hermanos; y todos pudiéramos mirarnos serenamente la cara y sonreír.

Donde no existieran fronteras, y todo el Planeta fuera nuestra patria; escasearan los códigos, leyes y abogados; desaparecieran las armas y los ejércitos; el gobierno tuviera poca injerencia en la vida de los ciudadanos.

Donde la diversidad de lenguas y de razas no dividiera los corazones; pudiéramos recorrer los senderos del mundo sin temer a los ladrones ni desafiar la miseria de nuestros semejantes.

Donde reinara la verdad, la justicia y la libertad; cada cual pudiera decir aquello que piensa y siente sin temor a herir o ser herido; subrayáramos la parte positiva de la vida, siendo especialistas en hablar bien del prójimo.

Donde buscáramos antes colaborar que competir, hacer el bien con sencillez, sin anhelar prestigio ni esperar agradecimiento; hacer el amor con real afecto, responsabilidad, libertad y sin contratos de exclusividad; cada cual fuera auténtico y viviera su vida sin buscar imagen ni temer condenas.

Donde se trabajara menos y mejor, y todo se hiciera con alegría; fuera el gozo el común denominador de la vida.

Donde la única ambición fuera servir y hacer felices a los demás, y la principal aspiración, disfrutar a plenitud de esa hermosa, única y breve ocasión de convivir con los demás y con el universo, que llamamos vida.

Pero como ese mundo no existe, nos toca trabajar gozosamente en su construcción, para felicidad de nuestros hijos y de las futuras generaciones, con la única satisfacción de no morir, sin haber hecho antes todo lo posible por lograrla.



LECCIÓN
11
LECCIÓN

MI SER POLÍTICO

.....

En las lecciones anteriores constatamos que el ser humano no nace ni vive aislado sino que nace de una familia y vive en grupo o en sociedad.

Aunque todos los seres, humanos y no humanos, forman parte de una sola familia y de una sola comunidad natural y social, los diversos grupos humanos teniendo en cuenta las diversas lenguas, territorios, culturas o situaciones se han dividido en naciones o Estados.

El Estado es una organización que tiene como fin el logro del bien común para los seres humanos que ocupan un determinado territorio.

Las organizaciones de los Estados son muy variadas y van desde el totalitarismo monárquico (dominio total de un soberano sobre sus súbditos) hasta la democracia, o sea, el gobierno del pueblo o de sus representantes libremente elegidos.

El hecho de que los seres humanos se organicen en forma de naciones o de Estados con su gobierno, sus fronteras y sus órganos de poder, llevó a Aristóteles a afirmar que el ser humano es un “animal político”.

La palabra “política” es de origen griego y viene de la palabra “polis” que significa “ciudad”. En efecto los Estados griegos estaban organizados en forma de ciudades. Por lo tanto la actividad de gobierno de las ciudades se denominó “política” y a los miembros de la ciudad se les denomina políticos o ciudadanos.

Siendo el Estado tan importante para el bienestar de los ciudadanos, la actividad política es también muy importante. Participar en política es un deber de todos los que pertenecemos a una nación. **Quien no se interesa por el gobierno de su país es un irresponsable.**

Los Estados son gobernados por personas las cuales se rigen por una Constitución o Ley Orgánica del Estado y se someten a leyes.

ACTIVIDAD 1.

Responde en tu cuaderno

- ¿Es tu país un Estado democrático? ¿Por qué?
- ¿Por cuáles razones debo participar en política?
- Enuncia algunas maneras de participar en política.
- Pericles afirmó que los atenienses: “Consideraban a quienes se desinteresaban por la política no como a personas indiferentes sino como a ciudadanos peligrosos”.

¿Estás de acuerdo con esta afirmación?

PRINCIPIOS QUE DEBEN REGIR AL GOBIERNO DE LOS PUEBLOS:

- El objetivo de la actividad política es buscar el bienestar general con un mínimo de coerción, o sea, de limitación de las libertades.
- El Estado tiene como fin promover la felicidad de los ciudadanos sin irrespetar su dignidad o sus derechos.
- Toda autoridad viene del pueblo y es elegida para que busque el mayor bienestar posible para la comunidad.
- El bien común debe prevalecer sobre el interés individual. Sin embargo, debe respetarse a la persona humana en sus derechos, su dignidad y su libertad.
- Cuando un gobierno pisotea los derechos fundamentales de la persona humana pierde su legitimidad y por lo tanto puede ser derrocado. Sin embargo, los revolucionarios no pueden atentar contra los derechos y la dignidad de las personas.
(Añade en tu cuaderno otros principios de tu propia cosecha o fruto de discusión con tus compañeros...).
- Da ejemplos en los cuales consideras que el bienestar general debe prevalecer sobre el interés particular.

*LA DEMOCRACIA ES, EL GOBIERNO DEL PUEBLO PARA EL PUEBLO,
ES LA FORMA DE GOBIERNO MÁS DIGNA DEL HOMBRE.*

ACTIVIDAD 2.

Reflexiona

- ¿Estás de acuerdo con la anterior afirmación? ¿Por qué?
- Señala las cualidades que debe tener en cuenta un buen político.
- ¿Cuáles son los principales defectos de los políticos de tu país?
- INVESTIGA en la Constitución Política de tu país, cuáles formas de participación ciudadana están contempladas.

LOS DEBERES DEL GOBERNANTE SON LOS SIGUIENTES:

- Gobernar mediante leyes justas.
- Defender y promover los derechos humanos.
- Buscar el bien general de acuerdo con las necesidades y aspiraciones de los ciudadanos.
- Administrar los bienes y asuntos públicos con eficacia y pulcritud y con espíritu de servicio hacia los ciudadanos.
- Proteger especialmente a los grupos minoritarios y más débiles de la sociedad.

(Agregar otros deberes)

- ENUNCIA casos en los cuales los gobernantes (alcaldes, policías...) no están cumpliendo con su deber:

LOS DEBERES DE LOS CIUDADANOS:

Los principales deberes de un buen ciudadano son los siguientes:

- Participar en el gobierno del Estado, mediante la elección de sus gobernantes, dando iniciativas para el mejoramiento de la sociedad y dado el caso administrando la cosa pública.
- Denunciar los casos de inmoralidad política.
- Colaborar en las iniciativas de beneficio común.
- Obedecer las leyes.

- Pagar los impuestos debidos.
- Ser honesto en sus relaciones con los gobernantes.
(Agrega aquí otros deberes del ciudadano).

ACTIVIDAD 3. Describe

Los comportamientos ciudadanos que existen a tu alrededor y que consideras atentan contra los deberes hacia el Estado:

- Un buen ciudadano debe:

ACTIVIDAD 4. Mi compromiso político

No vivimos en una sociedad ideal ni nunca viviremos en ella. Pero todos debemos comprometernos en curar las heridas de nuestra sociedad, buscando construir una sociedad más digna de los seres humanos.

Para ello podemos comprometernos en los siguientes frentes de actividad:

- **LUCHAR CONTRA LA MISERIA Y LA IGNORANCIA.** La miseria puede ser física, psíquica y moral. La miseria física del hambriento o del enfermo y abandonado; la miseria psíquica del angustiado, del ignorante, del esclavo de sus vicios y de sus caprichos, del deprimido, del aburrido, del desesperado; la miseria moral del delincuente, del corrupto.

Da ejemplos de maneras de luchar:

- **CONTRA LA MISERIA FÍSICA O MATERIAL...**
- **CONTRA LA MISERIA PSÍQUICA Y MENTAL...**
- **CONTRA LA MISERIA MORAL...**

ACTIVIDAD 5. Responde

- ¿Qué estás haciendo tu para luchar contra la miseria a tu alrededor?
- LUCHAR CONTRA LA VIOLENCIA EN TODAS SUS FORMAS: el hambre, el homicidio, el secuestro, el terrorismo, la humillación.
- DESCRIBE las formas de violencia que ves a tu alrededor.
- PLANEA INICIATIVAS PARA MITIGAR LA VIOLENCIA QUE TE RODEA...

ACTIVIDAD 6. Reflexiona

CONSTRUIR LA PAZ

Debemos construir un mundo de igualdad y de fraternidad.

Busquemos crear ambientes de paz a nuestro alrededor, comenzando por nuestro interior, no alimentando sentimientos de odios, venganza...

Debemos desterrar las expresiones de violencia en la familia, el trabajo, la ciudad, el campo, la escuela.

