

# CARTILLA DE FORMACIÓN

## HUMANA, ESPIRITUAL Y EN VALORES

### DÉCIMO GRADO

### 2025

*'La educación, cuando  
incluye la espiritualidad,  
toca la esencia  
del ser humano'*



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	2
<b>AUTORES</b> .....	3
<b>OBJETIVO:</b> .....	4
<b>ÍNDICE TEMÁTICO</b> .....	4
<b>INDUCCIÓN SOBRE PASTORAL ESTUDIANTIL</b> .....	5
<b>PELIGRO DE LAS REDES SOCIALES MAL ORIENTADAS Y SU USO CORRECTO</b> ....	11
<b>Evita el Populismo. Sé tú mismo(a)</b> .....	15
<b>COMUNICACIÓN CON LOS PADRES Y CON EL ENTORNO</b> .....	19
<b>RENDIMIENTO ESCOLAR: RESPONSABILIDAD DE TODOS</b> .....	23
<b>FESTIVAL DE LA ALEGRÍA</b> .....	28
<b>JORNADA ESPIRITUAL</b> .....	30
<b>Autonomía o Dependencia</b> .....	32
<b>SI PRACTICO LA AMABILIDAD Y EL TRATO DIGNO, CONSTRUYO MI PATRIA</b> .....	36
<b>EDUCAR PARA LA CONVIVENCIA CIUDADANA</b> .....	38
<b>ENCUENTRO DE VILLANCICOS</b> .....	43

## INTRODUCCIÓN

Dada la situación que confrontan nuestros estudiantes en las edades de la preadolescencia dentro de las aulas escolares, los cuales reflejan la necesidad de fortalecer la dimensión humana, espiritual y en valores, nos hemos propuesto elaborar un material de fácil acceso que se pueda tener como herramienta de apoyo en el proceso de formación integral de los estudiantes.

La Coordinación Nacional de Pastoral Educativa y Estudiantil para dar respuesta a las necesidades estudiantiles ha elaborado esta Cartilla Guía, como herramienta para los profesores consejeros la cual contribuye a la formación en valores, enfatizando la dimensión espiritual y afectiva.

Esta cartilla está estructurada de acuerdo con los valores establecidos por mes del Ministerio de Educación; se busca activar la reflexión y la acción significativa: cada valor se aborda mediante actividades motivadoras, conexiones con experiencias reales del estudiante y espacios de diálogo y compromiso personal. Así, se genera un ambiente propicio donde el conocimiento se convierte en acción concreta y transformadora. La estructura incluye:

- ✍ Valor del mes
- ✍ Objetivo
- ✍ Conceptos Clave
- ✍ Desarrollo del tema
- ✍ Recursos Didácticos
- ✍ Actividades Sugeridas
- ✍ Compromiso

Agradecemos a la dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa, la Dirección Nacional de Comunicación, al Portal Educativo del Ministerio de Educación por la contribución y divulgación de esta Cartilla e invitamos a docentes, estudiantes, familias y comunidad en general a comprometerse activamente en la utilización adecuada de esta Cartilla, con la certeza que la educación en valores es fundamental para la construcción de una sociedad más humana y justa.

Para la confección de esta Cartilla participaron como equipo de trabajo:

### **AUTORES**

- ❖ Estudiantes
  - Pastoral Estudiantil del Colegio Ingeniero Tomás Guardia
- ❖ Educadores
  - Néstor Salazar, Colegio Ingeniero Tomás Guardia
  - Elvis Oliva, Colegio Padre Fernando Guardia Jaén
- ❖ Directores:
  - Hna. Martha Janeth Gómez U., Colegio San Gabriel De La Dolorosa
  - Profesor Miguel Bazán, Centro Educativo Padre Segundo Familiar Cano
- ❖ Supervisión de la Dirección Regional de Educación de Panamá Oeste
  - Magister Juana Delia Mojica
- ❖ Dirección General de Educación
  - Magister Bernuil de Quintero (Coordinadora Nacional de Pastoral Educativa y Estudiantil)
- ❖ Dirección de Servicios Psicoeducativos
  - Psicóloga, Mixcela Elizabeth Salazar
  - Psicóloga, Yaneth Samaniego
- ❖ Especialista en Religión, Moral Ética y Valores
  - Doctor José Antonio Frías Guerrero
- ❖ Secretaría Arquidiocesana de Pastoral Educativa
  - Aida Pérez
- ❖ Corrección de estilo
  - Profesora Carmen A. Mojica, Colegio Moisés Castillo Ocaña
- ❖ Capellán de Meduca
  - Pbro. Jorge Eliécer Rivera-Rodríguez R.

El material que proponemos será de gran valía para los profesores/as consejeros(as), el cual pueden utilizar en la hora de consejería asignada.

**OBJETIVO:**

Fortalecer en los estudiantes la formación en valores y el desarrollo de la espiritualidad, mediante experiencias educativas que promuevan la reflexión, el respeto, la solidaridad y el compromiso con el bien común, contribuyendo así al crecimiento personal y a una convivencia armónica en la escuela y la comunidad.

**ÍNDICE TEMÁTICO**

<b>Mes</b>	<b>Valor</b>	<b>Tema</b>
Marzo	Amor y honestidad	Inducción sobre Pastoral Estudiantil
Abril	Honradez	Peligro de las redes sociales mal orientadas y su uso correcto
Mayo	Solidaridad	Evita el Populismo. Sé tú mismo(a)
Junio	Respeto	Comunicación con los padres y con el entorno
Julio	Responsabilidad	Rendimiento Escolar: responsabilidad de todos
Agosto	Justicia, Paz y Equidad	Festival de la Alegría
Septiembre	Tolerancia	Jornada Espiritual
Octubre	Libertad	Autonomía o Dependencia (Proyecto de Vida)
Noviembre	Responsabilidad y Civismo	Si practico la amabilidad y el trato digno, construyo mi Patria
Diciembre	Generosidad	Encuentro de Villancicos

# INDUCCIÓN SOBRE PASTORAL ESTUDIANTIL



## INDUCCIÓN SOBRE PASTORAL ESTUDIANTIL

**Valor: Amor y Honestidad**

### **Objetivo**

Comprende la importancia de la pastoral estudiantil para el fortalecimiento del saber ser, el saber convivir y de la dimensión espiritual de los estudiantes, por medio de iniciativas conjuntas al interno de la escuela.

### **Conceptos Clave:**

**Pastoral estudiantil:** La Pastoral Estudiantil se define como una acción para acompañar a los jóvenes a descubrir, seguir y comprometerse con su proyecto de vida para que transformados en hombres nuevos puedan integrar los valores humanos, espirituales y se conviertan en protagonistas en la construcción de la civilización del Amor.

Las pastorales estudiantiles ofrecen espacios dentro de las escuelas que favorecen la formación **integral** de los estudiantes, complementando los esfuerzos académicos centrados en el saber conocer y el saber hacer. Son un espacio de socialización, de autoconocimiento y de relación con la trascendencia, que aporta a los estudiantes una actitud positiva ante las adversidades de la vida cotidiana.

**Comunidad:** Experiencia social de los seres humanos que nos permite compartir penas y alegrías, éxitos y retos, sentirnos parte querida y apreciada de un grupo, caracterizado por un conjunto de principios y valores que determinan la visión, misión y objetivos que juntos esperamos lograr.

**Espiritualidad:** es un aspecto esencial de la vida del ser humano que permite a las personas conocerse a sí mismos (introspección), relacionarse con los otros y entrar en contacto con la trascendencia, para descubrir el sentido final de la vida. Es un aspecto que debemos atender, cuidar y cultivar tanto como las realidades sensibles y materiales que nos caracterizan.

**Proyecto de vida:** es un ejercicio que realiza el adolescente en su desarrollo personal que le permite darle orden y dirección a su existencia (Piedad Puerta, 2011).

## Desarrollo del tema

¿Cómo organizar la **Pastoral Estudiantil** en los centros educativos?

***“El que no vive para servir, no sirve para vivir”***

**San Agustín**

Para organizar debidamente la pastoral estudiantil se deben considerar diversos elementos: la justificación, los fundamentos legales que sustentan la existencia de la pastoral estudiantil, los recursos humanos, materiales y financieros, logros esperados, cronogramas, temporalización y autorizaciones y las actividades que se desarrollarán.

### **JUSTIFICACION:**

Los jóvenes, en búsqueda de su propia identidad experimentan cambios biosociosicológicos que lo llevan al razonamiento lógico del porqué de las cosas.

El sistema educativo tiene la responsabilidad de crear ambientes donde los estudiantes adquieran las herramientas necesarias para identificarse con sus habilidades y destrezas que lo satisfagan como un ser productivo y de relaciones interpersonales armoniosas.

### **FUNDAMENTOS LEGALES:**

#### **Base Constitucional**

Los Fundamentos Legales y de Política Educativa están consignados en diferentes instrumentos legales y normativos: Constitución Política de la República de Panamá, Capítulo 5º y en los principios, fines y objetivos Establecidos en la Ley 47 de 1946 Orgánica de Educación.

Artículo 92. La educación debe atender el desarrollo armónico e integral del educando dentro de la convivencia social, en los aspectos físico, intelectual, moral, estético y cívico y debe procurar su capacitación para el trabajo útil en interés propio y en beneficio colectivo.

#### **Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación**

Artículo 3: “La educación panameña se fundamenta en principios universales, humanísticos, cívicos, éticos, morales, democráticos, científicos, tecnológicos, en la idiosincrasia de nuestras comunidades y en la cultura nacional”.

Artículo 14: La educación como proceso permanente, científico y dinámico, desarrollará los principios de “aprender a ser”, “aprender a aprender” y “aprender a hacer”, sobre proyectos reales que permitan preparar al ser humano y a la sociedad con una actitud positiva hacia el cambio que eleva su dignidad, con base en el fortalecimiento del espíritu y los derechos humanos.

## **RECURSOS HUMANOS:**

Todos los estudiantes y profesores que deseen participar.

## **RECURSO MATERIAL Y FINANCIAMIENTO:**

La pastoral estudiantil apoyada por el colegio funcionará con actividades de autogestión y donaciones.

## **LOGROS ESPERADOS:**

- ❖ Favorecer en los estudiantes un encuentro personal consigo mismo que coadyuve en un compromiso personal y comunitario, que fomente un espíritu armonioso en su relación con los demás
- ❖ Lograr que los estudiantes apuesten por una vida íntegra en valores espirituales y morales.
- ❖ Contribuir al desarrollo integral del individuo con énfasis en la capacidad crítica, reflexiva y creadora, para tomar decisiones con una clara concepción filosófica y científica del mundo y de la sociedad, con elevado sentido de solidaridad humana
- ❖ Incentivar la conciencia para la conservación de la salud física y espiritual de manera individual y colectiva.
- ❖ Fortalecer los valores éticos y morales de todos los integrantes de las pastorales estudiantiles.
- ❖ Reafirmar los valores éticos, morales y espirituales en el marco del respeto y la tolerancia entre los seres humanos.

## **CRONOGRAMA, TEMPORALIZACIÓN Y AUTORIZACIONES:**

Para el buen desarrollo de las actividades de la pastoral estudiantil es de mucha utilidad contar con un cronograma con el listado de las actividades y fechas en que se desarrollarán durante el año lectivo. La pastoral estudiantil debe ejecutar sus actividades dentro del calendario escolar y en horarios extracurricular. Por ejemplo: las reuniones de formación serán en horario contrario al turno del docente y de los estudiantes.

Algunas actividades como giras pedagógicas se podrán realizar en horarios laborales, siempre que se efectúe la debida coordinación y se cuente con la documentación que evidencie los permisos otorgados por la dirección del colegio y por la dirección regional de educación correspondiente.

## **ACTIVIDADES SUGERIDAS**

La pastoral estudiantil es un ente dinámico, motivo por el cual se pueden realizar múltiples actividades. Cuando tengas dudas o necesidad de apoyo podrás consultar a los entes de coordinación quienes estarán dispuestos a brindar el apoyo la orientación necesaria.

Algunas actividades que podrías realizar en tu escuela o colegio son las siguientes.

- Formaciones cada 15 días o por semana (pueden utilizar las cartillas de la Pastoral).
- Socio dramas.
- Cine foros en la escuela o ir a ver una película instructiva al cine (con autorización respectiva)
- Participar en conciertos cristianos.
- Organizar una mañana o tarde de talentos.
- Celebración del mes de las Sagradas Escrituras.
- Celebración del mes de la familia
- Organización, armado y entrega de canastillas para recién nacidos que así lo ameriten.
- Organización, armado y entrega de bolsas de comida.
- El gran cierre, organización y ejecución de fiesta de navidad para niños de bajos recursos.

## PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Cómo empezar de cero una pastoral?

Comunicarse con el Coordinador de Pastoral Educativa para organizar el grupo de docentes que son los que van a ser responsables del grupo (pueden ser docentes de cualquier asignatura), escoger un Coordinador de Pastoral Estudiantil, lo importante es que deseen participar de forma voluntaria. Solicitar permiso del director del centro educativo.

2. ¿El estudiante que quiere formar parte en la pastoral estudiantil debe pertenecer a alguna religión?

No. La Pastoral Estudiantil es una iniciativa del centro educativo apoyado por la Iglesia Católica, no quiere decir que hay que ser católico. La Pastoral Estudiantil al igual que la Pastoral Educativa es abierta a cualquier denominación religiosa, siempre y cuando promueva valores espirituales, éticos y morales que contribuyan a la formación integral de todos los miembros de las pastorales.

3. ¿El estudiante debe tener un promedio específico para entrar en pastoral?

No se requiere un promedio al momento de entrar a la Pastoral. Sin embargo, si debe mostrar una mejoría en sus calificaciones después de un período de participación en la pastoral.

4. ¿El aspirante al grupo de pastoral debe ser un santo?

No. La pastoral es abierta para todos los que deseen mejorar como personas. Por eso después de un periodo se espera que los participantes den testimonio de vida, acorde con los valores que debió aprender en su periodo de formación.

5. ¿La pastoral debe ser solo formación como si fuera otra clase?

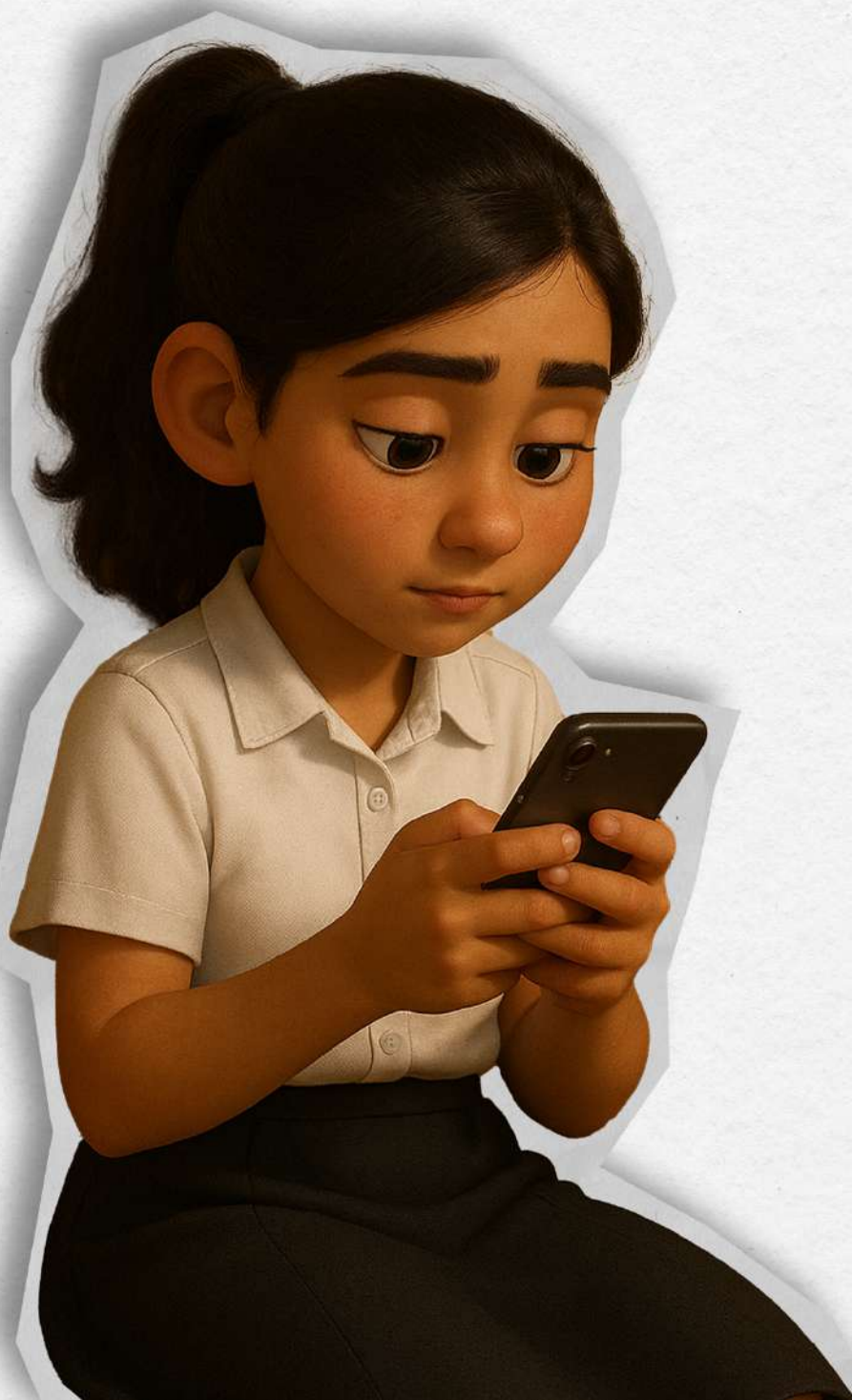
La pastoral estudiantil es un espacio serio y de crecimiento personal, pero no es una clase más. Por eso sus actividades son diferentes y no involucran calificaciones o notas.