CONSTRUIR LA PAZ ES BUSCAR UN MUNDO DE ARMONÍA,
DE JUSTICIA, DE BONDAD, DE IGUALDAD, DE FRATERNIDAD.

- ¿Qué significa para mí la paz?
- ¿Cuáles son los caminos de la paz?

ACTIVIDAD 7. Compromiso

Mi contribución a la paz será:

- En mi mismo
- En mi familia
- En mi colegio
- En mi vereda
- En mi pueblo
- En mi país

ACTIVIDAD 8. Individual

Haz una lista de los principales enemigos de la paz:

ACTIVIDAD 9. En grupo

Analiza tres de las GUERRAS que hay actualmente en el mundo. Responde:

- ¿Por qué suceden?
- ¿Cuáles son las consecuencias?
- ¿Qué valores están pisoteando?

A partir de recortes de periódico REALIZA UNA CARTELERA SOBRE EL TEMA: LA GUERRA Y LA PAZ.

CAMINO DE LA PATRIA

Cuando se puede andar por las aldeas y los pueblos sin ángel de la guarda.
Cuando sean más claros los caminos y brillen más las vidas que las armas.
Cuando los tejedores de sudarios oigan llorar a Dios entre sus almas.
Cuando en el trigo nazcan amapolas y nadie diga que la tierra sangra.
Cuando la sombra que hacen las banderas sea una sombra honesta y no una charca.
Cuando la libertad entre en las casas, con el pan diario, con su hermosa carta.
Cuando la espada que usa la justicia, aunque desnuda se conserve casta.
Cuando reyes y siervos junto al fuego, fuego sean de amor y de esperanza.
Cuando el pueblo se encuentre y con sus manos, teja él mismo sus sueños y su manta.
Cuando de noche grupos de fusiles no despierten al hijo con su habla.
Cuando al mirar la madre no se sienta dolor en la mirada y en el alma.
Cuando en lugar de sangre por el campo, corran caballos, flores sobre el agua.
Cuando la paz recobre su paloma y acudan los vecinos a mirarla.
Cuando el amor sacuda las cadenas y le nazcan dos alas en la espalda.
Sólo en aquella hora, podrá el hombre decir que tiene Patria.

CARLOS CASTRO SAAVEDRA.



LECCIÓN 12 LECCIÓN

MIS DERECHOS Y MIS DEBERES

Todos los seres humanos tienen derechos y obligaciones hacia la sociedad, que el Estado debe promover y no pisotear.

El ser humano por el hecho de serlo, tiene unos derechos fundamentales e inalienables.

NO HAY DERECHOS SIN DEBERES. ASÍ COMO TENGO DERECHO A SER TENGO DERECHO A REALIZARME, A SER EXCELENTE, A SERVIR A MI SOCIEDAD.

ACTIVIDAD 1. En grupo

- Haz una lista de las principales aspiraciones de los seres humanos: (Reúnete con tus compañeros y completa la lista).
- ¿Cuáles de estas aspiraciones están más frustradas a tu alrededor?
- ¿Hay en tu entorno, en tu vereda, en tu escuela, en las familias, situaciones que atentan contra la dignidad humana? ¿Cuáles son?

LA PRINCIPAL RAZÓN DE SER DE LAS ORGANIZACIONES POLÍTICAS Y SOCIALES ES DEFENDER Y PROMOVER LOS DERECHOS HUMANOS.

TODOS LOS DERECHOS SUPONEN Y CONLLEVAN RESPONSABILIDADES.

LOS PRINCIPALES DERECHOS HUMANOS

El ramillete de derechos humanos es muy numeroso y variado. Pero hay algunos así llamados FUNDAMENTALES enunciados en diversas declaraciones y especialmente la DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS emitida por la ONU (Organización de las Naciones Unidas), después de la última guerra Mundial en 1948. A su vez la Constitución Colombiana de 1991 consigna en su texto muchos de estos derechos.

He aquí algunos de ellos:

PRINCIPALES DERECHOS Y SUS RESPECTIVAS OBLIGACIONES:

- **EL DERECHO A LA IGUALDAD:** “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (Declaración Universal, art. 1).

El derecho a la igualdad supone el deber de la FRATERNIDAD, o sea, el considerar a todos los seres humanos como hermanos, considerarlos iguales en dignidad aunque diferentes de nosotros, y prestarles solidaridad, cuidado y ayuda.

- **EL DERECHO A LA VIDA:** “Toda persona humana tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de la persona”.

Tal es la finalidad del Estado: defender a los ciudadanos en su vida, honra y bienes.

Correlativamente toda persona humana tiene el deber de RESPETAR Y PROMOVER LA VIDA a su alrededor. Respetar la vida física, psíquica, emocional, cultural y moral de sus hermanos, los demás seres humanos.

- **DERECHO A LA SEGURIDAD SOCIAL Y LA VIDA DIGNA:** “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene derecho así mismo a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida

de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”. (Declaración Universal, art. 25).

- **DERECHO A UN AMBIENTE SANO:** “Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano... Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la educación para el logro de estos fines”. (Constitución Colombiana, art. 79).

Sin ambiente sano no hay vida. Proteger la ecología es proteger la vida. Atentar contra el ambiente es atentar contra el presente y el futuro de la humanidad y de la vida.

- **DERECHO AL LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD:** “Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico”. (Constitución Colombiana, art. 16).

Todo ser humano tiene el derecho y el deber de ser auténtico, de vivir su vida como le parece, sin detrimento del respeto de los demás. El ser originales, el desarrollar las propias capacidades, el tener diversos puntos de vista sobre la vida, el adoptar diversos comportamientos, el desarrollo de las capacidades humanas y de sus potencialidades debe ser respetado por los demás y constituye un reto al cual el ser humano no puede renunciar.

- **DERECHO A LA INTEGRIDAD PERSONAL:** “Nadie será sometido a torturas, ni penas ni tratos crueles”. (Declaración Universal, art. 5).

Los maltratos pueden ser físicos, psicológicos o morales. Nadie debe hacer sufrir injustamente al otro. Yo tengo deber de respetar la integridad de las personas y de crear un ambiente social donde tal respeto sea una realidad.

- **DERECHO A LA VIDA PRIVADA A LA HONRA Y LA INTIMIDAD:** “Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia; ni de ataque a su honra y su reputación”. (Declaración Universal, art. 12).

Tengo deber de frenar mi lengua y mi curiosidad para no indagar o intervenir en la vida privada de las personas.

- **DERECHO A LA LIBERTAD:** “Nadie será sometido a esclavitud y servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas” (Declaración Universal, art. 14).

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión... libertad de manifestar su religión o creencia, individual o colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica y la observancia del culto”. (Declaración universal, art. 18).

Toda persona tiene derecho a la libertad de opinión y expresión; este derecho incluye el no ser molestado por sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones y el de difundirlas sin limitación de fronteras por cualquier medio de expresión” (Declaración Universal, art. 19).

Tenemos la obligación de respetar y defender la libertad de los demás. Nadie debe ser perseguido o discriminado a causa de sus ideas. Los medios de comunicación deben estar al alcance de todos los ciudadanos.

- **DERECHO A LA LIBERTAD DE REUNIÓN Y DE ASOCIACIÓN PACÍFICAS:** “Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación”. (Declaración Universal, art. 20).

“Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses” (Declaración Universal, art. 23).

- **DERECHO A PARTICIPAR EN EL GOBIERNO DEL PROPIO PAÍS:** “Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas del país”. (Declaración Universal, art. 21).

El derecho a participar en política, implica el deber de no ser apolítico, de elegir a los representantes, de presentarse a cargos de elección o cargos públicos cuando lo requiera el bien común, aún con el sacrificio de los intereses particulares.

ACTIVIDAD 3. Individual

Elabora un cuadro comparativo de los derechos consignados en la declaración de la O.N.U. y aquellos enunciados en la constitución colombiana.

1. DERECHOS	2. ONU(art.)	3. Colombiana(art.)
-------------	--------------	---------------------

ACTIVIDAD 4. Individual

Haz una lista de los deberes del ciudadano consignados en la Constitución Colombiana art. 95

ACTIVIDAD 5. Lee

DECÁLOGO DEL BUEN CIUDADANO

Razón tenía Montesquieu al afirmar que aquello que da unidad, solidez e incorruptibilidad a los grupos humanos y al Estado no son las leyes, ni las cosas, ni las costumbres, sino los principios y valores que los rigen.