## COMPROMISO

Crear la pastoral estudiantil en tu escuela. El joven debe tener un espacio donde además de recibir formación pueda desarrollar relaciones afectivas, nuevas formas de vivir la vida con valores y principios que le ayuden a su crecimiento personal, espiritual y a la sociedad en general.

**Valores relacionados:** Amor, honestidad, espiritualidad, armonía, responsabilidad, organización, autoestima.

# PELIGRO DE LAS REDES SOCIALES MAL ORIENTADAS Y **SU USO CORRECTO**



## PELIGRO DE LAS REDES SOCIALES MAL ORIENTADAS Y SU USO CORRECTO

**VALOR:** Honradez

**OBJETIVO:** Identifica los riesgos de las redes sociales que ponen en peligro la integridad de los jóvenes con el propósito de promover el buen uso de estos recursos digitales mediante el manejo de buenas prácticas que facilitan su uso prudente y apropiado.

**Conceptos Claves:**

**HONRADEZ:** Valor que consiste en demostrar integridad en el obrar. Los antónimos de este valor son deshonra e inmoralidad.

**RED SOCIAL:** Estructura social compuesta por un conjunto de usuarios (individuos u organizaciones) que están relacionados de acuerdo con algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.). Normalmente se representan simbolizando los actores como nodos (puntos de intersección, conexión o unión) y las relaciones como líneas que los unen.

**INTERNET:** Red de redes que permite la interconexión descentralizada de computadoras a través de un conjunto de protocolos denominado TCP/IP.

**VIRTUAL:** Se refiere a la realidad construida mediante sistemas o formatos digitales. Permite al usuario tener la sensación de estar inmerso en un mundo diferente al real.

**CHAT:** Servicio de comunicación interpersonal que permite conversar con otras personas “en cualquier parte del mundo”.

**BLOGS:** Servicios de Internet o páginas web con un formato especial en los cuales uno o varios autores publican información sobre cualquier tema y los lectores pueden participar de forma interactiva.

**WIKIS:** Es un sitio web cuyas páginas pueden ser editadas por múltiples voluntarios a través del navegador web.

### © Peligro de las Redes Sociales

Entre algunos de los peligros más comunes que existen en el uso de las redes sociales tenemos:

- ✓ **Dependencia:** Se busca atención y aprobación por parte de otras personas a través de likes, retweets o con la obtención de nuevos seguidores, de lo contrario, pueden experimentar síntomas depresivos, irritación o baja autoestima.

- ✓ **Depresión:** Cuando se usan las redes sociales sin control afecta el estado de ánimo de las personas. Ejemplo: pérdida de interés por las actividades ordinarias, frustración porque se compara constantemente con otras personas que solo publican aspectos positivos de su vida.
- ✓ **Deterioro de la propia imagen:** Con el propósito de buscar likes se pone en riesgo la integridad de las personas cuando se suben fotografías o videos comprometedores que deterioran la dignidad de la persona humana por ser claras muestras de contravalores, lo cual puede afectar su ámbito laboral, escolar, profesional y familiar.
- ✓ **Ciberbullying:** Es el acoso digital porque permite la creación de cuentas con identificación falsa para lastimar a personas que generalmente son inocentes, creando en ellas ansiedad, preocupación, tristeza, aislamiento, inseguridad, entre otras.
- ✓ **Afecta la socialización:** El abuso del tiempo utilizado en las redes sociales trae como consecuencia el distanciamiento de los seres queridos, poco o escaso tiempo de calidad para compartir y disfrutar con ellos, incumplimiento de los compromisos adquiridos (estudio, trabajo, deporte, proyecto de vida, otros). Esta situación también afecta negativamente la socialización real con sus coetáneos.

### ☉ **Beneficios de las Redes Sociales**

Son herramientas que facilitan el intercambio de comunicación. Sus principales beneficios son:

- ✓ Facilitan la comunicación desde casa para formar grupos de trabajo y estudio, lo cual favorece la seguridad de los estudiantes porque no deben estar fuera de sus hogares.
- ✓ Son económicas y accesibles.
- ✓ Permiten el intercambio cultural y actualizado con los avances científicos y tecnológicos a nivel mundial.
- ✓ Facilitan el rápido acceso al significado de las palabras, frases y textos en diversos idiomas.
- ✓ Favorecen el desarrollo de la innovación y la creatividad.
- ✓ Permiten la comunicación con personas con las que hemos perdido contacto en cualquier parte del mundo.

### ⊕ **Actividades Metodológicas**

#### Lectura, “Sexting”

*“Hablabas con un niño de otro curso que se hizo mi amigo. Él me empezó a gustar, era muy amable y me decía cosas que me hicieron sentir muy bonita, yo pensé que le gustaba también y mis amigas se emocionaban cuando les contaba lo que hablaba con él. Un día después de clases estábamos hablando por mensajes de teléfono móvil, él me dijo que le enviara una foto mía de cómo estaba en ese momento, yo hice una selfie, se veía mi cara y parte de mi pecho, tenía una camiseta con un cuello V, en realidad no se veía nada más, ni siquiera era una foto desnuda*

*ni nada de eso... A los días una amiga mía me mostró un papel que estaba rotando por todos los cursos diciendo que era yo. Claro, cuando la vi era la foto que le había mandado a Nico, pero estaba ampliada y no se veía mi cara, sólo mi mentón y el pecho muy grande, fue terrible, me sentí muy mal. Fui a hacerle el reclamo a Nico y no quiso darme la cara. Esa misma tarde llamaron a mi papá a contarle de la foto y le pidieron dinero para no difundirla”.*

(Tomada del Autor José Guillermo Martínez, Bulling, Sexting, Grooming)

### Taller Individual

- ☺ Escribe en tu cuaderno si alguna vez has subido a las redes sociales algún video o fotografías comprometedoras de otra persona sin su autorización.  
¿Cuáles fueron las consecuencias de esta acción?
- ☺ ¿Qué tiempo le dedicas a las redes sociales? ¿Te sientes satisfecho del tiempo que le dedicas a tus familiares, amigos reales y a tus compromisos escolares?
- ☺ ¿Consideras que hacer respetar tu privacidad y la de los demás es importante?
- ☺ ¿Has participado de actos de los que te arrepientes a través de las redes sociales?

### ☺ Actividad Grupal

- ☺ ¿Qué peligros consideran que hay en el uso de las redes sociales?
- ☺ Enumeren algunos beneficios que nos proporcionan las redes sociales
- ☺ ¿Qué enseñanza deja para sus vidas la historia anterior?

### Compromiso

Practica el valor de la honradez y actos morales en el uso de las redes sociales en tu vida diaria.

Elabora un horario que te ayude en el buen uso de las redes sociales el cual favorezca el tiempo dedicado a tu familia y a tus compromisos.

### ☺ Actividades Sugeridas

Elaborar un slogan que sugiera el buen uso de las redes sociales y colócalo en un lugar visible de tu Colegio.

# EVITA EL POPULISMO SÉ TÚ MISMO(A)



## EVITA EL POPULISMO. SÉ TÚ MISMO(A)

**Valor:** Solidaridad

**Objetivo:** Demuestra capacidad reflexiva, interioridad y autenticidad personal ante las influencias sociales que le circundan por medio del desarrollo de actos humanos que evidencien los valores que le identifican como persona individual, de naturaleza racional.

### Conceptos Claves:

**Populismo:** Tendencia o afición a lo popular en todos los ámbitos de la vida, por ejemplo, el joven o la joven que se cree el centro del grupo y trata de llamar la atención de los demás imponiendo sus modas, música, vocabulario, entre otros.

**Autoestima:** Según Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio que se divide en dos aspectos: el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.) y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana, según Maslow, es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación».

<https://psicologosenlinea.net/23-definicion-de-autoestima-conceptos-de-autoestima-segun-diferentes-autores-y-abraham-maslow.html>

**Presión de Grupo:** La presión de grupo es uno de los factores que influyen en la conducta del adolescente. Cuando un joven tiene autoestima baja busca agradar a los compañeros para ser aceptado, renunciando incluso a sus propios principios y buenas costumbres.

**Identidad:** Se refiere al **concepto que cada individuo tiene de sí mismo**. Se construye en función de lo que cada persona percibe, sabe y tiene conciencia de quién es y lo hace diferente de los demás.

### Actividades Metodológicas

¿Has visto alguna vez en tu aula de clases, o en tus horas de recreo, o en tu vecindario algunos jóvenes que les gusta llamar la atención con sus comentarios, risas, chistes malintencionados, alardeando de sus pertenencias o marcas destacadas?

Si has visto este tipo de comportamientos es bueno que te preguntes si es una conducta regular o esa persona necesita algún tipo de atención o ayuda.

***Te invitamos a conocer algunos rasgos característicos de personas que necesitan modificar este tipo de conductas:***

**Actitud:** Son personas que hacen lo imposible para no pasar desapercibidas, buscan ser siempre “el alma de la fiesta” y cuando no lo logran se sienten incómodos y frustrados.

**Alteración:** Son exagerados en las risas, en el baile, en el canto (ejemplo, son los payasitos de la fiesta) pero al mismo tiempo tienden a cambiar fácilmente su estado de ánimo.

**Coqueteo:** A veces llegan hasta la anorexia para mantener la forma de su cuerpo atractivo, no porque le interese alguien en particular sino para llamar la atención.

**Verborrea:** Palabrería excesiva al hablar, pero sin contenido profundo ni estructurado.

**Lenguaje no verbal:** Exageración en los gestos al comunicarse y la tendencia a hablar en tono muy alto.

**Manipula:** No son sinceros, exigen de la demás aprobación de todo lo que realizan hasta el punto de llegar a manipular al otro haciéndolo sentir culpable.

### **Algunas características de una persona estable emocionalmente**

- ☺ Se siente amada, aceptada
- ☺ Mantiene el control de sus emociones ante diversas situaciones que se le presenten
- ☺ Seguridad en sí misma
- ☺ No busca aceptación de los demás cuando va en contra de sus principios, sino que actúa de forma auténtica
- ☺ No busca ser el centro del grupo ni llamar la atención
- ☺ No busca anular ni criticar a los demás cuando piensan o actúan diferente
- ☺ Reconoce las cualidades positivas de las demás personas ya que todos tenemos cualidades y defectos

### **Actividad Individual**

- ✓ Escribe en tu cuaderno tres características de una persona emocionalmente estable y que practicas a menudo.

**Actividad Grupal:** Se divide el grupo de estudiantes en dos subgrupos.

- El grupo A dramatiza cómo actúa una persona que quiere llamar la atención. El grupo B dramatiza cómo actúa una persona que es estable emocionalmente.

Después de apreciar la escenificación de los compañeros participa activamente en la plenaria de reflexión guiada por las siguientes preguntas y actividades:

- ¿Qué enseñanza aplicable a nuestra realidad concreta podemos extraer de estas escenificaciones?
- ¿Por qué algunas veces perdemos nuestra identidad y nos mostramos ante los otros como seres falsos o faltos de identidad?
- Mira a la persona que tienes a tu lado y dile tres cualidades positivas que tiene.

- Para la reflexión personal, piensa en tres cualidades que posees con las que podrías llamar la atención por el bien que generas a los demás, sin dejar de ser tú mismo.
- Reflexiona: ¿Eres una persona auténtica o caracterizada por las apariencias, la presión de grupo y la superficialidad?

### **Compromiso**

Evita llamar la atención y querer ser siempre el centro de atracción del grupo.

Practica los valores que te ayudan a ser más auténtico y solidario con los demás: autenticidad, sinceridad, solidaridad, humildad.

# COMUNICACIÓN CON LOS PADRES Y CON EL ENTORNO



## COMUNICACIÓN CON LOS PADRES Y CON EL ENTORNO

**Valor:** Respeto

**Objetivo:**

Reconoce la dignidad de la persona humana por medio de la empatía y del respeto a sus necesidades, pensamientos y actuaciones para aprender que todos tenemos derecho a expresar nuestras ideas y sentimientos y el deber de escuchar respetuosamente a los otros.

© **Conceptos Claves:**

**Respeto:** Es uno de los valores morales que ayuda a las relaciones interpersonales, no necesariamente se tiene que estar de acuerdo con las ideas u opiniones de la otra persona. Se puede disentir de forma adecuada donde cada uno conserva su propia diversidad.

**Persona:** Es un ser que posee principios y valores de forma individual, independiente, inteligente y racional para lograr metas y propósitos que contribuyen al enriquecimiento de una sociedad. La persona humana es un ser caracterizado por su libertad, conciencia psicológica y moral, dominio de sí o libre albedrío y responsabilidad, condición ésta que es irrenunciable.

**Comunicación:** La base de la comunicación es escuchar e interesarse por el otro.

Hemos observado que en la mayoría de las familias existe dificultad en la comunicación entre los padres y los hijos, sobre todo en la edad de la adolescencia y juventud porque prima más las emociones y trae como consecuencia los resentimientos y sentimientos de culpa.

© **Barreras de la comunicación**

Son varios los factores que afectan en la comunicación, algunos de ellos son:

- ❖ **Poca importancia a los problemas de los jóvenes:** De acuerdo con las etapas, los jóvenes van viviendo situaciones problemáticas que para un adulto puede ser insignificante, sin embargo, el joven siente que es un problema mayor; es importante que el joven haga entender a sus padres lo que significa para él la situación que está viviendo.
- ❖ **Según la edad cada uno ve la vida de una manera diferente:** El Padre de Familia por la experiencia vivida trata de evitar situaciones de riesgo o posibles consecuencias peligrosas en la vida de los hijos, que en algunas circunstancias los jóvenes lo ven como falta de confianza y comprensión.

- ❖ **Errores de los Padres:** Hay que reconocer que en algunas ocasiones los padres cometen errores de hacer comparaciones entre los hijos, familiares o amigos, no por eso significa que no los amen.
- ❖ **Falta de toma de decisiones en familia:**  
Es necesario buscar el acercamiento con los padres y decirles que a ellos les interesa que sean tomados en cuenta a la hora de tomar cualquier decisión que afecte a la familia.

Para mejorar las relaciones en familia es conveniente tener presente una buena comunicación:

© **Comunicación asertiva**

Para los jóvenes no es fácil tener una comunicación asertiva con los padres en cuanto algunos de ellos son poco expresivos y no hablan de sus emociones y necesidades afectivas.

Sin embargo, es importante que los hijos indaguen sobre la historia familiar, social de sus padres para que logren comprender el por qué actúan de una u otra forma.