Anota dicho autor que la sociedad totalitaria o despótica se basa en el principio del temor; la sociedad aristocrática y monárquica en el honor; la sociedad democrática en la virtud ciudadana o “espíritu cívico”.

Enhorabuena la Nueva Constitución y la Ley General de Educación insisten sobre tales valores del espíritu ya que si queremos hacer posible una convivencia armónica, más que leyes y organización se deben cultivar los valores ciudadanos.

He aquí, en forma de decálogo algunos de ellos:

1. Conocer y apreciar la historia, la geografía, las manifestaciones culturales de la propia patria y del universo entero, ya que somos ciudadanos del mundo.
2. Amar su tierra, sus gentes, sus riquezas naturales, su ambiente ecológico, o sea, vivir en armonía, cuidar, respetar y proteger nuestro entorno físico y humano.
3. Defender los bienes públicos (recursos naturales, ecología, espacios públicos) evitando su deterioro y contaminación y utilizar racionalmente los bienes privados evitando su despilfarro y el atentado contra el beneficio común actual y de las futuras generaciones.
4. Cumplir con las normas y leyes de convivencia social y denunciar a sus infractores; obedecer a las autoridades y denunciar sus abusos y desafueros.
5. Enriquecer el entramado social participando activamente en la vida de comunidad: condominio, barrio, ciudad.
6. Ejercer en forma honesta y libre su derecho a voto en la elección de sus representantes y gobernantes.
7. Aceptar cargos de responsabilidad pública cuando las circunstancias o la comunidad lo requieran y ejercerlos con competencia y honestidad.
8. Pagar en justicia los impuestos y erogaciones establecidas para el mantenimiento del Estado y el bienestar del cuerpo social.
9. Defender celosamente sus propios derechos y los de los demás seres especialmente aquellos de los más débiles y desprotegidos y cumplir estrictamente sus propios deberes.
10. Cultivar en sí mismo, en su hogar y en todos sus comportamientos y relaciones aquellos valores de respeto, justicia, tolerancia, solidaridad y fraternidad que hacen posible una armoniosa convivencia.



LECCIÓN
13
LECCIÓN

SOY INTELIGENTE

Una de las características valiosas de los seres humanos es la capacidad de pensar, de ingeniarse, de resolver problemas, de razonar, de generar ideas y cosas nuevas.

Del ejercicio y aprovechamiento de estas maravillosas cualidades depende nuestro progreso personal y el adelanto del mundo que nos rodea.

La inteligencia humana a través de la historia ha inventado muchas cosas que sirven para el bienestar o el daño de la humanidad. Todo depende del uso que les demos.

Nuestra inteligencia nos puede servir para ayudar o para obstaculizar, para construir o destruir.

El hecho de ser inteligentes nos permite aprender enriqueciendo nuestras vidas con un sinnúmero de conocimientos que nos servirán para nuestro bienestar.

También los animales poseen alguna inteligencia, memoria e imaginación. Pero la inteligencia de los seres humanos es radicalmente superior a aquella de los animales.

ACTIVIDAD 1. Observa

Los comportamientos de los animales que ves a tu alrededor. Compara su inteligencia con aquella de los seres humanos en estos aspectos:

- Memoria:
- Capacidad de aprender:
- Capacidad de resolver problemas:
- Capacidad de idear cosas nuevas:
- Capacidad de prever el futuro:

ACTIVIDAD 2. Conclusión

La inteligencia humana se manifiesta en:

Soy inteligente porque:

Mi inteligencia me permite:

ACTIVIDAD 3. Responde en tu cuaderno

- ¿Los animales piensan? ¿En qué consiste pensar?
- ¿Los animales progresan?

SOLAMENTE LOS SERES HUMANOS TENEMOS PENSAMIENTO CREATIVO Y SOMOS CAPACES DE DESCUBRIR LAS LEYES QUE RIGEN LOS FENÓMENOS NATURALES PARA EMPLEARLAS EN NUESTRO SERVICIO. SOLO LOS HUMANOS SON CAPACES DE HACER CIENCIA.

ACTIVIDAD 4. En grupo

EN UNA CARTELERA ilustra los principales inventos de los científicos a través de la historia, señalando los servicios que tales inventos prestan al bienestar de la humanidad.

INVENTOS	SERVICIOS A LA COMUNIDAD

LA IMPORTANCIA DE APRENDER Y CONOCER.

Pensar, conocer, aprender, son tareas fundamentales de la existencia humana.

Los seres humanos primero son cerebro que manos. Por lo tanto el pensamiento debe guiar a nuestra actividad. Pensar antes de hablar y hacer es propio de los seres humanos.

Debemos ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos; debemos ser coherentes con nuestros pensamientos; debemos ser capaces de fundamentar nuestras opiniones en razones.

La posesión de conocimientos ha sido siempre importante para el progreso humano pero hoy lo es más.

Si el pensamiento ha sido el eje motor de la historia humana, conocer es hoy más importante que nunca. En un tiempo era poderoso quien poseía el dinero o la fuerza. Hoy es poderoso quien posee el conocimiento.

Las ideas valen más que las cosas. Por ese motivo mi mayor riqueza son los conocimientos que atesoro en mi cerebro.

Las naciones progresan cuando cultivan la inteligencia de sus ciudadanos mediante la educación. Yo también progreso a medida que aprendo más, conozco más, me educó.

ACTIVIDAD 5. Responde en tu cuaderno

- ¿Por qué es importante aprender?
- ¿Qué podemos aprender?
- ¿Cómo se aprende?
- ¿Qué vale la pena conocer en la vida?

EN PRIMER LUGAR DEBEMOS CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS;
LUEGO A LA GENTE Y AL MUNDO QUE NOS RODEA.

- ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
- ¿Por qué es importante conocer al mundo y las personas que nos rodean?
- ¿Por qué son importantes las ciencias naturales?

ACTIVIDAD 6. Individual

ELABORA UNA LISTA DE LAS COSAS QUE DEBES APRENDER, AÑADIENDO ÉL POR QUÉ.

Ejemplos:

Debo aprender a leer:... ¿Por qué?

Debo aprender a expresarme correctamente... ¿Por qué?

Debo aprender a escuchar... ¿Por qué?...

ACTIVIDAD 7. Ejercicio

La inteligencia humana se distingue de la animal por su CREATIVIDAD.

Los animales repiten, hacen siempre las mismas cosas y de la misma manera. Los seres humanos nos ingeniamos cosas nuevas y nuevas formas de hacer las cosas.

He aquí algunas insinuaciones para desarrollar tu creatividad:

- Cultiva el pensamiento divergente. Busca ver las cosas de diferente manera y constatar los diversos caminos de solución que se presentan a los problemas. No pensar como de costumbre y cambiando las maneras vigentes de hacer las cosas.
- Despójate del miedo al cambio. Cambiar supone riesgos, supone esfuerzo. Pero solamente quien cambia progresa realmente y contribuye al progreso de los demás. No te exasperes ante la duda o los problemas.
- Deja a una lado la credulidad. Piensa en aquello que haces; no hagas las cosas sin pensar; no vivas de pensamientos prestados. Piensa que hay cosas nuevas y atrévete a realizarlas. No hagas las cosas porque sí, porque te lo mandaron
- Conserva tu capacidad de observar, de asombrarte y de admirarte. Busca lo nuevo y lo posible.
- Ten seguridad en ti mismo pero no seas autosuficiente. Tú puedes muchas cosas, sabes muchas cosas pero puedes y sabes más con los demás.

- No tengas miedo a equivocarte y aún a hacer el ridículo. Despreocúpate de aquello que la gente piensa o diga de ti. No temas cometer errores, pero reconoce haberlos cometido. El ser creativo aprende de sus errores y de sus fracasos pero no se asusta ante ellos.
- Ejercita tu imaginación; da rienda suelta a tu fantasía.
- Sé disciplinado y perseverante. Quienes han contribuido con grandes cosas e ideas al bienestar y progreso de la humanidad son gente con suficiente fortaleza para no rendirse en la adversidad y para sacrificarse en vista de sus ideales.
- Vive apasionadamente tu vida. Ponle entusiasmo a aquello que haces. Vincúlate apasionadamente contigo mismo, con tus semejantes, con la naturaleza que te rodea, con el mundo, con la historia humana en sus realizaciones y frustraciones.
- Vive una vida plena, sin límites y de puertas abiertas y desecha los miedos que te impidan arriesgar lo nuevo.