- ✓ Tener bien claro que la conducta de los padres en la mayoría de las veces no significa que no quieran a sus hijos, sino que no saben expresarlo.
- ✓ Demostrarles afecto.
- ✓ Referirse al padre o la madre anteponiendo siempre lo positivo.
- ✓ Evitar comentarios irónicos.

© **Actividades metodológicas**

**Actividad Individual**

**Completa el siguiente cuadro dando ejemplos según lo consideres:**

<b>Momento</b>	<b>Se demuestra irrespeto cuando:</b>	<b>Se observa respeto cuando:</b>
En el salón de clases		
Con mi padre		
Con mi madre		
Con mi familia		
En el acto cívico		
Con la naturaleza		
Con los animales		

### **Actividad Grupal**

Observa el siguiente video y en subgrupos dramatiza cómo debe ser la comunicación asertiva en tu familia

[https://youtu.be/ X\\_AfRk9F9w](https://youtu.be/X_AfRk9F9w)

### © **Compromiso**

Saluda o despídete diariamente de tus padres.

Practica los valores del respeto, amor, paciencia, tolerancia y solidaridad, especialmente, con todos los miembros de tu familia.

# RENDIMIENTO ESCOLAR: RESPONSABILIDAD DE TODOS



## RENDIMIENTO ESCOLAR: RESPONSABILIDAD DE TODOS

**VALOR:** Responsabilidad

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconoce la importancia de ser responsable en los estudios, al desarrollar su proceso de aprendizaje con orden, metodología de estudio, disciplina y constancia para alcanzar las metas que se propone en su carrera hacia el éxito profesional.
- Supera los errores escolares con una actitud responsable, poniendo en práctica nuevas técnicas y hábitos de estudio para lograr el deseado éxito académico.

### CONCEPTOS CLAVES:

- **Fracaso Escolar:** Cada grado escolar tiene unos objetivos que se deben alcanzar. Se le llama fracaso escolar cuando las personas no obtienen buenos resultados y no logran completar con éxito las distintas etapas de enseñanza a pesar de estar en su nivel adecuado según edad y capacidad intelectual.
- **Técnicas de Estudio:** Son un conjunto de procedimientos que nos permiten mejorar la calidad, eficacia y eficiencia de nuestros estudios y aprendizajes en un área determinada. Es una herramienta para facilitar el estudio y mejorar sus logros, por ejemplo, subrayar siempre, hacer tus propios apuntes, realizar mapas mentales, entre otros.
- **Hábitos de Estudio:** Se llaman así a aquellas conductas que los estudiantes practican para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Se incorporan con la práctica continua y luego se vuelven naturales.
- **Responsabilidad:** Es el cumplimiento de las obligaciones, el cuidado al tomar decisiones y se refiere a la obligación de responder ante un hecho.

### POSIBLES FACTORES QUE INFLUYEN EN EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

Encontramos diferentes factores que contribuyen al bajo rendimiento escolar de los estudiantes, entre ellos, falta de motivación, falta de comunicación de padres a hijos, de hijos a padres, metodologías inadecuadas empleadas por los docentes y la falta de técnicas y hábitos de estudio de los estudiantes.

- **Falta de Motivación:** Con el fracaso llega la desmotivación, la pérdida de autoestima, el desinterés. Podemos constatar que en la etapa de la adolescencia, fundamentalmente, muchos estudiantes sufren un bajón en los resultados académicos que conlleva a su vez nerviosismo e inseguridad. A veces se entra en una escalada de fracaso escolar acumulativo a medida que avanzan los cursos. Visto así, la motivación es causa y, a la vez, efecto del rendimiento escolar.
- **Falta de Comunicación de Padres a Hijos, de Hijos a Padres:**  
El acudiente al matricular a un niño o joven en una institución educativa se compromete a darle seguimiento en el rendimiento escolar, supervisando periódicamente sus calificaciones y comportamiento, manteniendo una comunicación efectiva con la

institución y con los docentes, buscando ayuda en las dificultades que va mostrando el estudiante, dando así una solución inmediata a los temas no comprendidos por el estudiante.

El estudiante debe comunicarle a su acudiente las dificultades que encuentra con las asignaturas y con los docentes.

- **Metodologías Inadecuadas Empleadas por los Docentes:**

Algunos docentes no practican estrategias metodológicas adecuadas para el grupo de estudiantes que tienen en el aula. Las generaciones han evolucionado a tal punto que los estudiantes exigen metodologías tecnológicas dinámicas, que vayan al objetivo concreto de aprendizaje, por tanto, el docente debe aplicar gestión de aulas heterogéneas (todos no aprenden de la misma forma).

- **Técnicas de Estudio para mejorar el aprendizaje**

A continuación, estudiaremos algunas técnicas que pueden ayudar a mejorar el rendimiento escolar:

<p>Técnica de Estudio 1: <b>Subrayar</b></p>	<p>Se trata simplemente de destacar las partes más significativas del texto usando distintos colores. Lo ideal es hacer primero una lectura comprensiva y subrayar lo más notable para posteriormente proceder al estudio (evita el uso de celular, televisión, música).</p>
<p>Técnica de Estudio 2: <b>Crea tus propios Apuntes</b></p>	<p>Se trata de resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente. En la mayoría de las ocasiones, la clave es ser capaz de resumir el contenido al máximo, pero sin dejar fuera ningún dato clave (no te quedes con dudas, si tienes necesidad de aclarar, preguntas).</p>
<p>Técnica de Estudio 3: <b>Mapas Mentales</b></p>	<p>Es la mejor manera para resumir y organizar nuestras ideas. Un buen mapa mental puede ahorrarnos muchas horas de estudio y consolidar nuestros conocimientos de cara al examen, ya que combina frases e imágenes, lo cual facilita la memorización, la comprensión y la permanencia de los aprendizajes.</p>
<p>Técnica de Estudio 4: <b>Fichas de Estudio</b></p>	<p>Eficaz a la hora de asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario. Por tanto, materias como Historia, Química, Geografía o cualquier otro idioma son mucho más fáciles si incluimos las fichas de estudio entre nuestros métodos de estudio. Con las fichas de estudio convertimos la memorización en un proceso más divertido.</p>

<p>Técnica de Estudio 5: <b>Ejercicios/Casos Prácticos</b></p>	<p>Realizar ejercicios y casos prácticos puede ayudarnos a visualizar la teoría y a que asimilemos los conocimientos de manera más sencilla. Esto es especialmente útil en asignaturas como Matemáticas, Física, Derecho y, en general, todas aquellas que involucren problemas y/o números.</p>
<p>Técnica de Estudio 6: <b>Tests</b></p>	<p>Los tests son una excelente manera de repasar en los días u horas previas a un examen. Con los tests podemos comprobar qué áreas llevamos mejor y cuáles peor, para así centrar los esfuerzos donde sea necesario. Además, si compartimos exámenes con nuestros compañeros para ponernos a prueba mutuamente, podemos descubrir detalles importantes que hemos obviado.</p>
<p>Técnica de Estudio 8: <b>Enseña lo que has aprendido</b></p>	<p>Con tus compañeros de clases o con tu grupo de estudio, trabaja en equipo para enseñar los unos a los otros lo que has estudiado. La mejor forma de saber si realmente sabes algo, es enseñando a otra persona. Y si tus amigos, hermanos o compañeros de clases no se prestan para ser tus alumnos, ¿por qué no usar la imaginación y enseñárselo a tus plantas, tus peluches o a tu mascota?</p>
<p>Técnica de Estudio 10: <b>Organizar el Estudio</b></p>	<p>Establecer un <i>calendario de estudio</i> teniendo en cuenta nuestros objetivos y el tiempo que tenemos disponible es el primer paso hacia el éxito (tener accesible y en orden todo el material de estudio que vas a utilizar para evitar la pérdida de tiempo). Es un buen inicio para llegar a aprender a aprender y, por ende, a la metacognición.</p>
<p>Técnica de Estudio 11: <b>Dibujos</b></p>	<p>Muchas personas cuentan con una buena memoria visual por lo que son capaces de memorizar mejor los conceptos cuando están asociados a imágenes o dibujos. Por tanto, acompañar nuestro estudio de estos recursos visuales puede ser una gran idea, especialmente, para asignaturas como Geografía, Ciencias, Arte o Historia. Es recomendable utilizar técnicas como QQQ (Qué veo, qué no veo, qué infiero) y otras que ayudan a dar sentido a las imágenes utilizadas con propósito didáctico o de aprendizaje.</p>
<p>Técnica de Estudio 12: <b>Habla en voz alta en lugar de leer en silencio</b></p>	<p>Aunque esto te parezca una locura, ¡inténtalo y verás! Te sorprenderás de lo mucho que puedes recordar si dices las cosas en voz alta en lugar de “pensarlas”. Las personas aprendemos de manera visual, auditiva y kinestésica. Al estudiar en voz alta activarás no solo el sentido de la vista, sino también el oído para lograr un mejor aprendizaje.</p>

<p>Técnica de Estudio 13: <b>Organiza tus materiales de estudio</b></p>	<p>Organiza tus apuntes y fotocopias en una misma libreta o carpeta, pon fechas a las hojas sueltas, o bien, júntalos todos en un curso para tenerlos en orden y acceder a ellos de forma rápida y ordenada.</p>
---	--

## ALGUNOS CONSEJOS PARA CREAR HÁBITOS DE ESTUDIO

- Escoge una hora del día que más te agrade para realizar tus tareas y repasar tus apuntes.
- Haz tu tarea todos los días a la misma hora hasta que logres convertirlo en hábito.
- Habitúate a estudiar siempre en el mismo espacio físico y trata de que esté ordenado y limpio.
- Sé perseverante y termina siempre tus asignaciones (no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy) .
- Comienza a crear el hábito de estudio con las asignaturas de tu preferencia.
- Distribuye tu día de la mejor forma, practica los tres ocho (888): ocho horas para descansar, ocho horas para estudiar y ocho horas para todo lo demás.



## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

1. Escribe en tu cuaderno las asignaturas que más se te dificulta estudiar.
2. ¿Qué haces cuando te queda una duda o no entiendes el contenido?
3. De las técnicas de estudio dadas, cuál te será más fácil practicar y por qué.
4. Elabora un plan de estudio donde tengas en cuenta los hábitos de estudio planteados.

## COMPROMISO

Vive los valores de la responsabilidad, disciplina y perseverancia utilizando tu plan de estudio donde pongas en práctica las técnicas y hábitos de estudio.

# FESTIVAL DE LA ALEGRÍA



## FESTIVAL DE LA ALEGRÍA

### Valores: Justicia, Paz y Equidad

Hola, amigos, este Festival de la Alegría consiste en compartir entre todos los miembros de la comunidad educativa, con el fin de que las actividades que se vayan a desarrollar en este festival no se conviertan en un concurso, sino en la participación y la convivencia de todos.

- Para esta actividad debemos organizarnos por Comisiones de Trabajo, con asignaciones específicas para cada una:  
Logística  
Programa  
Escenario  
Brindis  
Limpieza
- Estas son algunas actividades sugeridas para que se desarrollen en el festival:
  - ✓ Cantos
  - ✓ Sociodrama
  - ✓ Coreografías
  - ✓ Presentaciones de dibujos y pinturas
  - ✓ Reinado de los valores
  - ✓ Presentación de temas sobre valores

#### *Observación:*

Se puede realizar a nivel regional o en cada colegio.

# JORNADA ESPIRITUAL



## JORNADA ESPIRITUAL

### Valor: Tolerancia

¿En qué consiste? y ¿cómo se hace? Bueno ya te explico. Como su nombre lo dice, este es un encuentro conmigo, con los demás y con Dios. A continuación, te daré algunos datos para realizar este encuentro:

- Lo primero es solicitar el permiso a las autoridades correspondientes con una nota señalando cada uno de los detalles de la actividad. Además, añade un borrador del programa.
- Organiza Comisiones de Trabajo. Recordemos que los jóvenes tienen un potencial grande para realizar este tipo de actividades, solo necesitan un guía y quien mejor que Tú que estás leyendo este libro porque estás interesado (a) por mejorar la vida de nuestros jóvenes.
- Busca personas que puedan exponer de forma ecuménica temas que lleven al joven a ese encuentro personal consigo, con los demás y con Dios.
- Puedes instalar un espacio donde puedas ofrecer productos para que el brindis a la hora del receso y ese dinero ayudará a solventar algunos gastos que conlleva este encuentro.

Una recomendación muy importante es que hagas todo el esfuerzo posible para conseguir un BUEN EQUIPO DE SONIDO ya que de esto dependerá la atención que puedan prestar los jóvenes a todo lo que se le vaya a presentar en este encuentro.

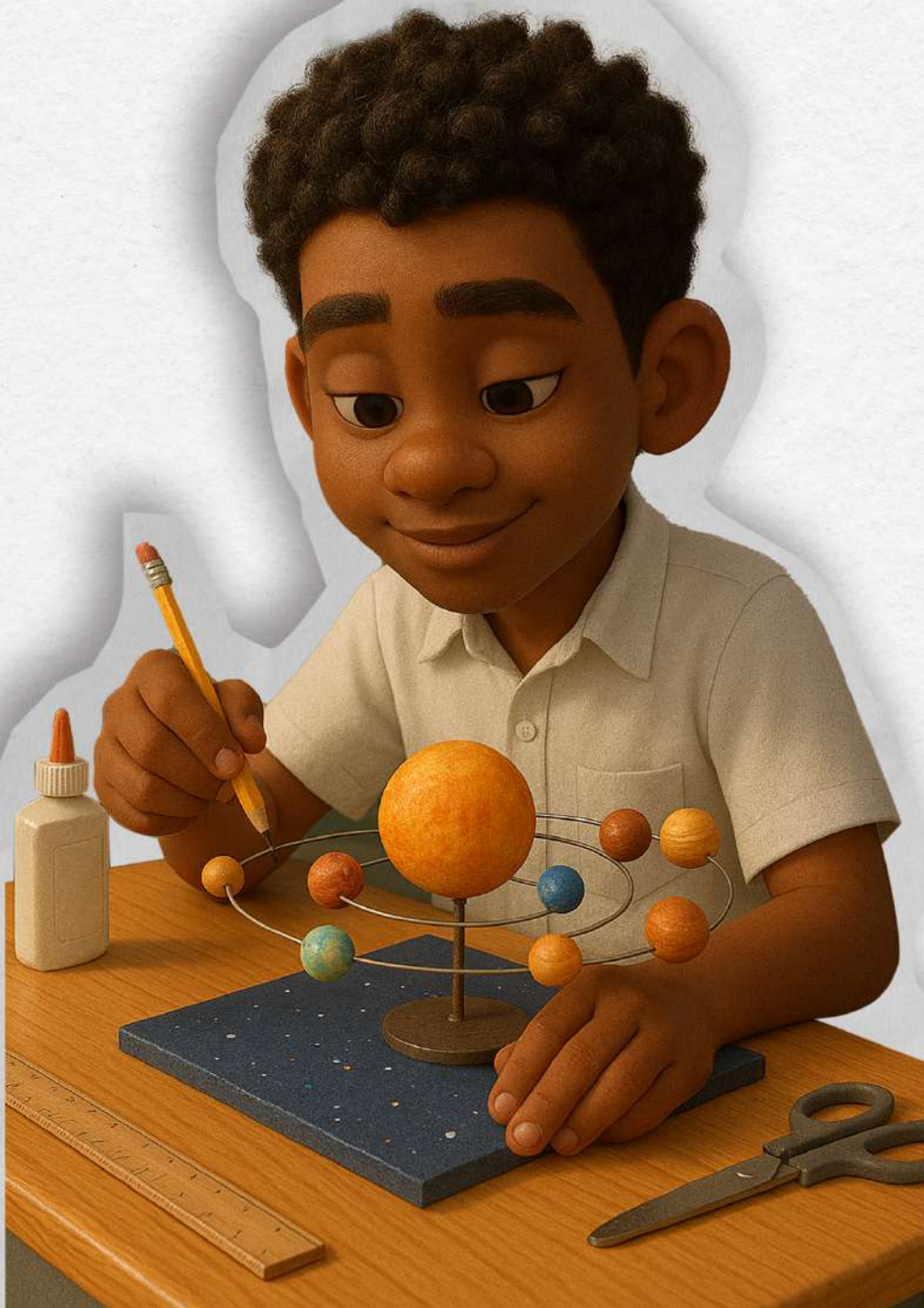
Aquí te mostraré un bosquejo que puedes tomar como referencia:

- ☺ 8:00 a.m. – 8:30 a.m. Animación
- ☺ 8:30 a.m. – 9:30 a.m. Tema
- ☺ 9:30 a.m. – 10:00 a.m. Receso
- ☺ 10:00 a.m. – 10:30 a.m. Animación
- ☺ 10:30 a.m. – 11:30 a.m. Tema
- ☺ 11:30 a.m. – 12:00 p.m. Oración

*Observación:*

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil

# AUTONOMÍA O DEPENDENCIA



## AUTONOMÍA O DEPENDENCIA

**Valor:** Libertad

### Objetivo específico

Elabora un Proyecto de Vida de forma libre, consciente y voluntaria como muestra de autoconocimiento y compromiso personal para el logro de la autonomía y control equilibrado de tu vida actual y de tus futuras decisiones.