ACTIVIDAD 8. En grupo

Realiza con tus compañeros una sesión de creatividad.

- ¿Qué sucedería si:
- ¿Qué se podría hacer para?

ACTIVIDAD 9. Individual

ESTUDIA LA VIDA DE AL MENOS TRES CIENTÍFICOS FAMOSOS. Analiza cuáles fueron las actitudes que los llevaron a ser creativos. Ejemplos: Leonardo da Vinci, Galileo, Pasteur, Lavoisier, Einstein.

Narra a tus compañeros la vida de algún científico.

LA HUMANIDAD EJERCITA MÁS LA MEMORIA QUE LA FANTASÍA Y LA IMAGINACIÓN. VIVIMOS MÁS DE RECUERDOS QUE DE ILUSIONES, PROYECTOS Y CONSTRUCCIONES.

¿ESTOY APRENDIENDO?

El ser humano puede aprender de todos, en todas partes, de todo y en cualquier circunstancia. Sin embargo, tú estás dedicando tiempo exclusivamente a tu aprendizaje.

¿CUÁL ES EL APROVECHAMIENTO QUE DAS A TU ACTIVIDAD COMO ESTUDIANTE EN LA ESCUELA O EN EL COLEGIO?

Tu vida de ESTUDIANTE es una ocasión privilegiada de aprender, de progresar, de prepararte para ser útil a la humanidad y para realizarte como persona humana.

¿Qué debes y qué no debes hacer en tus actividades como estudiante?

DEBO

NO DEBO

ACTIVIDAD 10. Autoevaluación

Califícate de 1 a 5 en tu vida de colegio en los siguientes aspectos:

- Responsabilidad.
- Origen y disciplina.
- Aprovechamiento del tiempo.
- Participación.
- Colaboración.

ACTIVIDAD 11. Individual

Mi comportamiento como estudiante debe mejorar en los siguientes aspectos:

- De ahora en adelante me propongo:
- Si estudio con responsabilidad y entusiasmo lograré:

ACTIVIDAD 12. En grupo

Elabora una lista en tu cuaderno de las actividades y áreas de estudio y señala para que te sirven.

Actividades:

Me sirven para:

ACTIVIDAD 13. Individual

Dibuja sobre tu colegio y las oportunidades que tienes que aprender.

LA CIENCIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA HUMANIDAD:

La ciencia presta y ha prestado enormes servicios a la calidad de vida y al progreso de la humanidad. He aquí algunos de ellos:

- Combatir la ignorancia, causa fundamental del atraso y el error.
- Comprender el comportamiento humano y así, tratar a los demás con más respeto y justicia.
- Encuentro de nuevas energías para la actividad humana (viento, agua, electricidad, atómica...)
- Mejora de las condiciones de vida: vivienda, electrodomésticos...
- Progreso de la información: escritura, imprenta, microcomputadores...
- Mejoras en las comunicaciones y el transporte: teléfono, telefax, telégrafo, automotores, aviones, radio, televisión.
- Cuidado de la salud: medicinas, vacunas, cirugía, anestesia, etcétera.

(Añade tú, algo más y coméntalo con tus compañeros).

ACTIVIDAD 14. En grupo

DISCUTE: ¿Era mejor la calidad de vida del hombre primitivo que la del hombre actual?

PELIGROS DEL ADELANTO TECNOLÓGICO:

Es cierto que la ciencia y el progreso tecnológico han traído bienestar al mundo pero también pueden ser causas de infelicidad.

El adelanto tecnológico no lleva por sí solo al adelanto humano. Lo importante es poner el progreso científico al servicio de los valores de la humanidad.

La tecnología puede mejorar la vida (medicinas, electricidad) pero también puede causar la muerte (contaminación, armas, etcétera).

DEBEMOS COLOCAR EL PROGRESO CIENTÍFICO AL SERVICIO
DEL BIENESTAR DE TODA LA HUMANIDAD.

ACTIVIDAD 15. Observa a tu alrededor

Mira en cuáles ocasiones y de qué manera el progreso tecnológico está sirviendo o dañando la calidad de vida en tu colegio, tu vereda, tu pueblo. Haz un informe sobre ello.

- Casos positivos o favorables al bienestar humano:
- Casos en que la tecnología está siendo utilizada contra el bienestar humano:

LA SENDA DEL BECERRO

.....

Cierto día por un bosque espeso, caminaba un becerro;
abría una trocha torcida, en busca de comida.
Trescientos años han transcurrido,
y el becerro ha fallecido.

Del sendero trata este cuento, que continúa al momento:
Un perro solitario tomó la senda, en busca de merienda;
un carnero cabecilla llegó luego,
y su huella dejó en el suelo;
tras de él siguió su rebaño numeroso,
por el sendero tortuoso;
otros animales fueron pasando,
y la trocha se fue ampliando.

Muchos hombres más tarde llegaron,
y la misma senda usaron.
Que era torcida todos decían, y ¡cuánto maldecían!
Pero aunque mucho tiempo perdían, por allí mismo seguían.

La senda llegó a ser un camino; ese fue su destino.
Muchos coches por éste pasaron; las carretas no faltaron.
Los caballos también por allí fueron,
y el ardiente sol sufrieron.

Al becerro todos imitaron; otra senda no formaron.
El tiempo con rapidez pasó, y un pueblo allí se fundó;
el camino era la calle central,
y sus curvas algo especial.
Gran ciudad este pueblo llegó a ser, ¡era cosa de ver!
¡Cuántos hombres habrán caminado, por el sendero citado!

Actualmente la torcida vía existe todavía.
Miles de personas por la vía van,
en busca de dinero y pan;
Continúan siguiendo sin saberlo, la senda del becerro.
Incontables horas han perdido, por el camino torcido.

Porque lo establecido gusta, y lo otro nos asusta.

Aunque no es mi intención predicar, algo quisiera indicar:

Muchos hombres que a ciegas caminan;
en becerros se confían;
Sin descanso viven trabajando, a otros siempre imitando.
Saben que el camino es torcido,
y aunque no tenga sentido,
se obstinan por seguir el largo trecho,
sólo porque otros lo han hecho.

Del sendero hacen vida sagrada, y su vida se degrada,
ya que la senda del becerro siguen,
sin saber lo que persiguen.

Sobre este cuento debes meditar, y la lección no olvidar.

(Sam Walter Foss).

ACTIVIDAD 17.

Responde por escrito en tu cuaderno

- ¿Cuáles son las principales enseñanzas de este escrito?
- ¿Cuáles actitudes rechaza la fábula?
- Redacta una pequeña frase o refrán que resuma el mensaje principal.



LECCIÓN
14
LECCIÓN

EL TRABAJO HUMANO

Los seres humanos somos activos ante el mundo. No solamente somos capaces de contemplarlo sino también de transformarlo.

El ser humano ha progresado recreando su mundo, no adaptándose pasivamente a las circunstancias sino transformando su entorno mediante el trabajo.

Tú también trabajas, has trabajado o vas a trabajar. Eres un ser productivo no solamente de palabras e ideas sino también de cosas, de servicios.

Si observas a tu alrededor encuentras un maravilloso entorno natural; pero también encuentras los frutos del trabajo del hombre que cultiva la tierra, cría animales, levanta cercas; conduce las corrientes de agua para el riego etcétera.

ACTIVIDAD 1. Individual

Dibuja aquello que ves a tu alrededor señalando aquello que se debe a la acción del hombre.

ACTIVIDAD 2. Responde en tu cuaderno

- ¿Te parece importante trabajar? ¿Por qué?
- ¿Si no tuvieras necesidad de trabajar, lo harías? Da razones para tu respuesta.

ACTIVIDAD 3. En grupo

EL VALOR Y EL SENTIDO DEL TRABAJO HUMANO

.....

Analiza con tus compañeros las siguientes frases indicando en qué estás de acuerdo y en qué en desacuerdo.

TRABAJAR ES DESAGRADABLE. POR ESTE MOTIVO LOS SERES HUMANOS SIENTEN REPUGNANCIA HACIA EL TRABAJO Y BUSCAN TRABAJAR LO MENOS POSIBLE.

- ¿De acuerdo?
- ¿En desacuerdo?

TRABAJAR ES TAN FEO QUE POR ESO LE PAGAN A UNO PARA HACERLO.

- ¿De acuerdo?
- ¿En desacuerdo?

EL TRABAJO ES UN CASTIGO DE DIOS.

- ¿De acuerdo?
- ¿En desacuerdo?

QUIEN PUDIENDO HACERLO NO TRABAJA, NO TIENE DERECHO A COMER.

- ¿De acuerdo?
- ¿En desacuerdo?

EL TRABAJO ES UN MEDIO PRIVILEGIADO DE REALIZACIÓN HUMANA Y DE SERVICIO A LA SOCIEDAD.

- ¿De acuerdo?
- ¿En desacuerdo?

HAY TRABAJOS DIGNOS Y TRABAJOS INDIGNOS DEL HOMBRE.

¿De acuerdo?

¿En desacuerdo?

Todo trabajo es valioso, noble y digno si se lo ejerce con responsabilidad y con fines de realización humana y de servicio social

No hay trabajos en sí mismos indignos. Pero lamentablemente nuestra sociedad diferencia entre trabajos “buenos” y trabajos “malos”, entre trabajos de primera y de última clase.

Se considera erróneamente que el trabajo material, el hecho con las manos, es de inferior calidad al trabajo intelectual y debe ser peor pago.

Para muchos seres humanos el trabajo es un castigo, una condena, una penitencia. Se amargan porque tienen que trabajar y anhelan el ocio.

En cambio para otros (espero que tú estés entre ellos), el trabajo es una forma de expresión y de autorrealización humana, es un deber para consigo mismo, y para con los demás.

Se trabaja para sacar adelante una familia, para que la sociedad progrese, para ser útiles, para no vivir en vano, para desarrollar nuestras capacidades en beneficio común.

Con estas motivaciones aún los trabajos más duros y difíciles se tornan agradables y generadores de alegría.

ACTIVIDAD 4. Responde

- ¿Por qué trabajar es un deber para contigo mismo?...

ACTIVIDAD 5. Individual

- REALIZA UNA ENCUESTA sobre esta pregunta: ¿Tú por qué y para qué trabajas?

- Después de la encuesta haz una lista de las principales motivaciones que has encontrado para trabajar. Colócalas en orden de importancia.

Motivaciones superiores:

Motivaciones inferiores:

ACTIVIDAD 6. Individual

ELABORA UNA LISTA de las diversas cualidades que posees y puedes desarrollar mediante el trabajo:

Por medio del trabajo puedo dar los siguientes aportes:

- A mi familia:
- A mi vereda o pueblo:
- A mi sociedad:

Yo mediante el trabajo estoy dando los siguientes aportes:

- A mí mismo:
- A mi vecindario:
- A la sociedad:

COMO DEBE SER UN BUEN TRABAJO:

Aunque todo trabajo es en sí mismo noble y digno del hombre, las condiciones laborales han hecho que algunos trabajos no promuevan al hombre y a la sociedad.

Tales condiciones pueden ser: materiales y humanas.

Entre las CONDICIONES MATERIALES exigidas para un trabajo digno se pueden contar:

- Justa paga de acuerdo con el trabajo realizado. La remuneración del trabajo bien hecho debe hacer posible al trabajador y a su familia responder a sus necesidades de comida, techo, salud, educación, recreación.

- Seguridad, higiene y comodidad en el ambiente de trabajo.
- Honorarios razonables de trabajo con los necesarios descansos.
- Elementos adecuados para la labor como máquinas, herramientas, vestidos.

Entre las CONDICIONES HUMANAS de un buen trabajo se pueden enumerar:

- Jefes que sepan mandar con comprensión, sin autosuficiencia y sin humillar al trabajador.
- Programación de actividades con sentido, evitando la monotonía y el embrutecimiento.
- Relaciones agradables y armoniosas entre los compañeros de trabajo.
- Posibilidad de participar, aprender, progresar, capacitarse.
- Libertad de opinión, de reunión, de asociación.
- La actividad del trabajo y los productos realizados no deben contaminar el ambiente, ni dañar la salud de los usuarios y ser de buena calidad.

El trabajo no debe embrutecer ni deshumanizar; por el contrario debe ser fuente de crecimiento y progreso para quien lo realiza.

EL SER HUMANO DEBE TENER DERECHO A ASPIRAR, MEDIANTE UN TRABAJO HONESTO Y RESPONSABLE, A ALCANZAR LA REALIZACIÓN DE SUS METAS ACERCA DE UNA VIDA DIGNA.

ACTIVIDAD 7. En grupo

VISITA una empresa e investiga si se cumplen las condiciones para un trabajo digno.

EL BUEN TRABAJADOR

Así como el trabajo es fuente de DERECHOS, lo es también de DEBERES. Entre ellos están los siguientes:

- SER COMPETENTE. El trabajador, según su especialidad y posibilidad deberá conservar y adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para desempeñar su trabajo con excelentes resultados.
- RESPONSABILIDAD. En su actividad el trabajador debe comportarse responsablemente consigo mismo, con sus compañeros de trabajo, con su familia, con toda la sociedad. Debe trabajar por lo tanto con máxima iniciativa, entusiasmo y dedicación.
 - Es irresponsable consigo mismo el trabajador que:
 - Es irresponsable con su empresa el trabajador que:
 - Es irresponsable con su sociedad el trabajador que:
- LEALTAD Y HONRADEZ. La verdad, la lealtad y la justicia deben ser criterios permanentes de obrar.
 - Es desleal el trabajador que:
 - Es injusto el trabajador que:
 - Es deshonesto el trabajador que:
- SOLIDARIDAD. Consiste en ser generoso y colaborador; en dar lo mejor de sí mismo sin cálculo ni egoísmo.
- HUMANIDAD. El buen trabajador se comporta con los demás con respeto, comprensión, afecto y sin ninguna discriminación.

ENTREVISTA a un trabajador de tu vecindario. Pregúntale:

- ¿Qué hace?
- ¿Por qué lo hace?
- ¿Cómo aprendió ese oficio?
- ¿Cómo se siente en su trabajo?

APRENDER A DESCANSAR:

SE TRABAJA PARA VIVIR NO SE VIVE PARA TRABAJAR.

ACTIVIDAD 8. En grupo

DISCUTE con tus compañeros sobre el significado de la frase anterior.

El trabajo debe ser alternado con el descanso.

Así como trabajar es un deber, descansar es un derecho.

Así como hay que aprender a trabajar, a estudiar, a amar, hay que saber ejercer la pereza, el descanso, la contemplación, la ganancia, el sabroso hacer nada, tenemos que encontrar tiempo para nosotros mismos.

La avidez por trabajar es a menudo avidez por tener demasiado dinero o por poseer cosas inútiles que son obstáculos para la tranquilidad y el buen vivir.

Pero hay que saber emplear bien los períodos de descanso como por ejemplo: meditar; contemplar la naturaleza; escuchar o ejecutar música; practicar un deporte; dialogar en familia.

- ¿Qué haces en tu tiempo de descanso?
- ¿Qué podrías hacer durante tu tiempo de ocio?

ACTIVIDAD 9. Individual

HAZ UNA LISTA de las actividades que realizaste durante la última semana.

ACTIVIDAD 10. Responde en tu cuaderno

- ¿Cuáles fueron las más valiosas?
- ¿Cuáles fueron nocivas?
- ¿Cuáles fueron insignificantes?

ACTIVIDAD 11. Escribe en el cuaderno

En la próxima semana pienso dedicar tiempo a:

ACTIVIDAD 12. Individual

ELABORA UNA CARTELERA sobre el siguiente tema. Diversos trabajos y los servicios que prestan a la sociedad.

ACTIVIDAD 13. Lee**TRABAJO Y DIGNIDAD HUMANA**

El aire era corrompido y denso, y las paredes
goteaban, chorreantes de humedad.
El joven rey se adelantó hacia uno de los
tejedores y se detuvo ante él y le miró.
Y el tejedor le miró iracundo y dijo:
-¿Por qué me vigilas? ¿Eres acaso un
espía colocado aquí por nuestro amo?
-¿Quién es tu amo? -preguntó el joven rey.

-¡Nuestro amo! -exclamó el tejedor con amargura. Es un hombre como yo. Realmente no hay más diferencia entre nosotros: que él lleva ricos vestidos y yo llevo andrajos, y que mientras yo padezco de hambre, él sufre, y no poco, de hartura.

-El país es libre -dijo el joven rey-, y tú no eres esclavo de nadie.

-En la guerra -contestó el tejedor-, el fuerte esclaviza al pobre. Nosotros tenemos que trabajar para vivir, y nos dan salarios tan reducidos que nos morimos. Trabajamos durante todo el día para ellos, y ellos amontonan oro en sus cofres, y nuestros hijos desaparecen prematuramente, y las caras de los que amamos se vuelven duras y perversas. Pisamos la uva y otros beben el vino. Sembramos el trigo y carecemos de pan en nuestra propia mesa. Llevamos cadenas, aunque los hombres nos llamen libres.

-¿Y sucede así con todos? -preguntó el rey-.

-Sucedec así con todos -respondió el tejedor-: con el joven y con el viejo, con la mujer y con el hombre, con el niño y con los que están cargados de años. Los comerciantes nos oprimen y tenemos que acatar sus órdenes. El sacerdote va montado a caballo rezando su rosario, y nadie se ocupa de nosotros. Por nuestras callejuelas sin sol se arrastra la Pobreza y con sus ojos famélicos y el Pecado con su rostro corrompido marcha tras ella. La Miseria nos despierta en la mañana, y la vergüenza se sienta con nosotros por la noche. Pero, ¿Qué te importa a ti eso? Tú no eres de los nuestros, tu cara es demasiado feliz.

ÓSCAR WILDE

LECCIÓN 15 LECCIÓN

MI PASO POR LA VIDA

Como todos los demás seres vivientes, soy un pasajero por la vida. Mi existencia es hermosa, es frágil: nazco, crezco, me enfermo, lucho... y muero.

Pero, a diferencia de los demás seres, MI VIDA ES AQUELLO QUE YO HAGA DE ELLA.

Mi reto es aprovechar la vida a mi beneficio y el de los demás. La muerte no puede sorprenderme sin haber hecho de mi vida algo grande.

*NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO NI DEMASIADO
TARDE PARA DEDICARSE A VIVIR A PLENITUD.*

SOY UN SER EN CRECIMIENTO:

Cada día que pasa estoy cambiando.

ACTIVIDAD 1. Individual

Anota aquello en lo que has cambiado desde niño:

- Cambios físicos:
- Cambios psíquicos:
- En mis sentimientos:
- En mis experiencias:
- En mis conocimientos

ACTIVIDAD 2. Individual

EXAMINA tus fotografías y las de tus padres y hermanos: anota los cambios que han tenido.

Mi vida se desarrolla en varias etapas, que los psicólogos llaman: gestación, niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez.

- LA GESTACIÓN. Nada hay más sublime en el mundo como una mujer embarazada. Lleva dentro de sí el futuro de la vida. El aprecio y admiración por ellas debe llevarnos a cuidarlas, a cederles el puesto, a ayudarlas y consentirlas.

El Estado debe proveer a las gestantes de todas las garantías con el fin de que puedan gestar y dar a luz con tranquilidad, comodidad y salubridad; protegerlas contra el despido del trabajo y otras formas de explotación.

- LA NIÑEZ. Es la época de la espontaneidad, del juego, del descubrimiento del mundo. Hay que dejar que los infantes sean ellos mismos y crezcan dentro de la autoestima y la seguridad. Darles oportunidad de jugar y compartir. Las escuelas infantiles deberían estar rodeadas de jardines, lugares de diversión y sitios donde puedan desarrollar sus capacidades artísticas. Hay que dar a los niños oportunidades de tomar decisiones y de ir aprendiendo a ejercer su libertad.

- LA ADOLESCENCIA. Durante esta etapa de la vida los seres humanos sufren con frecuencia una crisis de adaptación a su medio. El niño era espontáneo, el adolescente es desconfiado y calculador. El adolescente busca en medio de la crisis encontrarse consigo mismo, sin lograrlo. Las dificultades se aumentan cuando los padres pretenden tratarlos como niños, queriendo decidirlo todo por ellos.

La eclosión de la pubertad y de la atracción hacia el sexo opuesto, al mismo tiempo que enriquece su vida, va creando nuevas relaciones y planteando nuevos interrogantes.

El diálogo, la comprensión, la orientación y la confianza, son particularmente indispensables en esta etapa de la vida; de lo contrario el adolescente, sintiéndose solo o incomprendido puede romper los nexos con su sociedad y hasta caer en la drogadicción.

- LA JUVENTUD. Es una época de la existencia. Tiempo del soñar, del proyectar, del prepararnos para el futuro. El joven es inconforme e impaciente. No admite imposiciones sino razones. Fácilmente es incomprendido por una sociedad autoritaria y dogmática que rechaza o sospecha de toda crítica y es alérgica a lo nuevo. El peligro de los jóvenes está en que se vuelvan rebeldes sin causa y que por el deseo de vivirlo todo apuren demasiado rápido la copa de la vida, asumiendo responsabilidades como el matrimonio y la paternidad, para las cuales todavía no están suficientemente preparados. La vitalidad del joven que cree que todo lo puede y se siente capaz de hacerlo, puede llevarlo a derrochar la vida, con consecuencias negativas para su salud y para su futuro.
- LA VEJEZ. Querámoslo o no todos algún día nos volveremos viejos, a no ser que nuestra vida termine pronto en un accidente, un infarto o por otra enfermedad. La vejez es inevitable e irreversible

Las actitudes de las diversas culturas hacia los viejos son diferentes. Para unas son una riqueza venerable como fuentes de experiencias. Para otros un estorbo. Para otros como trastos inservibles a los cuales de vez en cuando se les quita el polvo haciéndoles una visita.

Algunos se rebelan contra la vejez; otros no piensan en ello y viven irresponsablemente.

NUESTRA ACTITUD ANTE LA VEJEZ DEBE SER RACIONAL, REALISTA Y RESPONSABLE

El que nos volvamos viejos debemos aceptarlo pues es una consecuencia de estar vivos. La vejez no llega como un enemigo que entra furtivamente por la ventana. Ella está tocando permanentemente a nuestra puerta invitándonos a vivir la vida a cada momento con serenidad y responsabilidad.

Debemos ser realistas con la vejez aceptando que no tenemos el mismo vigor físico que los jóvenes. Pero es más difícil defender el cuerpo del deterioro senil que la mente. Mientras el cuerpo envejece, podemos conservar una mentalidad y una actitud joven ante la vida. El pensamiento positivo, el tener ocupada la mente en pensamiento y actividades interesantes y placenteras, el tener siempre algo con significado de qué ocuparnos, es un antídoto contra la soledad y el deterioro físico de la vejez.

ACTIVIDAD 3. Anota

Las principales preocupaciones de cada una de estas etapas:

- Las preocupaciones de los niños son:
- Las preocupaciones de los jóvenes son:
- Las preocupaciones de los adultos son:
- Las preocupaciones de los ancianos son:

¿CÓMO CREES QUE DEBEN SER TRATADOS?

- Los niños:
- Los jóvenes:
- Los ancianos:

ME CONSTRUYO A MÍ MISMO:

*Soy un caminante que hago camino al andar.
Construyéndome construyo al mundo.
Enriqueciendo mi vida enriquezco al mundo.*

Las plantas y los animales tienen una vida programada por sus instintos. En cambio el ser humano es capaz de programar su vida, trazarse metas y esforzarse por alcanzarlas. De mí depende ser feliz o desgraciado, ser una persona útil o inútil.

¿Cuáles son tus metas?

ACTIVIDAD 4. Responde en tu cuaderno

YO QUIERO SER:

- Físicamente:
- Afectivamente:
- Intelectualmente:
- Moralmente:

¿Qué estoy haciendo para lograr este ideal?

ACTIVIDAD 5. Autoevaluación

Califica de 1 a 5 tus rasgos de personalidad en tu cuaderno.

- Responsabilidad.
- Honradez.
- Organización.
- Entusiasmo.
- Creatividad.
- Dinamismo.
- Autenticidad.
- (Añade otros)

ACTIVIDAD 6. Reflexiona

- Me parece que puedo mejorar en estos aspectos de mi comportamiento:
- Para ello pienso:

Busca a tu alrededor personas que:

- Tuvieron oportunidades y las despreciaron o malgastaron.
- Tuvieron éxito y no supieron mantenerlo.
- Lograron el éxito basados en el esfuerzo y lo mantienen.

ACTIVIDAD 7. En grupo

(Analiza con tus compañeros esta clase de personas y saca conclusiones para tu vida).

VIVO EN EL TIEMPO

.....

La vida es un pasar, un transcurrir entre ayer y un mañana. Todos los días ves salir el sol y ocultarse. Todo pasa, todo transcurre, todo viene y todo se va, tú también. Ese transcurrir, se llama tiempo.

EL TIEMPO ES UN GRAN VALOR

.....

El tiempo es, junto con la salud y la libertad, el mayor de nuestros bienes. El tiempo es como la bandeja donde se sirven las oportunidades de la vida.

El tiempo es un tesoro que no se puede guardar ni ahorrar. O se dispone de él o se pierde. No se puede detener, ni poseer sino utilizar.

El tiempo es como una avalancha que se lleva consigo cosas, personas, pueblos, creencias, valores, culturas. Cada época tiene su afán y es irrepetible. El tiempo ejerce un especial dominio sobre los seres vivos. Lo inerte es más perdurable porque tiene menos movimiento y cambio. Las piedras se defienden mejor del tiempo que los vivos.

Sabemos que nuestro tiempo termina y conduce a la muerte. Ella es el último cambio en nuestra realidad cambiante.

Nos damos cuenta que envejecemos, que pasamos, pero no podemos hacer nada para evitarlo. El transcurrir del tiempo que nos impone. Si seres humanos más importantes que nosotros han pasado, ¿Por qué no iremos a pasar también nosotros? Cada día es mas largo nuestro pasado y más corto nuestro porvenir.

DEBO APROVECHAR MI TIEMPO

- ¿Qué hacer ante el implacable transcurrir del tiempo?
- ¿Y de la vida? ¿Lamentarnos de nuestra transitoriedad?
- ¿Sentarnos a esperar que pase?

He aquí algunas de tales actitudes:

- **VIVIR Y DISFRUTAR DEL TIEMPO.** Sabiendo disfrutar el tiempo disfrutamos nuestra vida y hasta nos tornamos inmortales. Porque si bien nuestras individualidades son frágiles, nuestras obras podrán ser inmortales.
- **SERENIDAD.** El tiempo, como un plato exquisito, debe saborearse lentamente.
- **DISTRIBUIR EL TIEMPO.** Así como hay tiempo para trabajar, debe haberlo para descansar, para pensar, para contemplar, para charlar amigablemente, para llorar y para reír. Tengo que desterrar el “no tengo tiempo para...”
- **APROVECHAMIENTO.** Demasiada gente se queja de que no tiene tiempo, de

que no le alcanza el tiempo. Pocos confiesan que no saben aprovecharlo. Aprovechar el tiempo es no dejarlo pasar neutral e indiferentemente; es convertir el tiempo cronológico y cuantitativo en tiempo psicológico y cualitativo: paz, satisfacciones, realizaciones, felicidad, productividad, vivencias, experiencias.

- ¿CÓMO APROVECHO MI TIEMPO? Realiza un BALANCE de aquello que hice ayer y de aquello que pude y dejé de hacer: hice... pude y dejé de hacer...

ACTIVIDAD 8.

Prepara un proyecto de actividades

- Para el día de mañana:
- Para la semana entrante:
- Para el año entrante:

EL APROVECHAMIENTO DE MI TIEMPO LIBRE:

En otra lección vimos cómo el trabajo responsable y realizado en forma excelente es un medio privilegiado de aprovechamiento del tiempo en beneficio propio y de mi sociedad.

Sin embargo, no todo puede ser trabajar: debo descansar y divertirme.

Pero también ese tiempo debo aprovecharlo adecuadamente. No todas las formas de pasar el tiempo son convenientes para tu vida, para tu salud, para el bienestar de tu comunidad.

ACTIVIDAD 9.

Individual

Haz un cuadro sobre las ventajas y peligros del tiempo libre.

ACTIVIDAD 10. Individual

- Enumera las maneras sanas de aprovechar el tiempo libre.
- Describe aquello que no debes hacer en tu tiempo libre.
- Haz una lista de aquello que te gusta hacer en el tiempo libre.
- Soy aficionado a:

Una de las formas mejores de aprovechar el tiempo libre son los deportes y las actividades artísticas.

ACTIVIDAD 11. Responde en tu cuaderno

- Mis deportes preferidos son:
- El deporte me permite:
- A través del deporte:
- El deporte es una ocasión de:
- Mis actividades artísticas preferidas son:
- Mediante las actividades artísticas:
- Las drogas son uno de los peligros mayores en el tiempo libre:

ACTIVIDAD 12. Responde en tu cuaderno

- Las drogas que más se usan a mis alrededores son:
- Algunos jóvenes utilizan las drogas porque:
- No debo utilizar drogas porque:

ME VOY A MORIR:

ASÍ COMO NACEMOS, MORIMOS. LO IMPORTANTE ES HACER ALGO GRANDE CON NUESTRA PROPIA VIDA.

La vida termina con la muerte. Vida y muerte son dos realidades indisolubles. La muerte se nos impone. Raro es el ser humano que opta por morir o que lo desea. Todos queremos continuar la vida, nos amañamos viviendo.

Pero la muerte es una dura e inexorable realidad. ¿Qué actitudes tomar ante ella? ¿Huirle, negarla, rechazarla, preocuparnos, angustiarnos, lamentarnos?

Es insensato negar o huir de la muerte; sabemos que no podemos escaparle y que desconocemos el cómo y el cuándo terminará nuestra vida.

No podemos pretender tampoco que todos los seres humanos acepten estoicamente esta realidad trágica y repugnante.

Tampoco podemos convertir nuestra vida en un permanente ejercicio de una buena muerte.

No es tampoco coherente y racional el preocuparse o angustiarse ante una realidad que de todas maneras vendrá, nos preocupemos o no de ella.

¿Nos dedicaremos a esperar la muerte, arriando las velas para entrar dulce y apaciblemente en el puerto?

LA ÚNICA ACTITUD RACIONAL Y HUMANA ANTE LA REALIDAD INSUPERABLE DE LA MUERTE ES CONTAR CON ELLA, para saber vivir, teniendo presente el valor, la fragilidad y la transitoriedad de nuestras vidas.

“Contar con la muerte” nos lleva a saber cultivar nuestra vida, a protegerla, a fomentarla en nosotros y nuestro entorno.

La muerte es un llamado a asumir la vida con disfrute, serenidad y responsabilidad. El pensamiento de la muerte es un campanazo que nos invita a vivir, con el fin de que no llegue un día en el cual tengamos que lamentarnos de no haber disfrutado a plenitud nuestra vida cuando lo pudimos hacer.

EN LUGAR DE PREOCUPARNOS POR LA MUERTE DEBEMOS OCUPARNOS DE VIVIR. EL PENSAMIENTO DE LA MUERTE NOS INVITA A NO DESAPROVECHAR LA VIDA, A AMARLA INTENSAMENTE.

PUEDO HACERME INMORTAL:

Nadie quiere morir. Lamentablemente, es ley de la vida el que ésta termine con la muerte. Pero el ser humano se inmortaliza con sus obras.

Podemos inmortalizarnos con aquello que hagamos en beneficio de la humanidad. Nuestras obras de vida o muerte permanecerán, generando nuevas vidas o nuevas muertes. Si bien nuestros días son breves, nuestras obras son inmortales: sembrar un árbol, escribir un libro, educar a un joven, son formas de inmortalizarse. El progenitor que educa bien a sus hijos se está inmortalizando; quien colabora en la salvación de una vida se está inmortalizando; quien trabaja honradamente, quien produce algo positivo para los demás se está inmortalizando.

ACTIVIDAD 13. Individual

ENUMERA varias formas como puedes hacer que tu vida deje una huella duradera.

Puedo inmortalizarme:

ACTIVIDAD 14. Individual

Elabora una breve oración fúnebre en la cual resumas aquello que quisieras se dijera ante tu tumba.

Selecciona cinco grandes hombres y explica por qué se han inmortalizado.

ACTIVIDAD 15. Lee

LA ETERNA JUVENTUD

.....

“La juventud no es una época de la vida sino un estado mental. No consiste en tener mejillas sonrosadas, labios rojos y piernas ágiles. Es cuestión de voluntad; implica una

cualidad de la imaginación; un vigor de las emociones; es la frescura de las profundas fuentes de vida.

Juventud es el predominio temperamental del arrojo sobre la pusilanimidad de los apetitos: del ímpetu aventurero sobre el apego a la comodidad.

Nadie envejece meramente por el número de años que ha cumplido. Envejecemos cuando desertamos de nuestros ideales.

Los años pueden arrugar la piel; pero cuando se renuncia al entusiasmo, le salen arrugas al alma.

Las preocupaciones, el temor, la falta de confianza en uno mismo, encogen el corazón y aniquilan el espíritu.

Lo mismo a los 60 años que a los 16, en todo corazón humano palpita el ansia por lo maravilloso, en constante apetito por lo que ha de venir y la alegría inherente al fuego de la vida.

En el centro del corazón (el tuyo y el mío) hay una estación de radio. Mientras reciba mensajes de belleza, esperanza, alegría y fuerza, tanto de los seres humanos cuanto del infinito, seguirás siendo joven.

Cuando se abatan tus antenas, cuando las nieves del cinismo y el hielo del pesimismo cubran tu espíritu, entonces sí habrás envejecido, aunque sólo tengas 20 años. Pero mientras tus antenas sigan en alto, dispuestas a captar las ondas del optimismo, hay esperanzas de que mueras joven, aún cuando seas un octogenario” (Samuel Ullman).

ACTIVIDAD 16. Reflexiona

- ¿Qué actitudes debes desarrollar para cumplir el ideal del documento?
- ¿Qué caracteriza a la juventud?
- ¿Eres joven? ¿En cuáles aspectos y en cuáles no?

LECCIÓN 16 LECCIÓN

MI VIDA ESTA RODEADA DE VALORES Y CARGADA DE RESPONSABILIDADES

El ser humano es capaz de trazarse metas y comprometerse con ellas. Siendo capaz de decidir sobre su vida es a la vez responsable de ella.

Para tomar decisiones respecto a sus comportamientos el ser humano debe buscar aquello que es bueno y evitar aquello que es malo para sí mismo y para los demás. En su obrar los seres humanos deben guiarse por criterios éticos o morales.

Eso que consideramos que es bueno se llama VALOR.

VALIOSO ES TODO AQUELLO QUE HACE MEJOR
LA VIDA DE QUIEN LO POSEE Y DE SU ENTORNO.

SOY LIBRE Y POR LO TANTO RESPONSABLE DE MIS ACTOS:

Soy capaz de elegir sin obedecer necesariamente a mis deseos o inclinaciones.

ACTIVIDAD 1. Formula algunos ejemplos de ello

Desearía... pero prefiero... pero... quisiera...

Se me presentó la ocasión de... pero...

No quería... pero decidí...

MI VIDA NO SE GUÍA POR LOS INSTINTOS SINO POR MI VOLUNTAD.
SIENDO LIBRE SOY RESPONSABLE DE MIS ACTOS.

La libertad lleva consigo responsabilidades. Debo cargar con ellas. Cuando decido hacer algo debo tener presente que tengo que responder por mis actos y por las consecuencias de mis acciones.

- Obro responsablemente cuando:
- Son irresponsables quienes:

ACTIVIDAD 2. Individual

ELABORA UNA LISTA de comportamientos irresponsables que ves a tu alrededor.

ACTIVIDAD 3. Individual

- Examina tu vida. Anota las ocasiones en que:
Has obrado con responsabilidad:
Has sido irresponsable:

SOY RESPONSABLE DE MÍ MISMO Y DEL MUNDO QUE ME RODEA.

Soy responsable de:
(En tu cuaderno elabora una lista de tus responsabilidades).

VIVO EN UN MUNDO DE VALORES:

Los seres humanos no únicamente nos trazamos metas y buscamos realizarlas. Vivimos valorando. Nos preguntamos qué es bueno y qué es malo; qué debo hacer y qué debo evitar; buscamos las razones para ello: ¿Por qué debo hacer esto y evitar aquello?

ACTIVIDAD 4. Responde en tu cuaderno

- Creo que debo: ... (es bueno)
- Creo que no debo: ... (es malo)

ACTIVIDAD 5. Elabora una lista de acciones buenas

Considero buena a una persona cuando es:

Aquello que creo debo o es bueno hacer es porque lo considero un VALOR, algo VALIOSO, vale la pena.

- En la vida vale la pena ser:
- En la vida vale la pena hacer:
- En la vida vale la pena poseer:

SIN VALORES NO ES POSIBLE NI SER FELICES, NI CONVIVIR
CON LOS DEMÁS, NI LLEVAR UNA VIDA DIGNA.

Pero no todo lo bueno es igualmente bueno: hay cosas buenas que se prefieren a otras también buenas. EXISTE UNA JERARQUÍA DE VALORES. Tenemos que sacrificar muchas cosas buenas en vista de otras mejores: quisiera pasear pero prefiero estudiar; me gustaría ir a jugar pero tengo que ayudar a mi papá, etcétera.

En forma de pirámide jerarquiza los siguientes valores, colocando aquellos que consideras superiores hacia lo alto de la pirámide.

Placer, dinero, conocimientos, productividad, solidaridad, libertad, sexo, prestigio, poder, autorrealización, vida, liderazgo.

LOS VALORES DAN SENTIDO A MI VIDA, SON MOTIVOS PARA VIVIR,
TRABAJAR, LUCHAR, SUFRIR.

- Mis principales motivos de vida son:
- Mi vida tiene sentido cuando:

ACTIVIDAD 6. Individual

Haz una lista de valores y antivalores que ves a tu alrededor:

ACTIVIDAD 7. Individual

Examina algunos programas de televisión, ¿Cuáles valores identificas en ellos? ¿Cuáles antivalores encuentras? (Ejemplos).

Selecciona a tú alrededor personas que consideras buenas.

- ¿Por qué las consideras así?
- Describe EL IDEAL DE PERSONA que quisieras ser:
- Para lograrlo debo:
- ¿Por qué debo obrar el bien y evitar el mal?

He aquí algunas respuestas a esta pregunta (analiza con tus compañeros o con un amigo), ¿Cuáles respuestas consideras y cuáles no? ¿Por qué?

- Porque hacer el bien es placentero:
- Porque de lo contrario no se puede vivir en paz:
- Porque así debe ser:
- Porque me lo manda una autoridad (Dios, los padres, mis maestros):
- Porque la ley así lo prescribe:
- Porque es útil para mí y para los demás:
- Porque me conviene:
- Porque así me realizo como persona:

- Porque así mi vida tiene sentido:
- Porque me están observando:
- Porque de lo contrario la gente me juzga mal:
- Porque temo los castigos:
- Porque espero ser premiado por mi comportamiento:
- Porque así me parece:
- Porque así me lo dicta mi conciencia:

ACTIVIDAD 8. Individual

Elabora una lista de virtudes y sus correspondientes vicios.

ACTIVIDAD 9. Lee

SI VOLVIERA A NACER

Si pudiera recomenzar mi vida, trataría de correr más riesgos, evitar menos errores y tener menos temores.

No buscaría ser perfecto, sino simplemente humano.

Mi vida no sería tan sensata, responsable y calculada.

Tomaría menos con seriedad, prefiriendo ser considerado tonto y superficial que astuto y trascendental.

Trataría de vivir con autenticidad; obraría a conciencia sin esperar elogios ni temer condenas.

Trabajaría menos y mejor, ejerciendo sin complejos de culpa mi derecho a la pereza.

Haría más viajes, olería más flores, gustaría más vinos, comería más quesos.

Contemplaría más amaneceres y atardeceres; cuidaría más árboles, subiría más montañas, me sumergiría en más ríos y cascadas.

Besaría más mujeres, acariciaría más niños y llevaría más dulces a mi madre.

Sería más amplio y generoso conmigo mismo y con los demás; daría sin esperar

agradecimiento, y amaría sin exigir respuesta.

Disfrutaría el ahora con racionalidad y sin pensar tanto en el futuro; caminaría más despacio y más tranquilo.

Trataría de no molestarte ni molestar a los demás con problemas reales o imaginarios. Sería más sencillo, menos arrogante y complicado.

Hablaría menos y escucharía más, y de mi boca no saldrían palabras generadoras de amargura.

Me sentiría y comportaría como hijo del Universo y hermano de todos los seres.

Construiría a mí alrededor serenidad y armonía.

Contemplaría todo bajo la dimensión de la infinitud y de la eternidad.

Experimentaría y expresaría siempre el orgullo y la alegría de vivir.

Lamentablemente ya soy persona madura y no me queda otro camino que dedicarme a vivir en pocos años aquello que no he vivido en muchos, ya que mientras haya un hálito de vida nada me será demasiado tarde... Y moriré tranquilo si al menos un joven ha aprendido la lección.

ACTIVIDAD 10. Responde en tu cuaderno

- ¿Qué valores hay en este escrito?
- Si volviera a vivir... (añade).