### Conceptos claves:

**Autonomía:** Significa que asumes la responsabilidad de tus propias decisiones. La autonomía se aprende a través de hábitos, interacciones sociales, el uso de herramientas y compromiso de tu parte (Beltrán, 2016). La persona autónoma hace uso correcto de su libertad y no se deja influenciar de los demás.

**Dependencia:** Es un estado psicológico que puede afectar no solo al adolescente, sino a cualquier persona, sin importar su sexo, edad o estrato social (Guía Cereceda, 2019, pág. 19). La dependencia puede provocar incapacidad funcional para el desarrollo de tus actividades de la vida diaria. Por el temor a “no quedar bien” prefiere callar, no expresa sus propias iniciativas y busca la aprobación de otros.

**Proyecto de Vida:** Es un ejercicio que realiza el adolescente en su desarrollo personal que le permite darle orden y dirección a su existencia. (Piedad Puerta, 2011)

**Libertad:** Facultad de obrar en uno u otro sentido y asumir la responsabilidad de los actos propios. (Diverio, 2006, pág. 155)

### Desarrollo del Tema

La autonomía adquiere significado en el desenvolvimiento del adolescente en sus diversos roles en los cuales está inmerso y le permite destacarse entre sus pares en un contexto determinado. (Dirinó, 2016, pág. 262)

Durante su infancia el niño o niña es dependiente física y afectivamente de sus padres. En la medida que crece y entra a la etapa conocida como adolescencia gana autonomía a través de la separación de sus padres y adquiere mayor libertad de los controles físicos y emocionales que ejercen los mismos, de tal forma que aprende a tomar sus propias decisiones de vida e involucrarse en relaciones íntimas con personas fuera de su familia. (Esteinou, 2015, pág. 751)

De este modo, el adolescente adquiere su propia identidad, pasando de una etapa de completa dependencia emocional de sus padres a otra etapa en que aprende autonomía en la toma de sus propias decisiones. Al alcanzar la autonomía, el adolescente logra establecimiento de su elección vocacional y ocupacional, capacidad para relacionarse en forma progresiva y más auténtica con los demás, capacidad para establecer un noviazgo. Estas tareas se derivan del logro de su identidad propiciado por su propio desarrollo neurológico que le permite un

pensamiento más abstracto y, por ello, la percepción del mundo y de sí mismo en forma multidimensional. (Lozada Bautista, 2005, pág. 42)

Según Behar Agranti y Forns Santacana (1984) el tipo de educación recibida en la escuela y el grado de libertad y responsabilidad que los padres y educadores conceden a los adolescentes guarda relación con el nivel de autonomía de su conducta. (Behar Agranti & Forns Santacana, 1984, pág. 36)

**Algunos hábitos propios de los adolescentes** que pueden ayudar a trabajar autonomía y libertad son:

- ☺ Busca opinión de diversas fuentes para dar tu opinión acerca de un tema.
- ☺ Realiza actividades sanas con grupos de amigos.
- ☺ Elige el tipo de ropa que deseas usar considerando el cuidado de tu cuerpo.
- ☺ Escribe cartas o e mail para aclarar situaciones.
- ☺ Aprende a ganarte el dinero en recompensa a tus actitudes positivas o de apoyo a quienes te lo proporcionan en casa o en la familia.
- ☺ Aprende a ahorrar dinero y a no malgastarlo.
- ☺ Mantén el cuidado y aseo personal de tu cuerpo.
- ☺ Prepara tus maletas cuando sales de viaje en el interior o en el exterior del país.
- ☺ Prepara alimentos ligeros cuando sea necesario.

Participa en tus labores escolares sin que otro tenga que recordarte tus asignaciones.

### Actividades Metodológicas

#### Actividad Individual

Elabora el siguiente cuadro sobre tu Proyecto de Vida en los próximos tres (3) años y luego comparte en grupo sobre algunas situaciones en que has sido autónomo o dependiente. Recuerda que compartir y presentar tus propias ideas es un primer paso para aprender a ser autónomo.

¿Cómo te ves en tres años?	¿Con quién estarías?	¿De qué manera conseguirías dinero?	¿Qué obstáculos encontrarías?	¿Cómo superarías esos obstáculos?

#### Actividad Grupal

##### ¿Soy una persona dependiente o autónoma?

Forma un grupo de trabajo con tres (3) compañeros, analiza y comparte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué diferencia hay entre dependencia y autonomía?
2. ¿En qué experiencias de vida has sido dependiente de algo o alguien?
3. ¿En qué experiencias de vida has sido autónomo?
4. ¿Qué sentimientos te han generado esas experiencias de dependencia o autonomía?
5. ¿Te has sentido una persona libre? ¿Explica tu respuesta?
6. ¿Qué cosas te gustaría lograr en tu vida?

## **Compromiso**

Expresa tus sueños con libertad a través de un Proyecto de Vida que te permita descubrir tu propósito personal y social.

Decide ser una persona autónoma que toma sus propias decisiones ante los retos de la vida y aprende a ser responsable de las consecuencias que impliquen esas decisiones.

Valores Relacionados: Libertad, responsabilidad, honestidad, organización, autoestima.

SI PRACTICO LA AMABILIDAD  
Y EL TRATO DIGNO,  
**CONSTRUYO MI PATRIA**



## SI PRACTICO LA AMABILIDAD Y EL TRATO DIGNO, CONSTRUYO MI PATRIA

**VALOR:** Civismo

**OBJETIVO:** Desarrolla habilidades comunicativas, socioafectivas y relacionales, por medio del trato digno y respetuoso a las personas que le rodean para lograr una buena y sana convivencia.

### CONCEPTOS CLAVES:

**Civismo:** Es necesario que las personas se respeten unas a otras y hay que respetar las cosas comunes para que todos las puedan disfrutar cuando las necesiten. El civismo es, por encima de todo, la cultura de la convivencia pacífica y solidaria, del compromiso con la ciudad y con sus habitantes. Queda pendiente saber cómo habrá que formar el carácter de acuerdo con estos valores. (Victoria Camps Catedrática de Ética. Universidad Autónoma de Barcelona)

**Sociedad:** Para la Real Academia de la Lengua Española es el *conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes.*

**Ciudadano:** Se refiere a todo individuo que forma parte de una sociedad. Sus actitudes afectan de una manera u otra. *“Las actitudes cívicas que tendrían que desarrollar los ciudadanos giran en torno a tres valores básicos: la responsabilidad, la tolerancia y la solidaridad. Estos tres valores son el complemento que necesitan las instituciones políticas”.* Victoria Camps

**Cultura de la Convivencia:** Vivir en un ambiente sano, tanto externo como interno, tiene que ver con el cuidado y la responsabilidad que tenemos del lugar donde vivimos; considerando que los derechos no son absolutos porque están vinculados de manera indisoluble a deberes que tenemos que cumplir con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

**Virtud:** Disposición para hacer el bien y obrar teniendo como norte la verdad y la justicia.

**Trato Digno:** La Regla de Oro: *“Así pues, traten a los demás como ustedes quieren que ellos los traten”.* Cf Mt. 7, 12. Es considerada una regla de oro porque expresa con acierto el criterio común de los principios de la justicia, es decir, que no quieres para los demás, lo que no quieres para ti.

**Formación del Carácter:** Desde niños es importante la formación del carácter en todo individuo y esta formación no termina hasta el deceso de nuestra vida porque continuamente tenemos que estar realimentando y haciendo modificaciones de la conducta pues no somos productos terminados. Por ejemplo, muchas veces utilizamos la expresión: *“Yo soy así”* cerrando así la posibilidad al cambio continuo.

**Urbanidad:** Se trata de enseñar a cultivar y estimar las formas de respeto hacia los demás desde las más externas como saludar a las más internas que se manifiestan al hacerse cargo del sufrimiento de otras personas.

# EDUCAR PARA LA **CONVIVENCIA CIUDADANA**



## EDUCAR PARA LA CONVIVENCIA CIUDADANA

*"Mejorar la ciudad **mejorando** a los **ciudadanos**".*

### Sócrates

A todos nos gustaría vivir en una sociedad agradable, con personas corteses, bien educadas. Hacemos la aclaración, cuando nos referimos a buena educación hay una diferencia: **Instrucción**. Se refiere a una persona que ha adquirido títulos universitarios, pero su conducta algunas veces riñe con su comportamiento en valores morales, por ejemplo, es un profesionalista, pero es grosero e irrespetuoso, no trata con decoro a las personas. Y una persona **educada** es cálida, respetuosa, tolerante, sabe controlar sus emociones, trata a los demás con respeto y reconoce su dignidad como persona.

### PAUTAS PARA UNA BUENA CONVIVENCIA.

Cuidar nuestro entorno, limpiar nuestras casas, mantener las calles y los alrededores limpios, colocar la basura en su lugar, respetar y conservar de manera sostenible los recursos naturales, apagar las luces, dispositivos electrónicos y artefactos eléctricos, entre otros, cuando no se estén utilizando. Evitar acciones que perturben a los vecinos, tales como: música alta, ruido, violencia, otros.

1. Practicar los valores cívicos nos ayuda a tener una buena convivencia social. Por ello es necesario cumplir las leyes, respetar a los otros y ser tolerantes.
2. Ser incluyentes y evitar todo tipo de discriminación por etnias, nacionalidad, creencias, entre otros.
3. Rechazar todo tipo de violencia, tanto física, psicológica o emocional.
4. Reconocer los derechos y asumir con responsabilidad los deberes.

### VALORES QUE DEBE PRACTICAR UN CIUDADANO

En su visita a Quito, en el año 2018, el Papa Francisco se refirió a los valores como la base para ser buenos ciudadanos. Afirma que la solidaridad es requisito para la justicia.

Es importante considerar que los valores y virtudes se aprenden en el hogar; se refuerzan en el colegio y se aplican en todas partes. A continuación, nombraremos algunos de ellos:

VALOR	REFUERZA
Civismo	Responsabilidad, tolerancia y solidaridad
Amor	Generosidad y el desprendimiento
Justicia	Honestidad, tolerancia y solidaridad
Fortaleza	Paciencia, resiliencia y perseverancia
Sabiduría	Diferenciar entre lo bueno y lo malo

## OBSTÁCULOS EN LA PROMOCIÓN COMO CIUDADANOS

La misma sociedad nos induce a la búsqueda de:

- Una vida cómoda
- El Hedonismo
- El Poder
- El Consumismo
- El Egoísmo Individual y Colectivo
- El Libertinaje
- El Relativismo

### IMPORTANCIA DE FORMARSE EN LOS BUENOS MODALES

Dado que en nuestro país una de las fuentes principales de ingresos es el turismo y por su posición geográfica tiene afluencias de personas extranjeras de cualquier parte del mundo y que su principal recurso es el talento humano. Se hace necesario contar con colaboradores que posean un perfil caracterizado por su alta calidad humana.

*En algunas ocasiones* nos trasladamos en transporte público, usted dice buenos días y no le contestan, entra a un almacén y le pregunta a la encargada dónde está el departamento de deporte y le responde: ¡¡¡allá está!!! Llega a una oficina pública a consultar algo y le contestan con dos piedras en cada mano, no le miran a la cara, no sonríen y actúan como si le estuvieran haciendo un favor. Si cuando le están atendiendo toca el timbre de salida, le dejan en la línea telefónica, o si es presencial, le dicen regrese mañana porque no hay disposición de dar un minuto más. Este tipo de actitudes dejan mucho que decir de una persona, de un país y de una sociedad.

Pretendemos exhortarlos a imitar a los *buenos panameños* que son la mayoría: amables, respetuosos, que tratan a los demás con dignidad, tienen buenos modales. Da gusto tratar con ciudadanos que cultivan siempre las buenas costumbres.

### ALGUNOS PRINCIPIOS CONSIDERADOS EN LA FORMACIÓN DEL CARÁCTER

*“Ser una buena persona en el siglo IV a. C significaba ser un buen ciudadano”.*  
**Aristóteles**

- Asumir la responsabilidad frente a los actos
- Vivir en la verdad
- Aprender de los errores cometidos
- Agradecer por lo que tenemos y recibimos
- Respetar a los demás (no hacer gestos ni palabras groseras)
- Dialogar cuando hay diferencias
- Buscar solución a los problemas, promover actividades altruistas
- Buscar el crecimiento espiritual

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### *El Placer de Servir*

Poema de Gabriela Mistral

“Toda la naturaleza es un anhelo de servicio; sirve la nube, sirve el aire, sirve el surco. Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú; donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú; donde haya un esfuerzo que todos esquiven, acéptalo tú.

Sé el que aparte la estorbosa piedra del camino, sé el que aparte el odio entre los corazones y las dificultades del problema.

Existe la alegría de ser sano y de ser justo; pero hay, sobre todo, la hermosa, la inmensa alegría de servir.

¡Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho, si no hubiera rosas que plantar, una empresa que acometer!

Que no te atraigan solamente los trabajos fáciles: ¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan!

Pero no caigas en el error de que sólo se hace mérito con los grandes trabajos; hay pequeños servicios que son buenos servicios: Adornar una mesa, ordenar unos libros, peinar una niña. Aquél es el que critica, éste es el que destruye, sé tú el que sirve.

El servir no es una faena de seres inferiores. Dios, que da el fruto y la luz, sirve. Pudiera llamársele así: El que sirve. Y tiene sus ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día: ¿Serviste hoy? ¿Al árbol? ¿A tu amigo? ¿A tu madre?”.

### **Questionario Individual**

Después de haber leído el Poema, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1. Da ejemplos de pequeños servicios que realizas en tu vida diaria, en el hogar, colegio, en tu comunidad.
2. Qué significa para ti este verso del poema: “*¡Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho, si no hubiera rosas que plantar, una empresa que acometer!*”
3. ¿Cómo te has sentido tratado cuando has asistido a un aeropuerto, a un banco, a un almacén, a un restaurante, a una institución de salud oficial y otros? ¿Te gusta ser tratado así?

### **Taller Grupal**

Reúnete en grupo y comparte con tus compañeros las siguientes preguntas, teniendo en cuenta lo que hemos hablado del trato digno

1. Después que has observado los valores del buen ciudadano, ¿cómo aplicarías la **Regla de Oro** en la actualidad?
2. Si una persona vive según la Regla de Oro, ¿qué influencia tiene en tu vida? Da algunos ejemplos.

### **COMPROMISO**

Practica en tu vida diaria los valores que te ayudan a fortalecer tu carácter tratando con dignidad a las personas de tu entorno (familia, compañeros, vecinos, ciudadanos en general).

# ENCUENTRO DE VILLANCICOS



## ENCUENTRO DE VILLANCICOS

### Valor: Generosidad

Te proponemos para este Encuentro de Villancicos algunas ideas de cómo puedes llevarlo a cabo:

- ☺ Elige un lema para el encuentro
- ☺ Puedes hacer un plan y presentarlo a la dirección del colegio donde involucres a los diferentes grupos de niños y jóvenes para el encuentro interno del colegio y de allí eliges los que participarán en el encuentro regional.
- ☺ Cada grupo puede preparar un villancico en inglés y/o español, pueden realizarlo con o sin coreografía y vestuario navideño. Utiliza tu creatividad.
- ☺ Realizar actividades en el colegio en relación al valor de la generosidad, por ejemplo: recolección de canastillas, bolsas de comida, regalos, visita a un asilo con cantos navideños, entre otras.

### *Observación:*

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil.