

PRINCIPIOS Y VALORES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL Y LABORAL 2

Actividades que fomentan el pensamiento crítico



SONIA MACÍAS LAVÍN

PRINCIPIOS Y VALORES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL Y LABORAL 2

***Actividades que fomentan el
pensamiento crítico***

Luceralba Fuentes Arrona
Coordinadora del Proyecto de elaboración

Sonia Macías Lavín
Investigación, redacción, selección y adaptación de textos

Benjamín Mendoza M.
Diseño de Portada

Foto de la Portada por
José Arturo Ruvalcaba Rosales
Son jóvenes integrados al Programa
“Jóvenes construyendo el futuro”
Cámara de Diputados
Primera Generación 2019

A Mekaddesh:

*Piensen en todo lo que es verdadero, noble, correcto, puro, hermoso y admirable. También piensen en lo que tiene alguna virtud, en lo que es digno de reconocimiento. Mantengan su mente ocupada en eso.
(San Pablo a los Filipenses)*

ACERCA DE LA AUTORA MTRA. SONIA MACÍAS LAVÍN

- Licenciada en Pedagogía por la Universidad Nacional Autónoma de México en la Escuela Nacional de Estudios Profesionales. Aragón.
- Maestra en Educación por la Universidad de las Américas.

Se ha desempeñado como:

- ❖ Catedrática en la Universidad de las Américas.
- ❖ Catedrática en la Universidad Pedagógica Veracruzana.
- ❖ Investigadora auxiliar en la Fundación SNTE para la Cultura del Maestro Mexicano.
- ❖ Asesora externa en Centro de Maestros por la Dirección de Actualización y Centro de Maestros en las modalidades presencial y en línea.
- ❖ Orientadora Educativa en Escuelas Secundarias Diurnas.
- ❖ Miembro de los Comités de diseño y validación de reactivos de educación especial en el Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior, A. C. (CENEVAL).
- ❖ Miembro de la Sociedad Mexicana de Geografía y Estadística.
- ❖ Conferencista en la Universidad Pedagógica Nacional y Universidad Nacional Autónoma de México.

En la Secretaría de Educación Pública. Dirección de Educación Especial (28 años de servicio) como:

- ❖ Maestra de Grupos Integrados en Educación Especial.
- ❖ Asesora Técnica en la Coordinación Regional de Operación No. 2
- ❖ Consultora en las Coordinaciones Regionales de Operación No.3 y No. 5
- ❖ Auxiliar en la Subdirección de Operación.
- ❖ Directora de Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular.
- ❖ Directora de Centro de Atención Múltiple en Educación Especial.
- ❖ Asesora Técnico Pedagógica en Zona de Supervisión de Educación Especial.

Su formación profesional incluye:

- Diplomado para la profesionalización de los Apoyos Técnicos Pedagógicos.
- Formación para Evaluadores de Desempeño Docente por la Coordinación Nacional del Servicio Profesional Docente y el Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa.
- Diplomado en Inclusión Educativa. Escuelas Inclusivas: enseñar y aprender en la diversidad por la Organización de Estados Iberoamericanos.
- Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Tutoría. Educación Socioemocional. Educación Secundaria por la Secretaría de Educación Pública.
- Aprendizajes Clave para la Educación Integral para Directivos por la Secretaría de Educación Pública.

Publicaciones:

- Principios y valores para la inclusión social y laboral 1. Actividades que fomentan el pensamiento crítico. **Autora.**
- Educación incluyente y de calidad. Un texto para reflexionar. **Autora.**
- Programa Educativo de Prevención Escolar (PEPE). Cuadernos de Actividades para el Maestro y Cuadernos del Alumno, de primero a sexto grado de primaria. SEP. **Colaboración y Diseño.**
- "Expresión Política" Revista Trimestral. **Responsable de la Sección Educativa y articulista.**
- Revista "BÁSICA. La revista de la escuela y del maestro". **Apoyo académico y articulista.**

ÍNDICE

Prólogo.....	9
Introducción.....	11
¿Cómo evitar la discriminación?.....	13
¿Respetamos los Derechos Humanos?	19
¿Cómo contribuir con el cuidado de mi entorno?.....	25
¿Por qué es importante la civilidad en el ser humano?.....	29
¿Es relevante una cartilla moral en nuestra época?.....	35
EVALUACIÓN 1	41
¿La paz será un esfuerzo que vale la pena buscar?.....	43
¿Perder la libertad por falta de control?.....	49
¿Es una salida fácil autodañarme?.....	55
¿Las redes sociales son una oportunidad o un riesgo?.....	59
¿Estamos en busca de la felicidad?.....	63
EVALUACIÓN 2	69
¿Disfrutamos trabajar juntos?.....	71
¿Colaboramos para la solidaridad familiar?.....	75
¿Somos héroes de nuestra patria?.....	79
¿Qué determina nuestro estilo de vida?.....	83
¿Cómo resolvemos los conflictos?.....	89
¿De qué manera influyen los medios de comunicación en nuestra identidad?.....	95
EVALUACIÓN 3	101
¿Conocemos al verdadero amor?.....	103
¿En qué consiste el Factor Generosidad?.....	107
¿Por qué no hablamos como debemos de hablar?.....	113
¿Se podrá rescatar el valor de la obediencia?.....	117
¿El compromiso podrá mover montañas?.....	124
Adquisición de habilidades blandas: ¿Misión cumplida?	125
EVALUACIÓN FINAL	129
Referencias Bibliográficas.....	131

PRÓLOGO

*“Tal vez algún día dejen a los jóvenes
inventar su propia juventud”
Quino¹*

“La juventud de hoy es nuestro futuro”. ¿Cuántas y cuántas veces hemos escuchado esto? Y acaso ¿nos hemos acercado a los jóvenes para preguntar tan emblemática responsabilidad?

¿La juventud es estado o condición? Esta frase pareciera dar pie a un conjunto de argumentaciones discursivas que lejos están de ser parte de este prólogo. Sin embargo, reconocemos que los jóvenes históricamente se han encontrado detrás de grandes transformaciones sociales aún vigentes en nuestros días: basta recordar el papel de las jóvenes feministas de principios del siglo pasado, las respuestas críticas y transformadoras de los jóvenes de varias naciones del orbe en la década de los sesentas del siglo pasado, las grandes proezas de cambio en las expresiones artísticas juveniles a lo largo de la historia, los aires de innovación en las ciencias por parte de jóvenes investigadores, las tendencias arrebatadoras de revolución en las formas de comunicación y más empresas que signan el concepto de juventud.

La sociedad cambia y con ello los grupos sociales que se encuentran en ella. Como parte de una sociedad los jóvenes adquieren rasgos que permiten identificarlos, pero siempre acotados por un conjunto de valores también en constante transformación. Identidad y valores se conforman en una condición representativa que se modifica dependiendo de condiciones biológicas, sociales, culturales, afectivas y cognitivas, de acuerdo al entorno y a la época.

Ser joven implica cambios y tendencia hacia la maduración. Implícitamente el joven posee cualidades que le permiten ser reflexivo, crítico, analítico y emprendedor; entusiasta y osado son dos características que envuelven a la juventud actual. Si combinamos el conjunto de estas potencialidades y, como se menciona con la frase de *Quino* con que empieza este prólogo, apoyamos que se finquen los espacios para que en la búsqueda de su identidad la juventud de nuestros tiempos oriente sus valores, clarifique y defina sus tendencias de conformar las estrategias para alcanzar su autonomía, busque las propias formas de expresión de su madurez afectiva y promueva sus condiciones para alcanzar mayores niveles de inclusión social y cultural. Esta puede ser la vía para que nos ubiquemos en el camino correcto de *que los jóvenes inventen su propia juventud*.

Este texto, tan adecuadamente escrito y diseñado por la Mtra. Sonia Macías Lavín, ofrece la posibilidad de desarrollar críticamente un análisis reflexivo y crítico de las *habilidades blandas*, como esas competencias en las que subyacen las dimensiones axiológica y socioafectiva, como motor de nuestras acciones y el marco que guía nuestra actuación de manera ética, justa, equitativa y moral, permitiéndonos trascender en cualquier entorno social y laboral para alcanzar los máximos niveles de autonomía, autogestión y autorepresentación, tan necesarios en estos días en que las condiciones internacionales se tornan hostiles y ajenas a una participación democrática de la sociedad civil en la toma de decisiones.

¹ Joaquín Salvador Lavado (Quino) es el gran caricaturista argentino, creador del querido personaje Mafalda y de muchas otras brillantes historietas de humor. Su marca distintiva es la crítica social sagaz, inteligente y siempre actual, con la que desde hace décadas viene encantando a niños y adultos de todo el mundo

El fin sí justifica los medios y el objetivo de este texto parece acuñar esta frase, dado que ofrece un espacio para alcanzar estas condiciones en la juventud esperando que éste se convierta en el barco que nos lleve hacia dicho puerto.

Alentamos se sigan construyendo barcos como éste y se sigan buscando puertos para arribar, ya que en esta proeza se encuentran autores como la Mtra. Macías.

Fernando Fierro Luna

Maestro en Psicología
Profesor de tiempo completo C definitivo
en la Facultad de Psicología UNAM
Campus Ciudad Universitaria

INTRODUCCIÓN

“Principios y valores para la inclusión social y laboral 2. Actividades que fomentan el pensamiento crítico” es un material didáctico de apoyo para la enseñanza de la Cartilla Moral de Alfonso Reyes que impulsa el actual Gobierno Federal de la Ciudad de México (2018-2024), ajena a toda postura adoctrinadora, que permitirá fortalecer en los participantes acciones como: el redescubrimiento de los conceptos y alternativas hacia la reflexión de las consecuencias, así como alentarlos a actuar, conducirse o a vivir de acuerdo a las ideas elegidas hacia el bienestar, la convivencia armónica y al respeto, y a examinar las formas de conducta o tendencias que se presentan repetitivamente en la vida cotidiana, escolar, social, familiar o laboral.

Considerando el enfoque y visión del actual Gobierno mexicano, las actividades que se describen en este documento impulsan el ejercicio de diferentes acciones encaminadas a regenerar la ética y la moral que requieren los jóvenes y adolescentes como ciudadanos incorruptibles, honestos y transparentes, en esta nueva ética pública de la Cuarta Transformación, así como contribuir en el ejercicio de una Nueva Escuela Mexicana preocupada por lograr una educación pública incluyente, con equidad y excelencia, apegada a principios y valores.

Dicho documento es el complemento de dos volúmenes, debido a que la Capacitación ética tiene la duración de un año, según lo señalan los Lineamientos para la operación del Programa “Jóvenes Construyendo el Futuro” emitidos con fecha 10 de enero de 2019 en el Diario Oficial de la Federación.

Este conjunto de actividades se encuentra integrado por 22 temas y cuatro sesiones de evaluación, programados para revisarse de manera semanal, con duración de dos horas, a partir de una estrategia flexible y con una metodología sencilla para el desarrollo de las habilidades blandas de cualquier población adolescente y juvenil con una diversidad de particularidades culturales, sociales y profesionales. La estructura de cada sesión ofrece la flexibilidad para que el docente, tutor o capacitador realice la actividad según las características del grupo, evitando homogeneizar formas de organización grupal.

La conceptualización de habilidades blandas que señala textualmente el documento normativo del Programa “Jóvenes construyendo el futuro” refiere lo siguiente:

“Competencias, actitudes, conocimientos y valores que permiten a la persona la resolución de problemas o una respuesta pertinente a una situación nueva o específica, principalmente en el medio laboral, además de hábitos de trabajo y habilidades socioemocionales básicas relevantes para la capacitación en el trabajo”.

Asimismo, este documento ofrece a docentes, tutores o capacitadores un recurso de apoyo, como fuente bibliográfica, hacia una verdadera formación de habilidades éticas que contribuyan a la inclusión, la transformación social y a desarrollar en la población adolescente y juvenil el pensamiento crítico, el análisis, la observación y la reflexión para el ejercicio de principios y valores, así como el impulso de una convivencia armónica, pacífica, democrática e inclusiva.

Las actividades favorecerán en los participantes la reconstrucción de un andamiaje conceptual que les permita analizar su propia conducta, la del entorno social, escolar y laboral, a partir del pensamiento crítico, la reflexión y el análisis y a fortalecer el reconocimiento de elementos éticos para adquirir conocimientos que influyan en sus actitudes, hábitos escolares, sociales, laborales y comunitarios, así como en sus respuestas o resolución de problemas, de manera pertinente ante cualquier situación de carácter vivencial o de convivencia.

Las sesiones de trabajo se planearon en función a aquello que los expertos recomiendan para la enseñanza de valores y actitudes, como Schmelkes, (2004) quien hace referencia a que es necesario brindarles a los alumnos oportunidades y apoyos para que, a través del diálogo reflexivo y analítico,

lleguen a definir su propio esquema de criterios y de juicios críticos, morales y éticos con los que van a evaluar sus propios actos y los de los demás en el contexto cotidiano en el que se desenvuelve; y Loera (1997), quien argumenta que es necesario fortalecer acciones como: el redescubrimiento de los conceptos, sopesar alternativas hacia la reflexión de las consecuencias, alentar a los participantes a actuar, conducirse o a vivir de acuerdo a las ideas elegidas y examinar las formas de conducta o tendencias que se presentan repetitivamente en la vida cotidiana o laboral.

El esquema de cada sesión se encuentra organizado en seis momentos: la construcción de conceptos, la identificación y cuestionamiento de posiciones, la construcción de consensos, la reflexión, el diálogo, el análisis, etc., a partir del desarrollo de textos historias, dilemas éticos, videos, frases célebres, proverbios, fábulas, dichos, etc. Asimismo, se rescatan conclusiones de la sesión, se invita a los participantes a ejercitar los contenidos con acciones específicas en su ámbito familiar, laboral o social, que les ayuden a poner en práctica el tema de la sesión y se les presenta un pensamiento o frase para ser vivenciado durante la semana.

Retomando la experiencia adquirida en el primer semestre de la capacitación ética, a partir del primer volumen titulado *"Principios y valores para la inclusión social y laboral 1. Actividades que fomentan el pensamiento crítico"*, los jóvenes expresaron que las sesiones favorecieron cambios en su manera de pensar. A continuación, se enuncian algunos de sus comentarios al respecto:

- *Reconocer mis habilidades, defectos y virtudes y capacidades*
- *Fijarme en mis defectos, sin criticar o echar la culpa a otros...pensar antes de actuar...analizando las circunstancias... sin echar la culpa a los demás y perjudicarlos.*
- *He aprendido a trabajar más en equipo y escuchar a mis compañeros para poder dar una solución a una problemática que se presente, aprender a tomar decisiones...*
- *A ser responsable, ejercer juicios críticos, a hacer todo con excelencia, ser constante, a ser más reflexiva...*
- *En la vida personal he aprendido a no juzgar antes de conocer... en cuanto a lo laboral he aprendido que hay que dar lo mejor de nosotros mismos...tratar de ser excelentes para cosechar cosas buenas.*
- *He adquirido juicio crítico para desarrollar trabajo en equipo, comunicación con respeto y honestidad, amabilidad.*
- *Me ha ayudado y apoyado a reforzar y a tener más presentes mis valores y principios, mis ideales y convicciones...y a pensar antes de actuar...y tener en cuenta las consecuencias de mis actos.*
- *Hay que tratar a las personas por igual, aprender a dar críticas constructivas, controlar las emociones para no tener una actitud negativa, hacerme responsable de mis decisiones y no culpar a otras personas.*
- *En todas las sesiones he aprendido a expresarme mejor y a ponerme en los zapatos de la otra persona*
- *Siento que he avanzado bastante en mis relaciones personales sobre todo más en mi familia, principalmente en mi hermano.*
- *Siento que en mis habilidades blandas he mejorado mucho pues gracias a este tiempo en el curso he comenzado a pensar mucho mejor lo que digo, poniéndole un poco de crítica, incluso en mi ambiente laboral he aprendido a comprender más a mis compañeros y compañeras.*
- *...mejorar día a día como persona en todos los aspectos de nuestra vida.*
- *...ser atento, dar opiniones y expresar tus ideas y respetarlas, también aprender a escuchar y opinar sobre ello y actuar de manera correcta en todo sentido.*
- *...considero que han mejorado ya que me he encontrado en una situación muy difícil en mi vida y he hecho un análisis a profundidad para poder salir adelante poco a poco y dar una solución concreta a mi problema...*
- *Que en cualquier lugar debes ser noble, paciente, ser humilde y controlar tus emociones.*
- *Que hay que aprender a ser tolerante, no todas las personas pensamos igual, tener respeto.*
- *...a ser mejor con otras personas.*
- *He tratado de mejorar mis actitudes con las personas, buscar soluciones a mis problemas y retomar actividades o proyectos que he dejado estancados.*
- *Tomar buenas decisiones, no tomar las cosas a la ligera.*

Esperando que este material les sea de utilidad en la enseñanza de principios y valores, me permito desearles éxito en la formación de una nueva cultura ética que México necesita para esta generación de jóvenes y adolescentes del Siglo XXI.

¿CÓMO EVITAR LA DISCRIMINACIÓN?

Propósito de la sesión:

Crear conciencia en los participantes acerca los diferentes grupos en situación de vulnerabilidad, a fin de suprimir las discriminaciones, como fundamento principal para la democracia.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Igualdad:** Principio que reconoce la equiparación de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones.
- **Equidad:** Disposición del ánimo que mueve a dar a cada uno lo que merece.
- **Discriminación:** Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) emite la siguiente definición:

La **discriminación** es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido.

(citado en https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142)

La Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (Diario Oficial de la Federación, 21 junio 2018, última reforma) define la **Discriminación** de la siguiente manera:

Para los efectos de esta ley se entenderá por **discriminación** toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo.

También se entenderá como discriminación la homofobia, misoginia, cualquier manifestación de xenofobia, segregación racial, antisemitismo, así como la discriminación racial y otras formas conexas de intolerancia (p.1).

Es importante considerar lo que Stainback y Stainback (1999) mencionan acerca del reconocimiento de las diferencias: “Todo el mundo tiene una cultura, un origen, una historia, unas costumbres que conforman su vida cotidiana, sus creencias, sus actitudes y comportamientos” (p.42).

Con respecto a la Equidad, es un principio que determina la manera en que debe ser atendida la diversidad; por ejemplo, con respecto a la discapacidad, para evitar cualquier acto de exclusión, la Ley

Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación refiere tres disposiciones: (DOF, 21 junio 2018, última reforma)

Ajustes razonables: Las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas en la infraestructura y los servicios, que al realizarlas no impongan una carga desproporcionada o afecten derechos de terceros, que se aplican cuando se requieran en un caso particular, para garantizar que las personas gocen o ejerzan sus derechos en igualdad de condiciones con las demás (p.1).

Diseño universal: Se entenderá el diseño de productos, entornos, programas y servicios que puedan utilizar todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación ni diseño especializado (p.2).

Igualdad real de oportunidades: Es el acceso que tienen las personas o grupos de personas al igual disfrute de derechos, por la vía de las normas y los hechos, para el disfrute de sus derechos (p.2).

Lo anterior, refiere un enfoque de derechos que determina la inclusión. Rosa Blanco (2006) señala que el “pleno ejercicio del derecho a la educación pasa necesariamente por educar en y para los derechos humanos” (pp.6,7).

Por ejemplo, en el modelo social de la discapacidad, “es posible identificar nuevamente las actitudes como factor de exclusión y discriminación que la sociedad adopta y que propician la limitación de las capacidades de una persona con discapacidad, sea permanente o transitoria”, por lo que la sociedad y los contextos juegan un papel muy importante (Macías y Bernal, 2015, p. 45).

Para entender mejor lo que es “no discriminar”, revise el siguiente video:

Derecho a la no discriminación:

<https://www.cndh.org.mx/video/derecho-la-no-discriminacion>

Comente con los participantes el contenidos del video y pregunte si alguna vez han sido discriminados y el motivo por el que lo sufrieron.

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Inicia el proceso de diálogo con los participantes, explique que todos tiene las mismas oportunidades para ejercer y disfrutar sus derechos como persona y para ellos hay disposiciones que los favorecen, como lo es la equidad; por ejemplo, todos tienen derecho a asistir a la escuela (igualdad de oportunidades), pero es necesario realizar los ajustes razonables para participar de todas las actividades (equidad), a este proceso se le nombra como: “igualdad de oportunidades con equidad”.

Para mejorar la comprensión de estos términos, disfrute del siguiente video, respecto a la discapacidad, la cual es una condición de vulnerabilidad en riesgo de discriminación:

Cuerdas:

https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw

Preguntas para reflexionar:

- ✓ ¿Qué opinan de que en la escuela de María asista un niño con discapacidad motora?
- ✓ ¿Qué ajustes razonables identificaron?
- ✓ ¿En qué escena se observó la equidad que ejerció la escuela con el niño en silla de ruedas?
- ✓ ¿Qué factores favorecieron la participación del compañerito de María en la escuela?

Mencione a los participantes que para comprender mejor las disposiciones jurídicas que favorecieron al compañerito de María para asistir a la escuela pública y que no sufriera actitudes discriminatorias, existe la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (DOF, 21 junio 2018, última reforma), la cual establece lo siguiente:

Artículo 15 Ter.- Las medidas de nivelación son aquellas que buscan hacer efectivo el acceso de todas las personas a la igualdad real de oportunidades eliminando las barreras físicas...

Artículo 15 Quáter.- Las medidas de nivelación incluyen, entre otras:

- I. Ajustes razonables en materia de accesibilidad física...

Artículo 15 Quintus.- Las medidas de inclusión son aquellas disposiciones, de carácter preventivo o correctivo, cuyo objeto es eliminar mecanismos de exclusión o diferenciaciones desventajosas para que todas las personas gocen y ejerzan sus derechos en igualdad de trato.

Artículo 15 Sextus.- Las medidas de inclusión podrán comprender, entre otras, las siguientes:

- I. La educación para la igualdad y la diversidad dentro del sistema educativo nacional;

Artículo 15 Séptimus.- Las acciones afirmativas son las medidas especiales, específicas y de carácter temporal, a favor de personas o grupos en situación de discriminación, cuyo objetivo es corregir situaciones patentes de desigualdad en el disfrute o ejercicio de derechos y libertades...

Como se observó en la reglamentaria, lo que se trata de evitar, al combatir la discriminación, es violentar el disfrute o ejercicio de derechos y libertades de todas las personas que se encuentran en alguna situación de vulnerabilidad.

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Establezca un diálogo reflexivo con los participantes respecto a las diferentes poblaciones en condiciones de vulnerabilidad que pueden llegar a ser sujetos de discriminación.

Preguntas para reflexionar:

- ✓ En la actualidad ¿qué otras poblaciones se encuentran en riesgo de discriminación?
- ✓ ¿Por qué existirá el factor de discriminación en la sociedad?
- ✓ ¿En qué ámbitos o contextos consideran que se identifican más acciones de discriminación?
- ✓ ¿Mencionen algunas situaciones que expresan discriminación?

Posterior al diálogo grupal, presente a los participantes los siguientes datos estadísticos y propicie un intercambio de opiniones al respecto:

COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 346/18 6 DE AGOSTO DE 2018 (INEGI, 6 agosto 2018)

Por primera vez, el INEGI recabó información y da a conocer los resultados de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS), que permite reconocer la prevalencia de la discriminación y sus diversas manifestaciones.

La encuesta se realizó en coordinación con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) y en sociedad con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT).

El 20.2% de la población de 18 años y más declaró haber sido discriminada en el último año por alguna característica o condición personal, tono de piel, manera de hablar, peso o estatura, forma de vestir o arreglo personal, clase social, lugar donde vive, creencias religiosas, sexo, edad y orientación sexual.

Los motivos que destacan son principalmente forma de vestir o arreglo personal, peso o estatura, creencias religiosas y la edad.

ÁMBITOS DE DISCRIMINACIÓN

Los principales ámbitos donde las personas indígenas y las que tienen alguna discapacidad percibieron haber sido discriminadas en el último año, son los servicios médicos, la calle o transporte público, y en la familia.

Las personas de diversidad religiosa, las personas mayores, los adolescentes y jóvenes, y las mujeres declararon principalmente la calle o transporte público, el trabajo o escuela y la familia.

SITUACIONES DE DISCRIMINACIÓN

La situación de discriminación mayormente declarada en casi todos los grupos de estudio, en este mismo periodo, fue: le han insultado, burlado o dicho cosas que le molestaran. El 19.3% de personas con discapacidad declaró que lo (a) hacen sentir o miran de forma incómoda.

El 40.3% de la población indígena declaró que se le discriminó debido a su condición de persona indígena; el 58.3% de las personas con discapacidad, a causa de su condición de discapacidad y de las personas de la diversidad religiosa, el 41.7% señaló que fue por sus creencias religiosas.

APERTURA A LA DIVERSIDAD

Las principales características por las que en general la población de 18 años y más no le rentaría un cuarto de su vivienda a alguna persona, sería por: ser extranjera (39.1%), ser joven (38.6%), ser una persona trans (36.4%), tener VIH o SIDA (35.9%), o ser gay o lesbiana (32.3%).

La población que no estaría de acuerdo en que su hijo o hija se casara con una persona con SIDA o VIH es de 56.6%, para con una persona del mismo sexo es de 43.0%, y para personas de la diversidad religiosa es del 13.3%. Son las tres características con el mayor porcentaje de rechazo.

Esta encuesta permite reconocer la magnitud de la discriminación (medida de la prevalencia) y sus diversas manifestaciones en la vida cotidiana, conocer a quién o a quiénes se discrimina (y discriminan), los ámbitos donde se presenta este problema con mayor frecuencia y los factores socioculturales que se le relacionan.

(en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSociodemo/ENADIS2017_08.pdf)

Preguntas para reflexionar:

- ✓ ¿Qué piensan acerca de los datos estadísticos del INEGI?
- ✓ ¿Por qué existirá la discriminación?
- ✓ ¿Consideran que hay otra población en riesgo de discriminación que no se haya mencionado?
- ✓ ¿Cómo podrían participar la sociedad para eliminar conductas de discriminación?

Conclusiones:

Favorezca la participación de todo el grupo contestando la pregunta: ¿Cómo evitar la discriminación?, a partir de los siguientes textos:

- a) Den en proporción a lo que tienen. Todo lo que den es bien recibido si lo dan con entusiasmo. Y den según lo que tienen, no según lo que no tienen. Claro, con eso no quiero decir que lo que ustedes den deba hacerles fácil la vida a otros y difícil a ustedes. Solo quiero decir que debería haber cierta igualdad. Ahora mismo ustedes tienen en abundancia y pueden ayudar a los necesitados. Más adelante, ellos tendrán en abundancia y podrán compartir con ustedes cuando pasen necesidad. De esta manera, habrá igualdad.
- b) No es justo que en los tribunales haya discriminación contra alguien. La gente se irá en contra del juez que deje en libertad al culpable y su mala fama se conocerá en otras naciones; pero será apreciado y bendecido el que condene al culpable.

Para finalizar:

Invite a los participantes a que durante la semana revisen sus conductas laborales y personales e identifiquen en cuáles identificaron palabras, actitudes o decisiones de discriminación que afectaron a algunas personas con las que convivieron.

Elaborar una descripción del hecho o de la omisión cometida, acompañada de una reflexión de mejora que conteste la pregunta ¿Cómo evitar la discriminación desde mi participación?

Pensamiento de la semana:

*Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, o su origen, o su religión
(Nelson Mandela).*

¿RESPETAMOS LOS DERECHOS HUMANOS?

Propósito de la sesión:

Reflexionar con los participantes acerca de la relevancia del respeto a los derechos humanos, a fin de prevenir y suprimir las discriminaciones, como fundamento principal para la democracia.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Derecho:** Facultad del ser humano para hacer legítimamente lo que conduce a los fines de su vida. Facultad de hacer o exigir todo aquello que la ley o la autoridad establece en nuestro favor, o que el dueño de una cosa nos permite en ella. Facultades y obligaciones que derivan del estado de una persona, o de sus relaciones con respecto a otras.
- **Igualdad:** Principio que reconoce la equiparación de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones.
- **Equidad:** Disposición del ánimo que mueve a dar a cada uno lo que merece.
- **Discriminación:** Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental.

Para identificar los conocimientos previos de los participantes respecto al tema, pregunte lo siguiente:

- ¿Qué entienden por los Derechos Humanos?
- ¿Qué Derechos Humanos conocen?
- ¿Cómo han observado que se han violentado los derechos en la sociedad?

Anote las respuestas en un lugar visible. Posterior a este proceso de participación, comparta el siguiente video:

¿Qué son los Derechos Humanos?

<https://www.youtube.com/watch?v=PPeRECua5CQ>

Posterior a la revisión del video, comente la definición que la Comisión Nacional de los Derechos Humanos asigna a este término:

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del orden jurídico nacional, en nuestra Constitución Política, tratados internacionales y las leyes.

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna (en <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>).

Se sugiere retomar la información del video en relación con la primera Declaración de los Derechos Humanos más antigua, dictada por la política del Rey Persa, Ciro el Grande (559, 529 a.C). Esta

Declaración se encuentra escrita en el Cilindro de Ciro, el cual es una pieza cilíndrica de arcilla que contiene el texto, descubierto en el Siglo VI a.C, en las ruinas de Babilonia en Mesopotamia, hoy Irak.

El rey Ciro el Grande fue quien repatrió a la gente judía después de estar cautivos en Babilonia; en ese tiempo, también restauró los santuarios de culto. La historia se puede encontrar en el Magno libro de la literatura universal, la Biblia, específicamente en el libro de Esdras (citado en https://es.wikipedia.org/wiki/Cilindro_de_Ciro#El_Cilindro_de_Ciro_y_los_derechos_humanos)

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para entender la importancia de los derechos humanos, el ejercicio de la equidad y la diferencia con la igualdad y/o la discriminación, comparta la siguiente historia:

Los tres empleados de confianza

Un hombre empresario tuvo la necesidad de emprender un largo viaje, antes de irse llamó a sus empleados de confianza y los dejó encargados de administrar su fortuna. A uno de ellos le dio cinco millones de pesos, al segundo le dio dos millones de pesos y al otro, cien mil pesos. A cada uno le dio una parte de acuerdo con lo que le era posible desempeñar sus funciones y conforme a sus capacidades empresariales. Después se fue a su viaje. Inmediatamente, el que había recibido los cinco millones de pesos comenzó a invertir el dinero y ganó otros cinco millones. Asimismo, el que recibió dos millones de pesos ganó otros dos millones. Pero el que recibió cien mil pesos se fue y escondió el dinero de su jefe empresario en una pequeña caja fuerte de su casa.

Después de mucho tiempo, regresó el empresario y reunió a sus empleados de confianza para que le rindieran cuentas del dinero. El hombre que había recibido cinco millones le presentó al empresario su estrategia y la ganancia de otros cinco millones más. Le dijo: “Señor, usted me dejó encargado de cinco millones de pesos, aquí hay cinco millones más que yo gané”. El empresario le dijo: “¡Muy bien hecho! Eres un buen empleado y digno de confianza. Como fuiste fiel con poca cantidad, te pondré a cargo de varias fábricas. Ven y festejemos”. Después, el hombre que había recibido dos millones de pesos se le acercó y le dijo: “Señor, usted me dejó encargado de dos millones de pesos, aquí están dos millones más que yo gané”. El empresario le dijo: “¡Bien hecho! Eres un buen empleado y digno de confianza. Como fuiste fiel con poca cantidad, te pondré a cargo de otras fábricas. Ven y festejemos”.

Entonces el hombre que había recibido cien mil pesos se acercó a su patrón y le dijo: “Señor, yo sé que usted es un hombre duro. Cosecha donde no ha plantado y recoge donde no ha sembrado. Tuve miedo de fallarle y realizar una mala inversión, por eso escondí el dinero en la caja fuerte de mi casa. Aquí le entrego lo que es suyo”. El empresario le contestó: “¡Eres un empleado perezoso! ¿Si sabías de mi exigencia, que cosecho donde no he plantado y recojo donde no he sembrado? Por eso debiste poner mi dinero en un banco. Así cuando yo volviera, tendría mi dinero, al menos con alguna ganancia generada por los intereses”.

Entonces el empresario, muy enojado, les dijo a otros empleados de finanzas y de recursos humanos: “Tomen el dinero de ese empleado y dénselo al que tiene diez millones de pesos. Así es, porque el que use bien lo que se le da, recibirá más, aún más de lo que necesita. Pero al que no lo haga, se le quitará todo lo que tiene, ¡despídanlo y liquídenlo conforme a la ley!

Preguntas para reflexionar:

- ✓ ¿En la historia revisada se puede identificar algún acto de discriminación?
- ✓ ¿Consideran que se violentó algún derecho humano? ¿Cuál?
- ✓ ¿En qué acciones se identifica la equidad y en cuáles la igualdad?
- ✓ ¿Qué decisión hubieran tomado ustedes ante el empleado de confianza que evitó invertir el dinero?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para enriquecer el conocimiento de los Derechos Humanos Universales puede consultar la Declaración de los Derechos Humanos, a fin de que los participantes se familiaricen con los treinta derechos universales.

Organice al grupo en seis equipos de trabajo para que cada equipo revise cinco artículos (derechos humanos universales) de los siguientes:

1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales.
2. Todas las personas tienen los derechos proclamados en esta carta.
3. Todo individuo tiene derecho a la vida, la libertad y la seguridad.
4. Nadie será sometido a esclavitud ni a servidumbre.
5. Nadie será sometido a penas, torturas ni tratos crueles o inhumanos.
6. Todo ser humano tiene derecho al reconocimiento de su personalidad jurídica.
7. Todos tienen derecho a la protección contra la discriminación.
8. Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales.
9. Nadie podrá ser detenido, desterrado ni preso arbitrariamente.
10. Toda persona tiene derecho a un tribunal independiente e imparcial.
11. Toda persona tiene derecho a la presunción de inocencia y a penas justas.
12. Toda persona tiene derecho a la privacidad, la honra y la reputación.
13. Toda persona tiene derecho a la libre circulación y a elegir libremente su residencia.
14. Toda persona tiene derecho al asilo en cualquier país.
15. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad y a cambiar de nacionalidad.
16. Todos los individuos tienen derecho a un matrimonio libre y a la protección de la familia.
17. Toda persona tiene derecho a la propiedad individual o colectiva.
18. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión.
19. Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión.
20. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y asociación.
21. Toda persona tiene derecho a participar, directa o indirectamente, en el gobierno de su país.
22. Toda persona tiene derecho a la seguridad social.
23. Toda persona tiene derecho al trabajo y la protección contra el desempleo.
24. Toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre.
25. Toda persona tiene derecho al bienestar: alimentación, vivienda, asistencia médica, vestido y otros servicios sociales básicos.
26. Toda persona tiene derecho a la educación y al libre desarrollo de la personalidad.
27. Toda persona tiene derecho a tomar parte en la vida cultural de su comunidad.
28. Toda persona tiene derecho a un orden social que garantice los derechos de esta carta.
29. Toda persona tiene deberes con respecto a su comunidad.
30. Nada de esta carta podrá usarse para suprimir cualquiera de los derechos.

Invite a los participantes que, a través de su dispositivo móvil o con el documento impreso de “Declaración de los Derechos Universales” editado por las Naciones Unidas, que se encuentran en la siguiente dirección electrónica (https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf) revisen el contenido de cada artículo (Derechos humanos universales), lo ilustren y compartan en asamblea:

La intención de esta actividad es que todos comenten algunas acciones o actitudes de discriminación que llegan a fomentarse en la sociedad, por intención u omisión, a fin de que, entre todo el grupo, acuerden aquello que hay que transformar para el disfrute de la democracia.

A continuación, hay varios textos que plantean aspectos que violentan o benefician el disfrute de los derechos humanos. Invite a los participantes a que rescaten una reflexión sobre cada texto, considerando los términos revisados de equidad, igualdad de oportunidades, discriminación, etc.

- a) Señores, den a sus empleados lo que es bueno y justo. Recuerden que ustedes también tienen un Superior en el cielo.
- b) Pobre de ti, que construyes tu palacio con injusticias y tus pisos superiores contra todo derecho; que haces trabajar gratis a tus semejantes, sin pagarles su salario.
- c) Ustedes serán los representantes de la justicia del Creador, no de la justicia humana. Por eso deben ser muy cuidadosos al cumplir con su deber. Respeten siempre al Creador, y recuerden que él no acepta las injusticias; él no verá bien que ustedes favorezcan más a una persona que a otra, o que le den la razón a alguien a cambio de dinero. El Creador los ayudará a ser justos en todo lo que hagan.
- d) Los derechos de todos los hombres son disminuidos cuando los derechos de un hombre son amenazados (John F. Kennedy).
- e) Los Derechos humanos no se violan solo por el terrorismo, represión o asesinato, sino por estructuras económicas injustas que crean enormes desigualdades (Papa Francisco).
- f) La injusticia, en cualquier parte, es una amenaza a la justicia en todas partes (Martin Luther King).
- g) Dígase hombre y ya se han dicho todos los derechos (José Martí).
- h) Dejen de hacer el mal y aprendan a hacer el bien. Sean honestos con los demás, ayuden al oprimido, hagan valer los derechos de los huérfanos y defiendan a las viudas

Anime a los participantes para que compartan ejemplos que se relacionen con los textos anteriores y mencionen soluciones de ciudadanía.

Conclusiones:

Comenten las siguientes declaraciones:

- ❖ Habla por los que no pueden hablar y defiende los derechos de los desamparados. Alza la voz y hazles justicia; defiende los derechos de los pobres y los necesitados.
- ❖ ¡Qué aflicción les espera a los jueces injustos y a los que emiten leyes injustas! Privan a los pobres de la justicia y les niegan sus derechos a los necesitados de mi pueblo. Explotan a las viudas y se aprovechan de los huérfanos.

Con lo anterior, invite a los participantes para que enumeren acciones que respondan el siguiente cuestionamiento:

- ¿Cómo contribuir para que los Derechos Humanos se hagan una realidad en la sociedad?

Para finalizar:

Revisar en la semana los Derechos Humanos universales más violentados en su comunidad y elaborar un cartel reflexivo sobre ¿Respetamos los Derechos Humanos?

El cartel debe contener un mensaje hacia la reflexión, el respeto y la no discriminación.

Compartirlo en la siguiente semana.

Pensamiento de la semana:

*“Haz lo que sientas en tu corazón que es lo correcto,
ya que se te criticará de todas formas.
Se te condenará tanto si lo haces,
como si no lo haces”
(Eleanor Roosevelt)*

Presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas.
En 1948 fue la fuerza impulsora que creó la Declaración Universal de Derechos Humanos.

¿CÓMO CONTRIBUIR CON EL CUIDADO DE MI ENTORNO?

Propósito de la sesión:

Crear conciencia en los participantes acerca de la importancia de contribuir con el cuidado y la sostenibilidad de su entorno, a través del servicio, la ciudadanía y el compromiso ecológico.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Responsable:** Obligado de responder de algo o por alguien. Dicho de una persona: que pone cuidado y atención en lo que hace o decide.
- **Solidaridad:** Modo de derecho u obligación.
- **Sostenibilidad:** Cualidad de sostenible.
- **Sostenible:** Especialmente en ecología y economía, que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medioambiente.
- **Cultura:** Conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico. Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.
- **Compromiso:** Obligación contraída. Palabra dada.
- **Medioambiente:** Conjunto de circunstancias exteriores a un ser vivo.
- **Colaborar:** Trabajar con otra u otras personas en la realización de una obra.
- **Ciudadanía:** Cualidad y derecho de ciudadano. Conjunto de los ciudadanos de un pueblo o nación. Comportamiento propio de un buen ciudadano.

Las comunidades se construyen a través de culturas que fomentan la colaboración, que, más allá de la obligación, es un sentimiento de solidaridad amplio que se encuentra vinculado a un sentido de responsabilidad hacia los demás y con las ideas de servicio, ciudadanía, ciudadanía global y reconocimiento, etc.

Pero, considerando el compromiso ecológico, es algo que debe nacer de la comprensión y el respeto por la naturaleza, no del miedo a la catástrofe. Debe estar unido a la esperanza y al optimismo de que se pueden superar los riesgos. Para ser sostenible, los cambios deben integrarse en las culturas y, a través de ellas, desarrollar diferentes identidades (Boot y Ainscow, 2011, p. 28).

Las culturas son formas de vida relativamente permanentes que crean y están creadas por comunidades de personas. Las culturas se establecen y se expresan a través de la lengua, los valores, historias, conocimientos, habilidades y las creencias compartidas (lo que no quiere decir que todos los miembros de una institución las compartan) (Boot y Ainscow, 2011, p. 50).

Las culturas pueden conceder, reforzar u oponerse a las diferencias de poder, aunque también establecen un sentido colectivo de cómo se hacen las cosas y cómo deberían hacerse. Contribuyen a la

formación de identidades en las que la gente se ve reflejada y se afirman a través de actividades de grupo (Boot y Ainscow, 2011, p. 50).

Boot y Ainscow (2011) describen que la preocupación por construir una comunidad “implica un reconocimiento de que vivimos en relación con los demás y que las amistades son fundamentales para nuestro bienestar” (p. 27).

De acuerdo a lo anterior, presente a los participantes la siguiente frase y establezca un diálogo inicial respecto a los hábitos que establecemos con el cuidado o no de nuestro entorno:

- ❖ Las malas compañías corrompen las buenas costumbres (San Pablo)

Asimismo, y para acercar a los participantes a la reflexión acerca de la sostenibilidad del medioambiente y del cuidado de su entorno, presente las siguientes interrogantes:

- ¿Qué entienden por sostenibilidad?
- ¿Cómo favorecer el compromiso ecológico?

Para diferenciar sostenibilidad y sustentabilidad, revise el siguiente video:

Sustentabilidad vs sostenibilidad ¿Cuál es la diferencia?

<http://youtube.com/watch?v=jl3AogiSqno>

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

En este apartado se inicia el proceso de reflexión con los participantes, respecto a su identidad ante el problema medioambiental y la sostenibilidad cultural:

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Por qué cuidar el medioambiente?
- ✓ ¿Qué saben de la sostenibilidad cultural?

Posterior a las participaciones de todos los integrantes y de la interacción que se propicie al interior del grupo, revise el siguiente video:

¿Qué es la sostenibilidad cultural?

http://youtube.com/watch?time_continue=1&v=bSZTOcfiQzQ

Recupere ejemplos de sostenibilidad cultural, pueden emplear los siguientes:

- ✓ Respeto a la diversidad cultural y lenguas indígenas
- ✓ Reconocimiento de patrimonios culturales
- ✓ Mantener vivas las raíces culturales
- ✓ Participación de la interculturalidad en la gestión de políticas culturales

Recupere ejemplos de sostenibilidad ambiental, como los siguientes:

- ✓ Proyectos de rescate ecológico
- ✓ Construir medios eco-tecnológicos
- ✓ Gestión participativa de recursos ambientales
- ✓ Reciclaje de basura inorgánica
- ✓ Plantas de energía solar
- ✓ Aprovechamiento del agua de lluvia
- ✓ Carros eléctricos

Propicie con los participantes un proceso de diálogo reflexivo sobre su participación directa e inmediata para la sostenibilidad cultural y ambiental en su entorno cotidiano, considerando el escolar y laboral.

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Presente los siguientes textos (rescatados de diferentes fuentes referenciales) con la intención de construir un diálogo reflexivo y emisión de juicios éticos, con base en los valores de cada participante, y establezca asociaciones con algunas acciones de sostenibilidad ambiental y cultural:

- a) Los hombres de madera trataron de salvarse de la inundación. Con esto andaban los hombres fuera de sí y sin sentido y andaban corriendo, desatinados. Quisieron subir sobre las casas, pero se les hundían y se venían abajo...Y así fueron destruidos todos estos hombres quedando sólo las señales de ellos, los micos, que andan ahora por los montes. Por eso es que Coy, el Mico, se parece al hombre (Popolvuh, 36. C.D. y XXV C.T., pp 15-17).
- b) Hagamos ahora al ser humano tal y como somos nosotros. Que domine a los peces del mar y a las aves del cielo (El Tanaj, Toráh, Bereshit).
- c) Y los perros hablando decían: - ¿Por qué no nos dabais nuestra comida y sólo mirábamos cuando comáis? Nos arrojabais y siempre estaba prevenido un palo para nosotros. Nos tratabais de este modo porque no hablábamos. ¿Por qué no mirasteis por nosotros? Ahora probaréis nuestros dientes que tenemos en la boca y os comeremos (Popolvuh XX C.T., p 14)
- d) La solución al problema medioambiental no pasa sólo por lo medioambiental sino, y sobre todo, por reconstruir tejidos sociales y culturales, así como políticas económicas que tomen en consideración el capital natural como uno de los grandes valores de futuro (More than Green).
- e) Durante seis años podrán cultivar la tierra y recoger sus cosechas, pero el séptimo año deberán dejarla descansar. Si la tierra produce algo por sí sola, eso lo dejarán para alimento de la gente pobre, y para que los animales salvajes coman lo que sobre. Lo mismo harán con sus plantaciones de uvas y de olivos (El Tanaj, Toráh, Devarim).
- f) Una sociedad que ama y respeta el entorno, porque se identifica con su entorno, es una sociedad más preparada, concienciada, informada, solidaria e implicada para asumir otras cuestiones del desarrollo sostenible, la inclusión social y el equilibrio medioambiental (More than Green).
- g) No maltrates ni oprimas a los inmigrantes porque ustedes también fueron inmigrantes (El Tanaj, Toráh, Shemot).
- h) El sueño del planeta es el sueño colectivo hecho de miles y millones de sueños más pequeños, de sueños personales que, unidos, crean un sueño de una familia, un sueño de una comunidad, un sueño de una ciudad, un sueño de un país y , finalmente, un sueño de toda la humanidad. El sueño del planeta incluye todas las reglas de la sociedad, sus creencias, sus leyes, sus religiones, sus diferentes culturas y maneras de ser, sus gobiernos, sus escuelas, sus acontecimientos sociales y sus celebraciones (En los Cuatro Acuerdos de Ruiz, 1998, p. 5).

Con base en el contenido de las frases, ¿qué debemos cambiar para hacer de la sostenibilidad una realidad eminente en nuestra sociedad?, revise la siguiente historia y construyan las enseñanzas que se pueden recuperar dela misma:

La historia del sembrador

El sembrador salió a sembrar. Al esparcir las semillas, algunas cayeron en el camino; vinieron las aves y se las comieron. Otras semillas cayeron en terreno pedregoso, donde no había mucha tierra. Esas semillas brotaron rápido porque la tierra no era profunda. Pero cuando salió el sol, las plantas se quemaron y como no tenían raíces, se secaron. Otras cayeron entre espinos, crecieron con las plantas y las ahogaron. Otras semillas cayeron en tierra buena y empezaron a dar fruto. Algunas plantas produjeron cien granos más por semilla, otras sesenta y otras treinta.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué les significa cada terreno donde fueron sembradas las semillas?
- ✓ ¿Qué representan las semillas?
- ✓ ¿Qué les significan las condiciones ambientales que se presentaron durante el crecimiento de las plantas?
- ✓ ¿Qué serán los frutos?

Conclusiones:

Revise el siguiente video:

Aprende a proteger la biodiversidad
<http://youtube.com/watch?v=RVnkkJaCuRo>

Rescate la opinión de cada participante respecto a ¿Cómo contribuir con el cuidado de mi entorno? y genere conciencia en el compromiso que deben asumir para la sostenibilidad ambiental y cultural, a través del ejercicio de su ciudadanía.

Para finalizar:

Invite a los participantes a elaborar una Infografía para crear conciencia en su entorno sobre las medidas que pueden poner en práctica, ya sea en la escuela, hogar o empresas, para fomentar el uso y promoción de los recursos o la sostenibilidad, en cualquiera de los sectores.

Entregar y compartir en la próxima sesión de trabajo.

Pensamiento de la semana:

*No nos cansemos de hacer el bien,
porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos*

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA CIVILIDAD EN EL SER HUMANO?

Propósito de la sesión:

Contribuir a que la convivencia cotidiana sea pacífica y agradable, a partir del fortalecimiento de la educación para la ciudadanía.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Civismo:** Comportamiento respetuoso del ciudadano con las normas de convivencia pública. Celo por las instituciones e intereses de la patria.
- **Civilidad:** Sociabilidad, urbanidad.
- **Ciudadanía:** Cualidad y derecho de ciudadano. Conjunto de los ciudadanos de un pueblo o nación. Comportamiento propio de un buen ciudadano.
- **Ley:** Precepto dictado por la autoridad competente, en que se manda o se prohíbe algo en consonancia con la justicia y para el bien de los gobernados.
- **Deber:** Estar obligado a algo por la ley divina, natural o positiva. Tener obligación de corresponder a alguien en lo moral. Cumplir obligaciones nacidas de respeto, gratitud u otros motivos.
- **Educación:** Cortesía, urbanidad

Inicie con la revisión de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Han escuchado el término civilidad?
- ✓ ¿Qué entienden por civilidad?
- ✓ ¿Qué se entiende por educación para la ciudadanía?

Comente que el valor de la civilidad se relaciona al cumplimiento de las obligaciones que todas las personas, sin importar edad, género o clase social, tienen como un deber (Pérez, 2016, p. 46).

Explicar a los participantes que la civilidad es *“el comportamiento de la persona que cumple con sus deberes de ciudadano, respeta las leyes y contribuye, así, al funcionamiento correcto de la sociedad y al bienestar de todos los miembros de la comunidad”* (Pérez, 2016, p. 46).

Silvia Schmelkes (2004) refiere que la educación a los niños mira necesariamente al futuro porque, entre sus propósitos, tiene la *“formación de los adultos de mañana”* (p.13). Asimismo, expresa que una sociedad *“altamente educada”*, visión utópica de América Latina, es aquella población que es *“participativa, profundamente democrática, crítica, organizada, respetuosa y defensora de los derechos humanos”* (p.14).

En el mismo texto, Schmelkes (2004) menciona que una *“sociedad altamente educada”* es la que se encuentra en un terreno afectivo, con las siguientes características: (p. 14-16)

1. Educada en el cuidado del medioambiente
2. Educada para el consumo inteligente. moderado y crítico

3. Capaz de utilizar creativamente su tiempo libre
4. Con una fuerte identidad cultural y un equilibrado espíritu de nacionalismo
5. Educada en la democracia como forma de gobierno, como forma de vida y un espíritu crítico.
6. Con responsabilidad cívica para participar en aquello que le interesa a la persona y en lo que afecta a otros
7. Conocedora y respetuosa de los derechos humanos
8. Que valore la vida y la paz
9. Se forme en la resolución no violenta de los conflictos
10. Proactiva, con iniciativa y orientada a la solución de problemas
11. Con espíritu crítico que le permita ir más allá de las apariencias para llegar a la esencia.
12. Capaz de resistir los embates que demandan comportamientos corruptos para perpetuarse

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Invite a los participantes a reflexionar respecto a las acciones que derivan un comportamiento respetuoso del ciudadano respecto a las normas de convivencia.

Para la realización de la actividad, recuérdelos que la ética remite a los valores y que la consistencia ética refiere la coherencia entre los valores declarados y la vivencia de ellos; es decir, la consistencia entre lo que se dice y lo que se hace (Secretaría de Educación Pública, 2013). Revise los siguientes conceptos, definidos por la Real Academia Española:

- **Valores:** Alcance de la significación o importancia de una cosa, acción, palabra o frase.
- **Ética:** Conjunto de normas morales que rigen la conducta de la persona en cualquier ámbito de la vida. Se dedica a analizar la conducta humana. Promueve la autorregulación. Es decir, se encarga de los valores morales que guían en comportamiento humano.

Las normas de convivencia son pautas de protocolo, respeto y organización que rigen el espacio, el tiempo, los bienes y el tránsito entre las personas que comparten un lugar y un momento determinados (citado en <https://concepto.de/normas-de-convivencia/#ixzz5y7RrNIP6>)

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué normas de convivencia en el hogar, escuela y comunidad conocen?
- ✓ ¿Cómo identifican un comportamiento respetuoso del ciudadano respecto a las normas de convivencia?
- ✓ ¿Por qué son importantes las normas de convivencia en la civilidad?

Compartan los comentarios en plenaria y discutan sobre la consistencia ética que debe identificarse respecto a lo que se dice y lo que se hace en la cotidianeidad.

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Presente a los participantes diferentes fuentes documentales para revisar la consistencia entre lo que se dice y lo que se hace, puede utilizar diferentes reglamentos, por ejemplo:

- ❖ **Reglamento de tránsito de la ciudad de México:** (Administración Pública de la Ciudad de México, 2019)

Artículo 5.- Los peatones deben guiar su circulación bajo las siguientes reglas:

IV. Antes de cruzar una vía, voltear a ambos lados de la calle, para verificar que los vehículos tienen posibilidad, por distancia y velocidad, de frenar para cederles el paso; asimismo, procurar el contacto visual con los conductores;

V. Ceder el paso a vehículos de emergencia cuando estos circulen con las señales luminosas y audibles en funcionamiento;

VI. Cruzar por las esquinas o cruces peatonales en las vías primarias y vías secundarias con más de dos carriles efectivos de circulación; en vías secundarias que cuenten con un máximo de dos carriles efectivos de circulación podrán cruzar en cualquier punto; y siempre y cuando le sea posible hacerlo de manera segura; y

VII. Utilizar los pasos peatonales a desnivel ubicados en vías de acceso controlado. En otras vías primarias no es obligatorio su uso si el paso a desnivel se encuentra a más de 30 metros del punto donde se realiza el cruce. Lo anterior, atendiendo a lo estipulado en la fracción VI del presente artículo.

Artículo 7.- En todo momento los conductores o pasajeros de vehículos deben contribuir a generar un ambiente de sana convivencia entre todos los usuarios de la vía; por lo que deben obedecer la señalización vial, las indicaciones de los agentes, del personal de apoyo vial o promotores voluntarios; y deben abstenerse de:

II. Proferir vejaciones mediante utilización de señales visuales, audibles o de cualquier otro accesorio adherido al vehículo; golpear o realizar maniobras con el vehículo con objeto de intimidar o maltratar físicamente a otro usuario de la vía; y

III. Utilizar la bocina (claxon) para un fin diferente al de evitar un hecho de tránsito, especialmente en condiciones de congestión vehicular, así como provocar ruido excesivo con el motor.

Artículo 8.- Los conductores de todo tipo de vehículos deben:

V. Rebasar otro vehículo sólo por el lado izquierdo; en el caso de vehículos motorizados que adelanten a ciclistas o motociclistas deben otorgar al menos la distancia de 1.50 metros de separación lateral;

VI. Alinearse a la derecha y reducir la velocidad cuando otro vehículo intente adelantarlo;

VII. Conservar respecto al vehículo que le preceda, una distancia razonable que garantice la detención oportuna en caso de que éste frene intempestivamente;

VIII. Indicar la dirección de su giro o cambio de carril, mediante luces direccionales, en caso de vehículos no motorizados, podrá indicarse mediante señas;

Pregunta de reflexión:

- ✓ ¿En qué aspectos se identifican las consistencias e inconsistencias entre lo que se menciona en el reglamento de tránsito con lo que realmente hacen los peatones y conductores?

❖ **Manual de Urbanidad y Buenas maneras.** Manuel Antonio Carreño (1853)
(http://castroruben.com/Manual_De_Carreno_Y_Mas.pdf)

Deberes morales del hombre:

Deberes para con Dios:

Así al acto de acostarnos como al levantarnos, elevaremos nuestra alma a Dios; y con todo el fervor de un corazón sensible y agradecido, le dirigiremos nuestras alabanzas, le daremos gracias por todos sus beneficios y le rogaremos nos los siga dispensando (p.3).

Deberes para con la sociedad:

Con los padres:

Su primer cuidado es hacernos conocer a Dios ¡Qué sublime, qué augusta, qué sagrada aparece entonces la misión de un padre y de una madre! El corazón rebosa de gratitud y de ternura al considerar que fueron ellos los primeros que nos hicieron formar la idea de ese ser infinitamente grande, poderoso y bueno, al cual se prosterna el universo entero, y nos enseñaron a amarle, a adorarlo y a pronunciar sus alabanzas (p.7).

Porque a la verdad, el que no ha podido comprender para entonces todo lo que debe a sus padres, tampoco habrá comprendido lo que debe a Dios; y para las almas ruines y desagradecidas no hay felicidad posible ni en esta vida ni en la otra (p.8).

Nuestro respeto debe ser profundo e inalterable, sin que podamos jamás permitirnos la más ligera falta que lo profane, aun cuando lleguemos a encontrarlos alguna vez apartados de la verdad y de la justicia, y aun cuando la desgracia los haya condenado a la demencia (p.10).

Con la patria:

...a nuestra patria todo le debemos. En sus días serenos y bonancibles, en que nos brinda sólo placeres y contento, le manifestaremos nuestro amor guardando fielmente sus leyes y obedeciendo a sus magistrados; prestándonos a servirla en los destinos públicos, donde necesita de nuestras luces y de nuestros desvelos para la administración de los negocios de Estado; contribuyendo con una parte de nuestros bienes al sostenimiento de los empleados que son necesarios para dirigir la sociedad con orden y con provecho de todos, de los ministros de culto, de los hospitales y demás establecimientos de beneficencia donde se asilan los desvalidos y desgraciados y en general, contribuyendo a todos aquellos objetos que requieran la cooperación de todos los ciudadanos (10,11).

Con nuestros semejantes:

Debemos amar a nuestros semejantes, respetarlos, honrarlos, tolerar y ocultar sus miserias y debilidades: debemos ayudarlos a ilustrar su entendimiento y a formar su corazón para la virtud: debemos socorrerlos en sus necesidades, perdonar sus ofensas y, en suma, proceder para con ellas de la misma manera que deseamos que ellos procedan para con nosotros (p.14).

De los deberes para con nosotros mismos:

El hombre instruido conocerá a Dios, se conocerá a sí mismo, y conocerá a los demás hombres: el que cuide de su salud y de su existencia, vivirá para Dios, para sí mismo y para sus semejantes: el que refrene sus pasiones comprenderá a Dios, labrará su propia tranquilidad y su propia dicha, y contribuirá a la tranquilidad y a la dicha de los demás. He aquí, pues compendiados en estos tres deberes todos los deberes y todas las virtudes, la gloria de Dios y la felicidad de los hombres (p.20).

Manual de urbanidad y buenas maneras. Capítulo primero. Principios generales:(p.21)

1. Llámese urbanidad al conjunto de reglas que tenemos que observar para comunicar dignidad, decoro y elegancia a nuestras acciones y palabras, y para manifestar a los demás la benevolencia, atención y respeto que les son debidos.
2. La urbanidad es una emanación de los deberes morales, y como tal, sus prescripciones tienden todas a la conservación del orden y de la buena armonía que deben remar entre los hombres, y a estrechar los lazos que los unen, por medio de impresiones agradables que produzcan los unos sobre los otros.
3. Las reglas de urbanidad no se encuentran ni pueden encontrarse en los códigos de las naciones; y, sin embargo, no podría conservarse ninguna sociedad en que estas reglas fuesen absolutamente desconocidas. Ellas nos enseñan a ser, metódicos y exactos en el cumplimiento de nuestros deberes sociales; y a dirigir nuestra conducta de manera que a nadie causemos mortificación o disgusto; a tolerar los caprichos y debilidades de los hombres; a ser atentos, afables y complacientes sacrificando, cada vez que sea necesario y posible, nuestros gustos y comodidades a los ajenos gustos y comodidades; a tener limpieza y compostura en nuestras personas para fomentar nuestra propia estimación y merecer la de los demás; y a adquirir, en suma, aquel tacto fino y delicado que nos hace capaces de apreciar en sociedad todas las circunstancias y proceder con arreglo a lo que cada uno exige.
4. Es claro, pues, que, sin la observancia de estas reglas, más o menos perfectas, según el grado de civilización de cada país, los hombres no podrían inspirarse ninguna especie de amor ni estimación; no habría medio de cultivar la sociabilidad, que es el principio de la conservación y progreso de los pueblos; y la existencia de toda sociedad bien ordenada vendría por consiguiente a ser de todo punto imposible.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué pueden rescatar de los deberes morales y para con la sociedad que plantea Carreño?
- ✓ ¿Consideran que la base de urbanidad es vigente para el logro de una convivencia pacífica en la actualidad?
- ✓ ¿Qué debe considerar una educación para la ciudadanía?
- ✓ ¿Qué relación encuentran entre lo que plantea Silvia Schmelkes (2004) y Manuel Antonio Carreño (1853)?

Comente a los participantes que Manuel Antonio Carreño (1812-1874) fue un escritor y político del siglo XIX y que su manual integra reglas de buenos modales que son útiles para que el individuo se relacione en sociedad.

Escuche el siguiente audio sobre el capítulo IV del Manual de Carreño. Del Modo de conducirnos en diferentes lugares fuera de la casa (del minuto 4:00 al 8:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=AUjZ4wkzo1I>

Asimismo, invite a que investiguen, con su dispositivo móvil, sobre algunas de las reglas que escribe Carreño en su Manual, por ejemplo:

- ❖ Del aseo general
- ❖ Del aseo en nuestra persona
- ❖ Del aseo en nuestros vestidos
- ❖ Del aseo de nuestra habitación
- ❖ Del aseo para con los demás
- ❖ Del modo de conducirnos dentro de casa
- ❖ Del acto de levantarnos
- ❖ Del vestido que debemos usar dentro de la casa
- ❖ Del arreglo interior de la casa
- ❖ De la paz doméstica
- ❖ Del modo de conducirnos con nuestros vecinos
- ❖ Del modo de conducirnos cuando estamos hospedados en casa ajena
- ❖ Del modo de conducirnos en la calle

Compartan en plenaria sus comentarios y revisen las consistencias y congruencia de lo que se dicen en las reglas con lo que nos enseñaron y aplicamos en la vida diaria. Invite a reflexionar sobre qué aspectos se pueden rescatar en la actualidad para mejorar la urbanidad y la civilidad hacia un México con una nueva ética pública.

Conclusiones:

Presente la siguiente recomendación:

“Recuerda siempre a todos que deben someterse a los gobernantes y autoridades. Diles que obedezcan y siempre estén listos para hacer el bien, que no hablen mal de nadie, vivan en paz con los demás, sean comprensivos y traten a todos con amabilidad” (San Pablo).

Invite a los participantes a que mencionen alguna reflexión relacionada con los elementos revisados en la sesión: la ciudadanía y la convivencia.

Comente que la forma en que se comportan por la calle, en lugares públicos y en cómo tratan a su entorno, muchas veces son por las bases de sus conocimientos, educación y forma de pensar; y, de otra parte, se basa en la aplicación que hacen de estos conocimientos, por lo que importante que ellos añoren la búsqueda de una plenitud personal, que se fundamente en una buena educación y crecimiento profesional (citado en <https://jeronicalafell.com/proverbio-de-platon/>)

Respondan ¿Por qué es importante la civilidad en el ser humano?

Para finalizar:

Invite a los participantes a que identifiquen aquello que podrían modificar en su manera de conducirse con su familia, sus semejantes, sus vecinos, en la calle, etc., para lograr una transformación en la civilidad o urbanidad, como buen ciudadano.

Registren en su cuaderno aquello que les fue posible modificar y sus reflexiones al respecto.

Pensamiento de la semana:

*El objetivo de la educación es la virtud y
el deseo de convertirse en un buen ciudadano
(Platón Siglo IV a. C)*

¿ES RELEVANTE UNA CARTILLA MORAL EN NUESTRA ÉPOCA?

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre la relevancia de la Cartilla Moral para la construcción de una nación moral y espiritual, a partir del conocimiento y análisis de su contenido.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Cartilla:** Tratado breve y elemental de algún oficio o arte.
- **Moral:** Doctrina del obrar humano que pretende regular el comportamiento individual y colectivo en relación con el bien y el mal y los deberes que implican.
- **Deber:** Estar obligado a algo por la ley divina, natural o positiva. Tener obligación de corresponder a alguien en lo moral. Cumplir obligaciones nacidas de respeto, gratitud u otros motivos.
- **Civismo:** Comportamiento respetuoso del ciudadano con las normas de convivencia pública. Celo por las instituciones e intereses de la patria.
- **Civilidad:** Sociabilidad, urbanidad.
- **Ciudadanía:** Cualidad y derecho de ciudadano. Conjunto de los ciudadanos de un pueblo o nación. Comportamiento propio de un buen ciudadano.
- **Educación:** Cortesía, urbanidad.

La Cartilla Moral tiene por objetivo fortalecer los valores culturales y espirituales en la sociedad, como el amor a la naturaleza, a la patria y al prójimo. Este documento es editado por la Secretaría de Educación Pública (SEP), escrita por Alfonso Reyes en 1944, para la formación moral de los escolares mexicanos de aquella época (Ávila, 15 enero 2019).

La Cartilla Moral, impulsada por el Lic. Andrés Manuel López Obrador, Presidente de los Estados Unidos Mexicanos, busca ser un primer paso para modificar la vida pública del país, sin pretender imponer conductas o valores, sino ofrecer lineamientos básicos de convivencia entre los individuos. “Entre los valores que se buscan destacar están: la moral y el bien, el respeto a la familia y a la ley, a la sociedad, a la patria y a la naturaleza... Lo que se busca es la promoción de una cultura de legalidad” (Ávila, 15 enero 2019).

Inicie la sesión con las siguientes preguntas a los participantes y compartan las diferentes opiniones:

- ❖ ¿Qué será una Cartilla Moral?
- ❖ ¿Conocen el contenido de la Cartilla Moral?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Invite a los participantes a reflexionar respecto a la intención de la Cartilla Moral, en relación con diferentes opiniones públicas al respecto:

- a) Es una idea que el Presidente retomó desde la campaña presidencial del 2012 cuando lanzó su proyecto de la República Amorosa. Esta plataforma estuvo basada en tres valores fundamentales: la honestidad, la familia y el amor a la patria (Arturo Ávila Anaya, Presidente de IBN Industrias militares, 15 enero 2019).
- b) Es parte del esfuerzo de regenerar en México toda la ética, la moral, y que en las escuelas se generen diferentes generaciones de mexicanos incorruptibles (Esteban Moctezuma, Secretario de Educación Pública, en Zavala y Moreno, 10 agosto 2019, p. A4).
- c) El contenido de esta cartilla no es religioso, sino que aborda “principios universales” para que la sociedad pueda vivir de manera armónica, como son el amor al prójimo, el respeto al matrimonio, a la familia, así como a la naturaleza (Astrid Rivera, 5 julio 2019, p. A11).
- d) Su lectura generará bienestar al matrimonio, a la familia, a los hijos, a los patrones, trabajadores, a la sociedad en general. (Arturo Farela Gutiérrez, Presidente de Confraternice, en Rivera, 5 julio 2019, p. A11).
- e) El objetivo básico de la cartilla es la reflexión ética de la vida social y personal, los valores y las prácticas que nos pueden llevar a ser mejor sociedad y personas bajo el respeto al estado laico (Jesús Ramírez Cuevas, vocero de la Presidencia de la República, en Moreno, 12 julio 2019, p. A8)

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué opinan acerca de las declaraciones de las diferentes personas del sector público, privado y de gobierno, respecto a la Cartilla Moral?
- ✓ ¿Será relevante tener una Cartilla moral en nuestra época?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Presente a los participantes la Cartilla Moral, organizando al grupo por equipos, para su revisión e iniciar un diálogo reflexivo sobre el contenido:

La Cartilla Moral de Alfonso Reyes se encuentra dividida por 12 temas.

1. La moral y el bien
2. Cuerpo y Alma
3. Civilización y cultura
4. Los respetos morales
5. Respeto a nuestra persona
6. La familia
7. La sociedad
8. La ley y el Derecho
9. La Patria
10. La Sociedad Humana
11. La naturaleza
12. El valor moral

Durante la lectura y conocimiento del contenido, cada equipo responderá las siguientes preguntas de reflexión para cada tema. Se compartirá la información en plenaria:

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cuál es el contenido relevante del tema?
- ✓ ¿Qué enseñanza o principio universal se puede rescatar del tema?
- ✓ ¿Cómo se puede llevar a la práctica el contenido del tema revisado?

Invite a los participantes a realizar el siguiente ejercicio de relación entre el contenido de cada tema de la Cartilla Moral con los pensamientos históricos (ambos contenidos están alineados, el docente, tutor o capacitador puede emplear cualquier estrategia que le permita combinar ambos contenidos para que los participantes encuentren la correspondencia de ideas).

Posteriormente, propicie juicios críticos acerca de ambos contenidos y lo que les representan para su comportamiento moral y espiritual.

CONTENIDO POR TEMA	PENSAMIENTOS HISTÓRICOS
1. El bien es un ideal de justicia y virtud que puede imponernos el sacrificio de nuestros anhelos, y aun de nuestra felicidad o de nuestra vida.	El que procure conservar su vida la perderá; y el que la pierda la conservará.
2. Al cuerpo pertenece cuanto en el hombre es naturaleza; y el alma, cuanto en el hombre es espíritu.	Son enterrados como cuerpos humanos naturales, pero serán resucitados como cuerpos espirituales. Pues, así como hay cuerpos naturales, también hay cuerpos espirituales.
3. Cuando pierden de vista la moral, cultura y civilización degeneran y se destruyen a sí mismas.	Afirmaban ser sabios pero se convirtieron en completos necios... Como resultado, usaron sus cuerpos para hacerse cosas viles y degradantes entre sí.
4. Su cumplimiento trae consigo una satisfacción moral, que es la verdadera compensación del caso. Sin este sentimiento de nuestros deberes, nos destruiríamos unos a otros.	Todo está permitido, pero no todo es provechoso. Todo está permitido, pero no todo es constructivo. Que nadie busque sus propios intereses, sino los del prójimo.
5. El hombre debe sentirse depositario de un tesoro, en naturaleza y en espíritu, que tiene el deber de conservar y aumentar en lo posible.	Ahora tenemos esta luz que brilla en nuestro corazón, pero nosotros mismos somos como frágiles vasijas de barro que contienen este gran tesoro.
6. En cuanto al respeto, aunque es de especie diferente, lo mismo debe haberlo de los hijos para con los padres y de los padres para con los hijos, así como entre los hermanos y los demás miembros de la familia.	Respeto a tu papá y a tu mamá, ese es el primer mandamiento que está acompañado por una promesa: Así te irá bien en todo y tendrás una larga vida en la tierra. Padres, no hagan enojar a sus hijos sino edúquenlos con la disciplina y la enseñanza del Señor.

7. El primer grado o categoría del respeto social nos obliga a la urbanidad y a la cortesía. Nos pide también el compañerismo, la solidaridad con nuestro grupo y aún el altruismo.	En fin, vivan en armonía los unos con los otros; compartan penas y alegrías, practiquen el amor fraternal, sean compasivos y humildes. No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto; más bien, bendigan, porque para esto fueron llamados, para heredar una bendición.
8. Para que el Estado pueda operar y proporcionar servicios públicos a la comunidad, necesita la contribución de todos. Estos son los impuestos y derechos que pagamos, proporcionalmente a las exigencias de cada uno.	Por eso mismo pagan ustedes impuestos, pues las autoridades están al servicio de Dios, dedicadas precisamente a gobernar. Paguen a cada uno lo que le corresponda: si deben impuestos, paguen los impuestos; si deben contribuciones, paguen las contribuciones; al que deban respeto, muéstrenle respeto; al que deban honor, ríndanle honor.
9. Pero la paz, como la democracia, solo puede dar todos sus frutos donde todos la respetan y aman.	Si quieres disfrutar de la vida y ver muchos días felices, refrena tu lengua de hablar el mal y tus labios de decir mentiras. Apártate del mal y haz el bien. Busca la paz y esfuérzate por mantenerla.
10. Si consideramos a la especie humana en conjunto, vemos que ella se caracteriza por el trabajo encaminado hacia la superación. El animal sólo trabaja para conservarse. El hombre, para conservarse y superarse.	He visto asimismo que todo trabajo y toda excelencia de obras despierta la envidia del hombre contra su prójimo... Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo.
11. Este respeto al mundo natural que habitamos, a las cosas de la tierra, va creando en nuestro espíritu una conciencia de la importancia que tiene para todos la preservación de la ecología.	Los pusiste a cargo de todo lo que creaste, y sometiste todas las cosas bajo su autoridad: los rebaños y las manadas y todos los animales salvajes, las aves del cielo, los peces del mar, y todo lo que nada por las corrientes oceánicas.
12. Sin una dosis de respeto para lo que escapa a la voluntad humana, nuestra vida sería imposible...El compenetrarse de tal respeto es conquistar el valor moral y la serenidad entre las desgracias y los contratiempos.	Así que no pierdan la valentía que tenían antes, pues tendrán una gran recompensa.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué relación encuentran entre lo que dice la Cartilla Moral y pensamientos históricos?
- ✓ ¿Qué comportamientos, individuales o en colectivo, transgreden la intención de alcanzar una nación moral?
- ✓ ¿Qué reflexión ética podemos rescatar de la vida social y personal actual?
- ✓ ¿Qué enseñanzas pueden ofrecer lineamientos básicos de convivencia entre los individuos?
- ✓ ¿Cómo podremos contribuir con la sociedad para lograr vivir de manera armónica?

Conclusiones:

Invite a los participantes a responder lo siguiente:

- ❖ Después de haber revisado el contenido de la Cartilla Moral y de revisar algunos comportamientos actuales que se contraponen con la intención de la Cartilla Moral ¿Consideran que es relevante una Cartilla Moral en nuestra época?
- ❖ ¿Qué le agregarían a la Cartilla Moral para contribuir a una mejor sociedad?

Para finalizar:

Invite a los participantes a construir una constitución moral, con base en el contenido revisado en la sesión y los comportamientos que identifiquen en su comunidad durante la semana.

Registren en su cuaderno.

Pensamiento de la semana:

*Los jóvenes hoy en día son unos tiranos. Contradicen a sus padres,
devoran su comida, y le faltan al respeto a sus maestros
(Sócrates)*

Filósofo griego
Atenas, entre 470 y 469a.C

EVALUACIÓN 1

Propósito de la sesión:

Poner en práctica el pensamiento crítico de los alumnos, a partir de una discusión organizada entre los integrantes del grupo, sobre los temas abordados durante el primer periodo de trabajo en este segundo semestre, a fin de llegar a conclusiones debidamente analizadas.

Actividades: (Ministerio de Educación de Guatemala, 2011).

1. Organizar al grupo en cinco equipos y distribuya los temas a debatir:
 - Discriminación
 - Derechos Humanos
 - Cuidado de mi entorno
 - Civilidad, Ciudadanía o Urbanidad
 - Cartilla Moral
2. Dar 15 minutos al equipo para organizar el debate
3. Cada equipo tendrá 10 minutos para exponer su postura sobre el tema asignado, señalando criterios específicos de discusión.
4. Al finalizar la exposición, el resto del grupo tiene 15 minutos para cuestionar al equipo expositor o debatir los argumentos.

Indique las siguientes instrucciones para cada equipo:

- Tratar de convencer al público de lo positivo de su postura con argumentos objetivos.
- Dejar hablar a los compañeros cuando expongan su postura contraria.
- Respetar los puntos de vista contrarios.
- Enfocarse en la actividad con mente abierta para aceptar o cambiar de postura.

Al finalizar el debate:

Determine con los participantes las principales conclusiones a las que llegaron en relación al tema tratado.

¿LA PAZ SERÁ UN ESFUERZO QUE VALE LA PENA BUSCAR?

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre el significado que conlleva buscar la paz para el mantenimiento de las buenas relaciones

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Paz:** Relación de armonía entre las personas, sin enfrentamientos ni conflictos. Estado de quien no está perturbado por ningún conflicto o inquietud.
- **Armonía:** Amistad y buena correspondencia entre personas.
- **Conflicto:** Problema, cuestión, materia de discusión.

La Paz, en otros contextos, es generalmente definida en sentido positivo como un estado de tranquilidad o quietud, y en sentido opuesto como ausencia de inquietud, violencia o guerra.

Puede hablarse de una paz social a manera de consenso, entre los individuos, como parte de un entendimiento tácito para el mantenimiento de unas buenas relaciones, mutuamente beneficiosas; pero también se encuentran consensos a distintos niveles, entre distintos grupos, clases o estamentos sociales dentro de una sociedad (citado en <https://es.wikipedia.org/wiki/Paz>)

La Iglesia católica sostiene que la falta de paz en el mundo, proviene de la falta de paz en el interior del hombre.

Propicie en los participantes la reflexión sobre:

- ❖ ¿Qué tipos de paz conocen?
- ❖ ¿Qué cosas nos pueden dar paz?

Los tipos de paz que pueden identificarse son: paz interior, paz positiva, paz negativa, paz social, educación para la paz, cultura de paz, paz religiosa, etc. (Brand, 2019, en <https://www.tiposde.com/paz.html>)

Invite a los participantes a comentar sus opiniones respecto al siguiente video:

¿De qué trata la campaña “Juntos por la paz”? del 5 de julio de 2019
http://youtube.com/watch?time_continue=99&v=2gAyZTWbsbg

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué nos trata de comunicar el video?
- ✓ ¿De qué depende la paz?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Comente a los participantes que, para ejercer el valor de la paz, también se requiere de una educación para la paz y de la creación de una cultura para la paz.

Pregunte a los participantes lo siguiente:

- ❖ ¿Qué creen que sea educar para la paz?
- ❖ ¿Qué será una cultura de paz?
- ❖ ¿Cómo construir una cultura de paz en la nación?

Revise la siguiente información para complementar las respuestas de los participantes:

Educación para la paz es el proceso de adquisición de los valores y conocimientos, así como las actitudes, habilidades y comportamientos necesarios para buscar la paz, entendida como vivir en armonía con uno mismo, los demás y el medio ambiente.(citado en https://es.wikipedia.org/wiki/Educación_para_la_paz)

En el UNICEF, la educación para la paz se define como “un proceso de promoción del conocimiento, las capacidades, las actitudes y los valores necesarios para producir cambios de comportamiento que permitan a los niños, los jóvenes y a los adultos prevenir los conflictos y la violencia, resolver conflictos de manera pacífica y crear condiciones que conduzcan a la paz, tanto a escala interpersonal, como intergrupal, nacional o internacional.”
(citado en https://www.unicef.org/spanish/education/focus_peace_education.html).

Una educación de calidad inspirada en la paz produce una adecuada preparación para la vida activa, como el pensamiento crítico, la capacidad de tomar decisiones, la comunicación, la negociación, la resolución de conflictos, la capacidad para hacerles frente y una actitud personal aplicable a contextos específicos (Díaz, 2007).

Educar para la Paz significa desarrollar temas y problemáticas complejas con un enfoque crítico, profundo y serio de la actualidad que compartimos, así como promover la aceptación y valoración de diferencias para “aprender a vivir juntos”. Es necesario que el ser humano se realice plenamente como miembro de una comunidad donde se desarrollen actitudes de cooperación y solidaridad, lo que facilitará una cultura de paz (Blanco, 2006, p.11).

La cultura de la paz es un conjunto de actitudes, valores, estilos de vida y formas de comportamientos que rechazan el uso de la violencia (Brand, 2019, citado en <https://www.tiposde.com/paz.html>)

Para establecer un diálogo reflexivo acerca de lo que implica la paz y conocer los juicios éticos y críticos de los participantes acerca de este valor, presente las siguientes expresiones:

- a) Qué hermoso es ver sobre los montes los pies del mensajero que anuncia la paz, que trae buenas noticias, que anuncia salvación.
- b) El que se deja controlar por su mentalidad humana tendrá muerte, pero el que deja que el Espíritu controle su mente tendrá vida y paz.
- c) Aquellos que promueven la paz por medios pacíficos están sembrando una cosecha de justicia.
- d) ¿Quieres vivir una vida larga y próspera? ¡Entonces refrena tu lengua de hablar el mal y tus labios de decir mentiras! Apártate del mal y haz el bien; busca la paz y esfuérzate por mantenerla.

- e) En cambio, la sabiduría que descende del cielo es ante todo pura, y además pacífica, bondadosa, dócil, llena de compasión y de buenos frutos, imparcial y sincera.
- f) Honroso es al hombre evitar la contienda, pero no hay necio que no inicie un pleito.
- g) No nos gusta cuando nos corrigen porque nos duele, pero luego de haber sido corregidos da buenos resultados. Entonces nos llenamos de paz y empezamos a vivir como debe ser.
- h) Vale más ser paciente que valiente; vale más dominarse uno mismo que dominar a los demás.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué nos implica vivir en paz?
- ✓ ¿Qué enseñanzas podemos recatar de las expresiones anteriores?
- ✓ ¿La paz será un esfuerzo que vale la pena buscar?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Comente que la paz es un concepto dinámico para la solución de conflictos, pero de forma no violenta, y que es útil para alcanzar la armonía, tranquilidad y concordia de la persona con ella misma, con la naturaleza y con todos los demás.

Para fomentar el desarrollo del pensamiento crítico de los participantes, con respecto a la paz como forma no violenta para alcanzar la armonía, revise el siguiente documento:

**Tratado definitivo de paz y amistad entre la República Mexicana y
S.M.C. la Reina Gobernadora de España
(Madrid, 29 diciembre 1836)**

Tratado de paz y amistad entre esta república y S. M. C. la reina gobernadora de las Españas.

En el nombre de la Santísima Trinidad.

La república Mexicana de una parte, y de la otra S. M. C. Doña Isabel II, por la gracia de Dios y por la constitución de la monarquía española reina de las Españas, y durante su menor edad la reina viuda Doña María Cristina de Borbón, su augusta madre, gobernadora del reino; deseando vivamente poner término al estado de incomunicación y desavenencia que ha existido entre los dos gobiernos, y entre los ciudadanos y súbditos de uno y otro país, y olvidar para siempre las pasadas diferencias y disensiones, por las cuales desgraciadamente han estado tanto tiempo interrumpidas las relaciones de amistad y buena armonía entre ambos pueblos, aunque llamados naturalmente a mirarse como hermanos por sus antiguos vínculos de unión de identidad de origen, y de recíprocos intereses, han resuelto en beneficio mutuo, restablecer y asegurar permanentemente dichas relaciones, por medio de un tratado definitivo de paz y amistad sincera.

A este fin han nombrado y constituido por sus plenipotenciarios, a saber:

S. E. El presidente de la república mexicana, al Exmo. Sr. D. Miguel Santa María, ministro plenipotenciario de la misma en la corte de Londres, y enviado extraordinario cerca de S. M. C.

Y S. M. C., y en su real nombre la reina gobernadora, al Exmo. Sr. D. José María Calatrava, su secretario del despacho de estado y presidente del consejo de ministros, quienes después de haberse comunicado sus plenos poderes y de haberlos hallado en debida forma, han convenido en los artículos siguientes.

ARTICULO II.

Habr  total olvido de lo pasado, y una amnistía general y completa para todos los mexicanos y españoles, sin excepción alguna, que puedan hallarse expulsados, ausentes, desterrados, ocultos, o que por acaso estuvieren presos o confinados sin conocimiento de los gobiernos respectivos, cualquiera que sea el partido que hubiesen seguido durante las guerras y disensiones felizmente terminadas por el presente tratado, en todo el tiempo de ellas, y hasta la ratificación del mismo. Y esta amnistía se estipula y ha de darse por la alta interposición de S.M. C., en prueba del deseo que la anima de que se cimente sobre principios de justicia y beneficencia la estrecha amistad, paz y unión que desde ahora en adelante, y para siempre, han de conservarse entre sus súbditos y los ciudadanos de la república mexicana.

Preguntas de reflexión:

- ✓   Será necesario un Tratado de paz para vivir en armonía?
- ✓   Qué opinan acerca de este documento?

Revise la siguiente historia respecto a utilizar la paz para alcanzar la tranquilidad y concordia de la persona con ella misma y con todos los demás.

Bahir le perdona la vida al Rey Sharaf

Cuando Sharaf dejó de perseguir a sus enemigos, le dijeron: «Bahir está en el desierto de Engadi». Sharaf tomó entonces a los tres mil mejores soldados de su ejército, y se fue al lugar conocido como Cerro de las cabras monteses, para buscar a Bahir. Llegó a un lugar donde había una cueva. All  los pastores acostumbraban encerrar sus ovejas, y all  también estaban escondidos Bahir y su gente.

Sharaf entr  en la cueva para hacer sus necesidades. Y aunque Bahir les prohibió a sus hombres atacar a Sharaf, él mismo se acercó en silencio a donde estaba Sharaf, y cort  un pedazo de la orilla de su manto. Sin embargo, más tarde pens  que no debía haberlo hecho.

En cuanto Sharaf termin , se levant  y salió de la cueva para seguir su camino. Pero cuando ya se alejaba, Bahir salió de la cueva y le grit :

-  Mi señor y rey!

Cuando Sharaf mir  hacia atrás, Bahir se inclin  de cara al suelo, y le dijo:

-  Por qué Su Majestad le hace caso a la gente que dice que quiero hacerle daño? Como usted mismo podrá ver, hoy tuve la oportunidad de matarlo aquí mismo, en la cueva. Algunos de mis hombres me insistían que lo matara, pero yo no quise hacerlo. No quise hacerle ningún daño porque Su Majestad es mi rey.

 Vea Su Majestad lo que tengo en la mano! Es un pedazo de su manto, que yo mismo cort . Con esto podrá ver Su Majestad que no quiero matarlo.

Yo no le he causado ningún mal a Su Majestad; sin embargo, Su Majestad me anda persiguiendo y quiere matarme,  a mí, que no valgo más que un perro muerto o una pulga!

 Juzgue entre nosotros dos, y vea quién está haciendo mal!  Su Majestad debería ser castigado por lo mal que se ha portado conmigo!

Bien dice el antiguo refrán, que “del malvado sólo se puede esperar maldad”. Yo, por mi parte,  nunca le hará daño a Su Majestad!

Cuando Bahir termin  de hablar, Sharaf dijo: « Pero si es Bahir en persona!»

Luego empezó a llorar a gritos, y le dijo a Bahir:

- Tú, Bahir, eres más bueno que yo. Aunque te he hecho mucho mal, tú siempre me has hecho el bien. Hoy me doy cuenta de que me has tratado con bondad, aun cuando tuviste la oportunidad de matarme. Si alguien puede matar a su enemigo, no lo deja ir con vida.

Por eso deberías ser recompensado con muchas cosas buenas, por lo bien que hoy me has tratado.

Yo sé muy bien que llegarás a ser rey, y que al pueblo le irá muy bien contigo. Por eso, júrame que no acabarás con mis hijos ni con mis nietos, y que no harás que mi familia se olvide de mí.

Bahir se lo juró a Sharaf. Luego Sharaf se regresó a su casa, y Bahir y su gente volvieron a su escondite.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué piensan de la actitud de *Bahir*?
- ✓ ¿Qué hubieran determinado ustedes si estuvieran en el lugar de *Bahir*?
- ✓ ¿Qué similitud existe entre el Tratado de Paz y amistad entre esta república y S. M. C. la reina gobernadora de las Españas y el final de la historia de *Bahir* y Sharaf?

Conclusiones:

Presente las siguientes imágenes y pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué observan en las imágenes?
- ❖ ¿Cuál imagen inspira paz?
- ❖ ¿Cómo conservar la paz en medio de la tormenta?
- ❖ ¿Qué será la tormenta en nuestra vida?





Relacione las imágenes con los siguientes textos:

- ¡La Fortaleza guardará en perfecta paz a todos los que confían en ella; a todos los que concentran en ella sus pensamientos!
- No se preocupen por nada. Más bien, pídanle a la Templanza todo lo que necesiten, y sean agradecidos.
- La voz del Viento recio hace vibrar a los árboles más fuertes y sacude las hojas de todos los árboles del bosque.

Para finalizar:

Invite a los participantes a que durante la semana desarrollen en una cuartilla el siguiente cuestionamiento:

- ✓ ¿La paz será un esfuerzo que vale la pena buscar?

Entregar y compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*Busquen la paz con todos, y la santidad,
sin la cual nadie verá al Soberano.*

¿PERDER LA LIBERTAD POR FALTA DE CONTROL?

Propósito de la sesión:

Que los participantes reflexionen sobre la importancia de valorar su salud física y mental, a fin de evitar la entrega de su voluntad a sentimientos, sustancias o hechos nocivos que se apoderen de su libertad.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Salud:** Estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.
- **Libertad:** Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera u otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. Estado o condición de quien no es esclavo.
- **Esclavo:** Dicho de una persona: que carece de libertad por estar bajo el dominio de otra. Sometido rigurosa o fuertemente a un deber, pasión, afecto, vicio, etc., que priva de libertad.
- **Adicción:** Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico. Afición extrema a algo o a alguien.
- **Droga:** Actividad o afición obsesiva. Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.
- **Dependencia:** Situación de una persona que no puede valerse por sí misma. Necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación.
- **Voluntad:** Facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Libre albedrío o libre determinación. Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello obligue. Intención, ánimo o resolución de hacer algo. Gana o deseo de hacer algo.

Invite a los participantes a comentar sus referentes acerca de:

- ❖ ¿Qué es una adicción?
- ❖ ¿Qué factores pueden aumentar el riesgo a la adicción?
- ❖ ¿La adicción siempre será nociva?
- ❖ ¿Qué pierden las personas cuando se convierte en esclavas de una adicción?

Comente que la adicción es la entrega de una persona a sustancias, sentimientos o hechos que se apoderan de su voluntad y la controlan, haciéndola dependiente de estos factores; además, provocan que la persona pierda su voluntad y la conviertan en esclava.

Carlos González (25 abril 2018) caracteriza tres tipos de adicciones:

Adicción a una sustancia: Esta se produce cuando un individuo depende de una sustancia o compuesto químico que le brinda un estado de alivio o satisfacción

Adicción a una actividad o conducta: Esta dependencia se produce cuando una persona está obsesionada con alguna actividad o conducta que le genera bienestar. Los casos más comunes son la ludopatía, la adicción a los videojuegos, a la comida, al deporte, al trabajo o a las compras. Estas adicciones suelen generar problemas que afectan al estilo de vida

Adicciones afectivas y emocionales: Hay individuos adictos a pensamientos o emociones, y otros, dependen de otras personas para sentirse bien.

Asimismo, revise los factores que pueden evidenciar trastornos mentales derivados de la adicción, por ejemplo: (López, 17 de octubre 2015)

- a) **Obsesión:** una parte importante de la vida del sujeto gira alrededor de la droga, siendo incapaz de dejar de pensar en ella.
- b) **Consecuencias negativas:** se alteran las relaciones familiares, se va abandonando la atención en el trabajo, se provocan trastornos de salud psíquica y física, el sujeto se vuelve egoísta, etc.
- c) **Falta de control:** el autocontrol va desapareciendo paulatinamente y la voluntad del individuo resulta incapaz de controlar su propia conducta.
- d) **Negación:** se trata de un mecanismo de defensa que se pone en funcionamiento dentro del psiquismo de personas inclinadas a la adicción, pues comienzan a negar que la droga sea un problema que no pueden controlar o que los efectos negativos en su vida tengan conexión con el uso de drogas.

Posterior a la revisión, solicite comentarios o ejemplos que deseen compartir los participantes, respecto a estos factores.

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre la posición de cada participante respecto al uso de drogas y las adicciones, pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿El uso de drogas es bueno o es malo?
- ❖ ¿Qué tipos de drogas conocen?

Revise los riesgos a la salud que originan los diferentes tipos de drogas, pues el cerebro es uno de los órganos más afectados ya que alteran su funcionamiento químico y su estructura; asimismo causa unos cambios que perdurarán en el tiempo, derivando en daños permanentes: (citado en <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-afectan-drogas-organismo-20151212073833.html>, <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud> y en Ocaña, s/f, pp. 3,4,5,7,8,10)

- **Marihuana:** Es una droga ilegal que combina hojas, tallos, semillas y flores secas desmenuzadas de la planta Cannabis Sativa; afecta a la concentración y a la memoria a corto plazo, al tiempo que aumenta el riesgo de trastorno psicótico en alguien que ya tenga la tendencia.
- **Inhalables:** Los inhalables son vapores que provienen de líquidos volátiles o productos en aerosol que, al ser inhalados e introducidos por las vías respiratorias, producen alteraciones de las funciones mentales, pueden dañar o destruir las células nerviosas del cerebro o del sistema nervioso periférico (el sistema nervioso fuera del cerebro y la médula espinal).
- **Cocaína:** es el más poderosos estimulante del Sistema Nervioso Central que proviene de sustancias naturales. Se trata de un alcaloide que se extrae de las hojas de la planta

Erythroxlón coca, originaria de América del Sur. Su consumo inunda el cerebro de dopamina, acelera el corazón, incrementa el riesgo de infarto y puede causar ansiedad y paranoia.

- **Alucinógenos:** Son drogas que alteran la mente, que distorsionan la percepción del mundo haciendo que quienes las consumen “vea” y “escuche” cosas que no existen; pueden llevar a la psicosis y a conductas arriesgadas.
- **Opiáceos:** El consumo de sus derivados (opiáceos naturales o sintéticos como la morfina y heroína) ha tenido un gran impacto y pueden originar una sobredosis y causar la muerte.
- **Humo del tabaco** puede producir varios tipos de cáncer, la metanfetamina puede causar problemas dentales graves (conocidos como “boca de metanfetamina”) Asimismo, atasca las arterias dificultando la circulación sanguínea y aumentando el riesgo de infarto y de cáncer.
- **Heroína:** Se deriva de la morfina, fue resultado de la búsqueda de una nueva sustancia con cualidades calmantes similares a las de esa sustancia. Su nombre viene de la palabra “heroisch”, que significa poderoso o heroico. Durante el embarazo puede ocasionar daños al feto, abortos, nacimientos prematuros y niños de menor talla y peso. Los opiáceos atraviesan la barrera placentaria, por lo que el niño puede nacer con dependencia a la droga o con síndrome de abstinencia.

Posterior a la revisión de los diferentes tipos de drogas y los riesgos que ocasionan a la salud, comente que el consumo de drogas también puede aumentar el riesgo de contraer infecciones, al compartir elementos que se usan para la inyección de drogas o tener conductas sexuales no seguras (debido al deterioro de la capacidad de juicio), es posible contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o el de la hepatitis C (una enfermedad hepática grave).

En algunos casos, trastornos mentales como la ansiedad, la depresión o la esquizofrenia pueden surgir antes de la adicción; en otros casos, el consumo de drogas puede desencadenar o empeorar esos trastornos de salud mental, particularmente en las personas que tienen ciertas vulnerabilidades específicas (citado en <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>)

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para identificar los juicios morales y éticos de los participantes, ante el dilema moral de las adicciones en general, propicie una discusión reflexiva sobre las siguientes declaraciones:

1. Como a ustedes todavía les cuesta entender esto, se lo explico con palabras sencillas y bien conocidas. Antes ustedes eran esclavos del mal, y cometían imprudencias sexuales y toda clase de maldades.
2. Hablo en términos humanos, por las limitaciones de su naturaleza humana. Antes ofrecían ustedes los miembros de su cuerpo para servir a la impureza, que lleva más y más a la maldad; ofrézcanlos ahora para servir a la justicia.
3. Es de tontos emborracharse, porque se pierde el control y se provoca mucho alboroto.
4. Uso la ilustración de la esclavitud para ayudarlos a entender todo esto, porque la naturaleza humana de ustedes es débil. En el pasado, se dejaron esclavizar por la impureza y el desenfreno, lo cual los hundió aún más... Ahora deben entregarse como esclavos a la vida recta para llegar a ser mejores.

5. Ustedes dicen: «Se me permite hacer cualquier cosa», pero no todo les conviene. Dicen: «Se me permite hacer cualquier cosa», pero no todo trae beneficio. No se preocupen por su propio bien, sino por el bien de los demás.
6. El vino causa insolencia, y las bebidas embriagantes provocan escándalos; hacen que la gente pierda el control de sí misma.
7. «Todo está permitido», pero no todo es provechoso. «Todo está permitido», pero no todo es constructivo. Que nadie busque sus propios intereses, sino los del otro.
8. Algunos de ustedes dicen: «Yo soy libre de hacer lo que quiera.» ¡Claro que sí! Pero no todo lo que uno quiere, conviene; ni todo fortalece la vida... Por eso, tenemos que pensar en el bien de los demás, y no sólo en nosotros mismos.
9. Algunos de ustedes dicen: «Soy libre de hacer lo que yo quiera.» ¡Claro que sí! Pero no todo lo que uno quiere, conviene; por eso no permito que nada me domine.
10. ¿Acaso no saben ustedes que, cuando se entregan a alguien para obedecerlo, son esclavos de aquel a quien obedecen? Claro que lo son...
11. Qué aflicción para los que se levantan temprano por la mañana en busca de un trago de alcohol, y pasan largas noches bebiendo vino hasta tener una fuerte borrachera.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué relación encuentran entre estas declaraciones y la entrega de la voluntad a la esclavitud que generan las adicciones?
- ✓ ¿Qué mensaje expresan las declaraciones?
- ✓ ¿Cómo podría mantener una persona el control y la libertad ante las adicciones?
- ✓ ¿Cómo ayudar a una persona que ha entregado su voluntad a sustancias, sentimientos o hechos que se han apoderado de su libertad?

Es importante comentar a los participantes que mientras una persona puede ser adicta al alcohol, otra lo puede ser a las drogas de uso ilegal o al juego o a algún otro comportamiento.

No es que haya diferentes tipos de adicción, sino diferentes maneras en que la adicción se manifiesta, como son: tabaco, alcohol, juego, sexo, nuevas tecnologías, compras, trabajo, codependencia, entre otras. Sin embargo, la dinámica es siempre la misma, una relación de consumo o de comportamiento que altera el estado de ánimo (<https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/>).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. (Universidad saludable, en http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf).

Para generar diálogos reflexivos entre los participantes, presente los siguientes videos:

Sólo es una, es una vez

<https://www.youtube.com/watch?v=xtfZex2aJ-k>

Adicciones. Un cortometraje para reflexionar.

<https://www.youtube.com/watch?v=TIZig3hL-NE>

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo inicia el consumo de alguna sustancia nociva?
- ✓ ¿Qué papel desempeñamos ante estos tipos de comportamiento?
- ✓ ¿Qué hacer para llenar las insatisfacciones de la vida?
- ✓ ¿Cómo dejar una adicción sin cambiarla por otra?
- ✓ ¿Cómo promover conductas saludables?

Conclusiones:

Revisen los siguientes textos:

- ❖ No amen al mundo ni nada de lo que hay en él. Si alguien ama al mundo, no tiene el perfecto amor. Porque nada de lo que hay en el mundo —los malos deseos del cuerpo, la codicia de los ojos y la arrogancia de la vida— proviene del perfecto amor, sino del mundo. El mundo se acaba con sus malos deseos, pero el que se inclina al perfecto amor permanece para siempre.
 - ❖ Esto es lo malo del mundo: querer complacer los malos deseos; dejarnos atraer por lo malo que vemos y sentirnos orgullosos de lo que tenemos...El mundo está llegando a su fin junto con los deseos que hay en él...
 - ❖ No amen a este mundo ni las cosas que les ofrece, porque cuando aman al mundo no tienen la excelencia en ustedes. Pues el mundo solo ofrece un intenso deseo por el placer físico, un deseo insaciable por todo lo que vemos, y el orgullo de nuestros logros y posesiones. Nada de eso proviene de una vida llena de excelencia, sino que viene del mundo; y este mundo se acaba junto con todo lo que la gente tanto desea...
- ¿Qué mensaje intenta dar cada texto?
 - ¿Qué dilema moral se puede identificar en cada texto?
 - Vale la pena ¿Perder la libertad por falta de control?

Para finalizar:

Cada participante elabore un folleto sobre prevención de adicciones y promoción de conductas saludables que invite a la reflexión sobre “¿perder la libertad por falta de control?”, dirigido a adolescentes y jóvenes.

Entregar en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*El vino produce burlones; la bebida alcohólica lleva a la pelea.
Los que se dejan llevar por la bebida no pueden ser sabios.*

¿ES UNA SALIDA FÁCIL AUTODAÑARME?

Propósito de la sesión:

Revisar las alternativas que favorezcan el manejo de las emociones o situaciones que le son intolerantes, a fin de evitar la autolesión o daño físico.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Autolesión:** Daño físico que alguien se causa voluntariamente a sí mismo.
- **Voluntad:** Facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Libre albedrío o libre determinación. Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello obligue. Intención, ánimo o resolución de hacer algo. Gana o deseo de hacer algo.
- **Salud:** Estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.
- **Libertad:** Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera u otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. Estado o condición de quien no es esclavo.
- **Esclavo:** Dicho de una persona: que carece de libertad por estar bajo el dominio de otra. Sometido rigurosa o fuertemente a un deber, pasión, afecto, vicio, etc., que priva de libertad.

Con la intención de reconocer los conocimientos previos acerca del tema, pregunte lo siguiente a los participantes:

- ❖ ¿Conocen a alguien que le guste lastimarse?
- ❖ ¿Qué entienden por conductas de autolesión?
- ❖ ¿Por qué creen que se lastiman las personas?

Las personas que se autolesionan no tienen la intención de quitarse la vida, sino que es un acto deliberado que destruye o altera el tejido del cuerpo. Este acto lo que intenta es aliviar el dolor emocional y la tensión fisiológica que le provocan las emociones intolerables o que no han podido expresar o manejarlas, como son la tristeza, la ansiedad, la soledad, el enojo, el miedo, la frustración, apatía, entre otras (Santos, 2011).

La Dra. Santos (2011) clasifica las conductas de autodaño de la siguiente manera: (p. 18,19)

1. Las relacionadas con la comida (bulimia, anorexia, comedor compulsivo)
2. Las relacionadas con conductas de riesgo (Actividades o deportes de alto riesgo, actividad sexual no responsable, romper la ley)
3. Las relacionadas con uso de sustancias nocivas (abuso de alcohol, adicción al alcohol, fumar, abuso de drogas, adicción a las drogas)
4. Las relacionadas con la ingesta (auto-medicación, sobredosis de medicamentos, auto-envenenamiento, inhalar sustancias, tragar objetos)
5. Las relacionadas con la autolesión (cortarse, quemarse, golpearse)

Con respecto a las conductas relacionadas con la autolesión, el comportamiento en sí es inherentemente peligroso porque las personas que se autolesionan pueden hacerse más daño del que pretendían, pues

llegan a desarrollar infecciones u otras complicaciones médicas. La autolesión no es la mejor forma de enfrentarse a un problema porque supone un alivio temporal. Sin embargo, desafortunadamente este alivio refuerza la conducta autolesiva, de manera que las personas llegan a depender de ello para hacer frente a sus sentimientos dolorosos. Y cuanto más lo hacen, más los refuerza (Ehmke, citado en <https://childmind.org/article/la-autolesion-y-como-tratarla/>).

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre la posición de cada participante respecto a las conductas de autodaño presente la siguiente expresión:

- ✓ ¿Cómo podríamos ayudar a alguien cuyas expresiones son las siguientes?

"No me aceptan en la escuela. Hay un límite en el número de insultos que una persona puede soportar. Me odian por lo que soy, pero lo cierto es que me odio a mí misma. No entiendo cómo he dejado que me afecte tanto lo que me hacen" (BBC.com, 13 abril 2016).

"Me siento triste, sola, mala persona, agobiada, que no hago más que agobiar a mis amigos, que no tengo por qué hacerles daño con mis problemas" (Santos, 2011).

"Se necesita mucha fuerza de voluntad para hablar de esto con alguien. Tuve suerte porque se dieron las circunstancias para hablarlo con mi mejor amiga. Ella aceptó que necesito comprensión y que no me digan que lo deje de hacer. Vivir en el silencio es un infierno" (Santos, 2011).

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para identificar los juicios morales y éticos de los participantes, ante el dilema moral de las conductas de autodaño, propicie una discusión reflexiva sobre las siguientes frases que se podrían expresar:

- No te hagas cortes en el cuerpo por los muertos ni te hagas tatuajes en la piel (El Tanaj, Vaikrá).
- El cuerpo es el instrumento del alma (Aristóteles)
- El esposo debe amar a su esposa así como ama a su propio cuerpo; el que ama a su esposa, se ama a sí mismo porque nadie odia a su propio cuerpo. Todo lo contrario, lo alimenta y lo cuida.
- Para lidiar con este tipo de personalidad es soltar un ¿Qué piensas hacer al respecto...?, cada vez que te diga que tiene un problema. Y no, no le des la solución que la piense solito y así verás cómo se queda mudo, porque no piensa hacer nada, sólo quejarse hasta que colme tu paciencia (Sánchez, 17 abril 2019).
- Haciéndole saber que no lo juzgarás y que deseas ayudarlo en la medida de tus posibilidades. Si tu amigo sigue sin querer hablar del tema, hazle saber que tu oferta sigue en pie y que estás dispuesto a hablar cuando sea. En ocasiones, es útil que tus amigos sepan que te preocupas por ellos (Kidshealth.org)
- No temas, estoy contigo. Yo soy la Esperanza no tengas miedo. Te fortaleceré, sí, te ayudaré.
- Ante todo, es necesario cuidar el alma si se quiere que la cabeza y el resto del cuerpo funcionen correctamente (Platón).

- El Perfecto Amor nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que ese Perfecto Amor nos ha dado a nosotros.
- Cuando tenemos dificultades, o cuando sufrimos, la Fortaleza nos ayuda para que podamos ayudar a los que sufren o tienen problemas.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué pueden rescatar de las frases anteriores?
- ✓ ¿Qué podríamos evitar decir o hacer ante una persona con conductas de autodaño?
- ✓ ¿De qué manera puedes ofertar la ayuda espiritual para el daño que existe en el alma?

Revise el siguiente video que demuestra otra conducta de autodaño:

Diferencias entre anorexia y la bulimia nerviosa.

<http://youtube.com/watch?v=tH3nwTLxvY>

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué factores consideras que desencadena la anorexia y la bulimia?
- ✓ ¿Cómo expresas el descanso que necesita el alma de las personas que presentan conductas de autodaño?

Conclusiones:

Revise el siguiente video:

Niña...¿Por qué te cortas?

<https://www.youtube.com/watch?v=od2RyHcUXMQ>

En relación con el mensaje que trasmite el video, recupere con los estudiantes enunciados que respondan a la pregunta ¿Es una salida fácil autodañarme? ¿Qué amor puede superar los sentimientos negativos que sufren las personas que presentan conductas de autodaño?

Presente la siguiente reflexión sobre el Perfecto Amor que hizo San Pablo en la carta que escribió a los Romanos entre los años 47-57 d. C:

¿Quién podrá arrebatarnos al Perfecto Amor? ¿El sufrimiento, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, el miedo a la muerte? El Perfecto Amor nos hace salir victoriosos de todas estas pruebas. Estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni las potestades cósmicas, ni lo presente, ni lo futuro, ni los poderes sobrenaturales, ni lo de arriba, ni lo de abajo, ni cualquier otra criatura, será capaz de arrebatarnos este Amor.

Asimismo, comparta este pensamiento eterno sobre el Amor verdadero:

Si no tengo amor, de nada me sirve darles a los pobres todo lo que tengo. De nada me sirve dedicarme en cuerpo y alma a ayudar a los demás. El que ama tiene paciencia en todo, y siempre es amable. El que ama no es envidioso, ni se cree más que nadie. No es orgulloso. No es grosero ni egoísta. No se enoja por cualquier cosa. No se pasa la vida recordando lo malo que otros le han hecho. No aplaude a los malvados, sino a los que hablan con la verdad. El que ama

es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo, de esperarlo todo, de soportarlo todo. Sólo el amor vive para siempre.

Para finalizar:

Cada participante elabore una carta dirigida a alguna persona que presente conductas de autodaño, considerando la pregunta ¿Es una salida fácil autodañarme? Con la finalidad de ayudarlo a reflexionar y buscar la ayuda que requiere (espiritual y psicológica), para la sanidad de su alma.

Compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino.
Consérvalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos
(Henri-Frédéric Amiel)*

¿LAS REDES SOCIALES SON UNA OPORTUNIDAD O UN RIESGO?

Propósito de la sesión:

Sensibilizar sobre el uso ético de las redes sociales, a fin de que se aprovechen como una herramienta práctica y sana de enlace social, cultural, de entretenimiento y para la educación.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Voluntad:** Facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Libre albedrío o libre determinación. Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello obligue. Intención, ánimo o resolución de hacer algo. Gana o deseo de hacer algo.
- **Ética:** Conjunto de normas morales que rigen la conducta de la persona en cualquier ámbito de la vida. Se dedica a analizar la conducta humana. Promueve la autorregulación. Es decir, se encarga de los valores morales que guían en comportamiento humano.
- **Moral:** Doctrina del obrar humano que pretende regular el comportamiento individual y colectivo en relación con el bien y el mal y los deberes que implican. Consiste en una serie de normas, reglas, valores, ideas y creencias, en base con las cuales un ser humano, viviendo en sociedad, manifiesta su conducta. Son las costumbres establecidas en una sociedad.
- **Red social:** Plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios.
- **Red:** Conjunto de computadoras o de equipos informáticos conectados entre sí y que pueden intercambiar información.
- **Internet:** Red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial o de comunicación.

¿Cómo se estructuran las redes sociales? Gimeno Sacristán (2002) menciona que es como buscar la esencia del “cemento social”, aquello que traba las relaciones entre el yo, tú, ellos y nosotros.

La conducta humana en sociedad tiene muchas características y formas. El trama social se encuentra inmerso según como la persona se considere incluida o en la manera en que crea que debe relacionarse con los otros, incluyendo lo que puede provocar con el ejercicio de prácticas adecuadas, inadecuadas, correctivas o la creación de actitudes determinadas en la red social (Gimeno Sacristán, 2002).

En la actualidad, con el avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), el comportamiento de los seres humanos ha explorado nuevos horizontes y nuevos caminos; uno de ellos es el mundo virtual y, en especial, el de las redes sociales, las cuales son tanto una práctica herramienta de entretenimiento y contacto entre amigos y seres queridos, como un fenómeno en evidente expansión en el mundo (Buitrago y Lopera, 2 marzo 2016).

Gimeno Sacristán (2002) describe tres tipos de enlaces que crean red: los afectivos, culturales y los motivos que ponen en relación con los demás a partir de propósitos diversos, creando un espacio público en la red social.

El valor para expresarnos puede ser ejercido a partir de diversos medios, como son los libros para conocer lo que pensaba una persona hace mucho tiempo, el teléfono para conversar con amigos que viven distantes o la computadora que hace posible el intercambio de información (Fundación Televisa, 2008).

Es importante resaltar en la comprensión de estructurar redes sociales para marcar la fuerza que atrae a unos o la distancia que guardan entre otros a quien no se puede o no se quiere mantener cerca, y que, precisamente, esas conexiones son los anclajes sociales que dan sentido de pertenencia o de configuración de relación social (Gimeno Sacristán, 2002).

Para iniciar la sesión, pregunte a los participantes:

- ¿Utilizas las redes sociales?
- ¿Qué utilidad acostumbras darle?
- ¿Qué tipo de contenido revisan en las redes sociales?

Buitrago y Lopera (2 marzo 2016), en su investigación, refieren que un individuo puede tener comportamientos diferentes en el “mundo real” y en el “mundo virtual”, lo que motiva a reflexionar en la necesidad de generar una pequeña orientación en el uso responsable de las TIC y, en especial, de la información y la intimidad en las redes sociales.

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre la posición de cada participante, presente la siguiente declaración de Buitrago y Lopera (2 marzo 2016):

La aparición de estas redes acortó las distancias entre personas e hizo que el contacto entre ellas se mantuviera. Dichas herramientas ya no solo son útiles para encontrar personas, es posible, además, compartir fotos, música, jugar y otra cantidad de actividades programadas por terceros, gracias a plataformas de desarrollo de aplicaciones para Facebook, Sonico, hi5, Twitter y muchas más.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Por qué motivos la utilidad de las redes sociales debe incluir una ética y una moral?
- ✓ ¿Qué pueden decir acerca del uso responsable de las redes sociales?
- ✓ ¿Qué conductas o comportamientos conocen, en el uso de las redes sociales, que sean reprochables desde el punto de vista ético?

Por ejemplo:

Qué piensan acerca de que “las habilidades de muchos desarrolladores de software (conjunto de programas y rutinas que permiten a la computadora realizar determinadas tareas) –tema que la mayoría de las personas no domina– son de una necesaria atención, debido a que muchos de sus comportamientos son legalmente válidos, pero desde un punto de vista ético son bastante reprochables (Buitrago y Lopera, 2 marzo 2016).

Compartan sus opiniones en plenaria.

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva entre los participantes, acerca del uso que actualmente se les da a las redes sociales, organice al grupo por equipos y distribuya la siguiente información derivada de notas periodísticas e investigaciones:

❖ Panda, mediacenter (20 de abril de 2012):

1. Uno de cada tres adolescentes, de entre 12 y 18 años de edad, que navegan en internet, asegura haber publicado fotos suyas en “poses provocativas”
2. El universo de internautas ubicados en ese rango de edad es de aproximadamente 10 millones, por lo que los menores de edad que dicen exponer imágenes “provocativas” sería de 3.6 millones, el 36%.
3. El 45% de niños, niñas y adolescentes tiene la computadora en su habitación y el 30% publica datos personales, como: dirección, teléfono, nombre de la escuela y fotos familiares; asimismo, 43% no considera peligroso ir a una cita con una persona que conoció en Internet.

❖ Octavio Islas (abril-julio 2015):

En promedio los internautas mexicanos realizan 5.82 actividades a través de las redes sociales. Los usuarios “activos” realizan las siguientes actividades: enviar mensajes instantáneos (76%), publicar mensajes personales (61%) subir fotos (53%), actualizar estado (43%), buscar personas (39%), publicar comentarios (34%), participar en los juegos que ofrecen las redes sociales (21%), recomendar y/o calificar lugares y/o servicios (13%), hacer check in en lugares visitados (12%). En cambio, los usuarios “pasivos” afirmaron realizar las siguientes actividades: ver fotografías (71%), ver las últimas noticias de sus contactos (56%), leer los mensajes o comentarios de las personas que siguen (34%), recibir información sobre alguna fanpage o perfil de marca (30%).

❖ José Carlos García (22 junio 2015):

Lo complejo comienza cuando el fenómeno de la pornografía deja sus linderos y se convierte en una problemática omnipresente; en una herramienta para los delincuentes informáticos; en un dolor de cabeza para las redes sociales y las empresas, pues el 70% del tráfico en sitios pornográficos sucede en horas laborales. Y en un negocio innegable para anunciantes.

❖ Ima Sanchíz (23 enero 2019):

El 75% de la población mundial afirma tener dependencia del teléfono móvil. España es el país europeo con más adicción adolescente a la red, el 32,3%, Se sienten más cómodos relacionándose protegidos detrás de una pantalla, en el cara a cara no saben desenvolverse y son altamente cobardes. Sabemos que el 92% de las fotos que se envían las ven otros ojos que no son las del receptor original, que los adolescentes miran el móvil cada cinco minutos, que es lo último y lo primero que ven al despertar. Más de un 60% duerme con el móvil encendido en la habitación. En las redes sociales se crean seis perfiles falsos o duplicados por segundo. Colgamos en nuestros perfiles lo que queremos ser o demostrar y no lo que somos en realidad. Miramos el móvil sin que haya sonado, si no tenemos mensajes nos sentimos vacíos, y si colgamos una foto y no tiene los me gusta que esperábamos nos decepcionamos. Imagine cómo afecta todo eso a un adolescente. Sí mi pareja no me contesta al mensaje, si sonrío mirando la pantalla, nos sentimos menospreciados, pero no nos quejamos porque consideramos que el móvil es algo íntimo y privado. Todos los jóvenes que nos llegan ven pornografía durísima.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué información les ofrecen estas investigaciones?
- ✓ ¿Qué alertas hay que accionar ante los datos obtenidos?
- ✓ ¿Cómo mejorar el uso, conductas o comportamientos reprochables desde el punto de vista ético?
- ✓ ¿Cómo evitar caer en el uso inapropiado de las redes sociales?

Posterior al análisis de la información de los datos estadísticos anteriores, revise los siguientes textos y propicie que los participantes expresen comentarios en relación con su pensamiento crítico hacia el ejercicio de prácticas adecuadas y correctivas:

- a) Tu ojo es una lámpara que da luz a tu cuerpo. Cuando tu ojo es bueno, todo tu cuerpo está lleno de luz; pero cuando tu ojo es malo, todo tu cuerpo está lleno de oscuridad. Y si la luz que crees tener en realidad es oscuridad, ¡qué densa es esa oscuridad! (El Gran Maestro).
- b) Pensamos que Apple tiene una responsabilidad moral para mantener la pornografía fuera del iPhone. La gente que quiera porno puede comprar un Android (Steve Jobs).
- c) Queridos amigos, dado que tenemos estas promesas, limpiémonos de todo lo que pueda contaminar nuestro cuerpo o espíritu (San Pablo).
- d) ¿Cómo puede el joven llevar una vida pura? Siguiendo tus enseñanzas (Rey David).
- e) La leyenda cuenta que cada nueva tecnología se utilizó por primera vez con algo relacionado con el sexo o la pornografía. Ese parece ser el camino de la humanidad (Tim Berners-Lee).
- f) Esto es lo malo del mundo: querer complacer los malos deseos; dejarnos atraer por lo malo que vemos y sentirnos orgullosos de lo que tenemos (San Juan Apóstol).

Conclusiones:

Considerando la información revisada y las reflexiones expresadas durante la sesión, invite a que cada participante enuncie una frase final para responder a la pregunta:

- ❖ ¿Las redes sociales son una oportunidad o un riesgo?

Para finalizar:

Revise la siguiente recomendación de Ima Sanchíz (23 enero 2019) y elabore un folleto informativo sobre algunos de los aspectos que se mencionan, compartir en la siguiente sesión:

Aprobar una ley que marque la edad de tener móvil, como la hay en el consumo de alcohol o el tabaco; prohibir su uso en los colegios, educar en el buen uso de las nuevas tecnologías, prohibir la publicidad de apuestas, y poner en valor las relaciones interpersonales.

Pensamiento de la semana:

*No amen a este mundo ni las cosas que les ofrece,
pues el mundo solo ofrece un intenso deseo por el placer físico,
deseo insaciable por todo lo que vemos,
y el orgullo de nuestros logros y posesiones
(San Juan Apóstol)*

¿ESTAMOS EN BUSCA DE LA FELICIDAD?

Propósito de la sesión:

Reflexionar en la importancia de sentirse satisfecho espiritual y físicamente con lo que se tiene, aprovechando los momentos en familia, en el trabajo, con los amigos y a vivir en el agradecimiento diario.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define de la siguiente manera:

- **Felicidad:** Estado de grata satisfacción espiritual y física. Ausencia de inconvenientes o tropiezos.
- **Satisfacción:** Confianza o seguridad del ánimo.
- **Agradecer:** Mostrar gratitud o dar gracias.
- **Gratitud:** Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.
- **Bienestar:** Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.
- **Triste:** afligido, apesadumbrado. Doloroso, enojoso, difícil de soportar.

Es importante reconocer que diariamente hacemos cosas por la simple rutina por la que transitamos y, en pocas ocasiones, nos sentamos a observar nuestro alrededor. En el corazón de las personas hay un alto deseo de estar contentos y de sentirse bien con lo que se hace, consigo mismo y con los demás (Fundación Televisa, agosto 2008).

Inicie preguntando a los participantes lo siguiente:

- ❖ ¿Consideran que son felices?
- ❖ ¿Por qué son felices?
- ❖ ¿Qué creen que necesita una persona para sentirse feliz?
- ❖ ¿Por qué, en ocasiones, nos sentimos tristes?

La felicidad es un estado de ánimo que debemos valorar, es un sentimiento de satisfacción que va ligada a los pensamientos, a la confianza, a la sensibilidad y, sobre todo, a la gratitud. No siempre las personas se sienten felices por las mismas circunstancias, razones o condiciones.

La infelicidad, por su parte, ocurre cuando nos enfrentamos a frustraciones en el intento por alcanzar nuestras metas, cumplir nuestros anhelos o lograr nuestros propósitos (citado en <https://www.significados.com/felicidad/>).

Para Sigmund Freud, la felicidad es algo utópico, pues considera que, para que sea posible, no podría depender del mundo real, donde los individuos están expuestos constantemente a experiencias desagradables, como el fracaso y la frustración y, en este sentido, sostiene que a lo máximo que podría aspirar un ser humano es a una felicidad parcial (citado en <https://www.significados.com/felicidad/>).

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

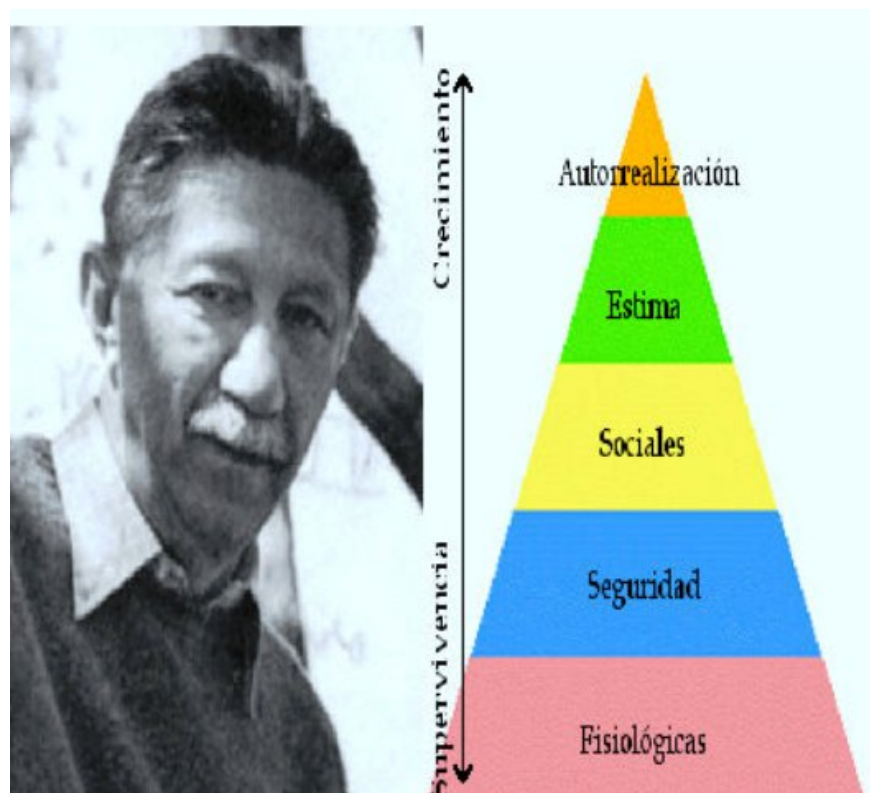
Para iniciar un diálogo reflexivo con los participantes, indague sobre las necesidades básicas de cada ser humano:

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué necesidades básicas del ser humano conocen?
- ✓ ¿Cuáles necesidades básicas consideran que deben ser satisfechas desde la niñez?

Explique a los participantes que hay necesidades básicas primarias como la comida, el aire, el agua, el abrigo, etc., y hay necesidades básicas secundarias como son el amor, el perdón, la protección y el elogio (Westmeier, 1991).

Ahora presente la Pirámide de Maslow y mencione que esta Pirámide fue propuesta por Abraham Maslow en 1943, con la cual se formula una jerarquía de necesidades humanas que, al ser satisfechas las más básicas, las personas van desarrollando necesidades y deseos más elevados.



Fuente: Overblog. (13 febrero 2014). Visión Política. En <http://jpuellosecorg.over-blog.es/article-abraham-maslow-122541289.html>

Realice un ejercicio en el que los participantes ubiquen ejemplos para cada nivel, pueden utilizar los siguientes:

- Fisiológicas: comer, respirar, dormir.
- Seguridad: vivienda, cosas, que hagan sentir protección, trabajo.
- Sociales: participación, aceptación, desarrollo afectivo.
- Estima: autoestima, reconocimiento.
- Autorrealización: desarrollo potencial en el cumplimiento de metas personales y de bienestar del alma y del espíritu.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué opinan sobre los niveles que propone Maslow?
- ✓ ¿Qué les representa subir de niveles?

Dentro de esta estructura, cuando las necesidades de un nivel son satisfechas, no se produce un estado de apatía, sino que el foco de atención pasa a ser ocupado por las necesidades del próximo nivel y que se encuentra en el lugar inmediatamente más alto de la jerarquía, siendo estas necesidades las que se buscan satisfacer. La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores son prioritarias, y, por lo tanto, su intensidad es más potente que las necesidades superiores de la jerarquía (citado en recursos de autoayuda en <https://www.recursosdeautoayuda.com/cuales-las-necesidades-basicas-del-humano/>)

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva entre los participantes sobre la felicidad y las necesidades básicas, presente las siguientes actividades:

❖ Actividad 1: Análisis de situaciones:

Situación 1:(citado en inteligencia-emocional.org)

Los efectos de toda insatisfacción de las necesidades básicas, son principalmente los siguientes:

1. Intranquilidad, malestar, tensión, irritabilidad.
2. Disminución en calidad y regularidad del rendimiento en general.
3. Aumento artificial, pero urgente, de otras necesidades.

Situación 2: (citado en inteligencia-emocional.org)

Cuando las necesidades básicas no son satisfechas de acuerdo a nuestro propio deseo o perspectiva, se desarrollan sentimientos de frustración, tristeza y hasta depresión. Ante la depresión, el sujeto siente la necesidad de buscar nuevos estímulos agradables que le compensen del malestar, y así sucesivamente, con lo que va quedando envuelto en un verdadero círculo vicioso de hábitos perjudiciales que le desvían de su línea positiva de acción y le merman una cantidad considerable de energías.

Situación 3: (Arosemena, 9 mayo 2016)

Los riesgos de no mantener un equilibrio entre la falta de satisfacción (sentimiento de inferioridad, inseguridad, baja autoestima) y la satisfacción excesiva (egocentrismo) de esta necesidad podrían traer consecuencias negativas hacia nosotros mismos.

Situación 4: (Quintero 2007)

La necesidad de reconocimiento se refiere al reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto de los demás hacia nosotros; al satisfacer esta necesidad las personas tienden a sentirse seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, se sienten inferiores y sin valor.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué se puede recuperar en cada situación?
- ✓ ¿Qué relación existe con la felicidad?
- ✓ ¿Por qué nos sentimos insatisfechos y qué se puede hacer?

❖ Actividad 2: Presente el siguiente comentario:

Valorar lo que tenemos. No es conformismo, es valoración en base a nuestra realidad. Haz una lista de las cosas positivas que tienes a tu alrededor. Quizás lo que tienes no es perfecto, pero ¿algo lo es? No se trata de acomodarse y decir esto es lo que hay y punto. Se trata de ver lo positivo que te rodea en vez de estar viendo solo el aspecto que no nos gusta. Tenemos tendencia a enfocarnos en lo negativo. Además, la sociedad nos muestra constantemente personajes que “parecen” tenerlo todo y tendemos a compararnos casi sin darnos cuenta. Gran parte de lo que nos muestran es ficticio. El trabajo perfecto, la pareja perfecta, los hijos perfectos, la casa perfecta... simplemente NO EXISTEN. Si hay algo que realmente queremos cambiar o mejorar podemos hacerlo, ¿cómo? poniéndonos objetivos y dando pasos para lograrlos (Molina, 2010).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo se interpreta el comentario: “Valorar lo que tenemos. No es conformismo, es valoración en base a nuestra realidad”?
- ✓ ¿Cómo podemos sentirnos satisfechos con lo que tenemos?

❖ Actividad 3: Relacionen cada frase con las necesidades básicas de Maslow y justifiquen su decisión: (cada equipo revisa un nivel y lo relaciona con las frases que considere adecuadas)**Necesidades básicas de Maslow:**

- Fisiológicas: comer, respirar, dormir.
- Seguridad: vivienda, cosas que hagan sentir protección, trabajo.
- Sociales: participación, aceptación, desarrollo afectivo.
- Estima: autoestima, reconocimiento.
- Autorrealización: desarrollo potencial en el cumplimiento de metas personales y de bienestar del alma y del espíritu.

Frases:

- a) Cuando llegamos al mundo, no traíamos nada y cuando morimos no nos podemos llevar nada. Por eso, si tenemos alimentos y ropa, podemos darnos por satisfechos. Los que quieren ser ricos caen en la trampa de la tentación. Empiezan a tener deseos descabellados que los perjudican. Eso los hunde en la ruina total. El amor por el dinero causa toda clase de males. Por querer tener más y más dinero, algunos se han desviado de la fe y se han causado gran sufrimiento.
- b) No se preocupen por el día de mañana, porque el mañana traerá sus propias preocupaciones. Cada día tiene ya sus propios problemas.
- c) Por eso les digo: no se preocupen por la comida ni por la bebida que necesitan para vivir, ni tampoco por la ropa que se van a poner. Ciertamente la vida es más que la comida y el cuerpo más que la ropa. Miren a las aves del cielo, ellas no siembran ni cosechan ni tampoco guardan nada en graneros. Sin embargo, su Padre que está en el cielo les da alimento. ¿No valen ustedes mucho más que ellas? ¿Quién de ustedes, por más que se preocupe, va a añadir una hora a su vida?
- d) Así que no se preocupen ni digan: “¿Qué vamos a comer?” o “¿Qué vamos a beber?” o “¿Qué ropa vamos a usar?” La gente que no conoce al Eterno trata de conseguir esas cosas, pero ustedes tienen a su Padre en el cielo que sabe que necesitan todo esto.

- e) Confía al Poderoso todas tus preocupaciones, porque él cuidará de ti; él nunca permitirá que el justo quede derribado para siempre.
- f) Tú les das paz a los que se mantienen pensando en ti, porque en ti han puesto su confianza.
- g) También vi que todos trabajan y buscan progresar sólo para tener más que los otros. Pero tampoco esto tiene sentido, porque es como querer atrapar el viento.
- h) Aprendí que lo mejor que puede hacer la gente es ser feliz y disfrutar mientras viva, pues el Eterno quiere que todos coman, beban y disfruten de su trabajo. La vida es un don Divino.
- i) He visto que esto es lo mejor que puede hacer uno: comer, beber y disfrutar de su trabajo durante la corta existencia en esta tierra. El Eterno nos concede una vida breve y eso es todo lo que tenemos.
- j) Si el Omnipotente le da a uno riqueza, propiedades y el poder disfrutar de ellas, hay que aprovechar, aceptar lo que Dios le da a uno como regalo, el fruto de nuestro trabajo. La vida es corta, hay que tener eso siempre presente, y el Creador lo mantendrá a uno ocupado en lo que a uno le gusta hacer.
- k) No se preocupen por nada. Más bien, oren y pídanle al Eterno todo lo que necesiten, y sean agradecidos. Así Él les dará su paz, esa paz que la gente de este mundo no alcanza a comprender.
- l) Estén siempre contentos. Den gracias a la Vida en cualquier circunstancia. Esto es lo que la Vida espera de ustedes.
- m) Les digo todo esto para que sean tan felices como yo. Y esto es lo que les mando: que se amen unos a otros, así como yo los amo a ustedes. Nadie muestra más amor que quien da la vida por sus amigos.

Conclusiones:

Considerando la información revisada y las reflexiones expresadas durante la sesión, invite a que cada participante enuncie una opinión acerca de lo siguiente:

Sigmund Freud “el padre de la psicología” dijo que nosotros proyectamos a Dios, partiendo del concepto que tenemos de nuestro padre, y en parte tiene razón, pues formamos nuestro concepto del carácter de Dios según lo que haya sido nuestro padre y lo que mamá nos haya dicho, pero eso no es lo que hace realmente existir a Dios. Dios existe tal cual es, a pesar de nuestro concepto de Él. Dios siempre se ha preocupado de que nosotros estemos satisfechos y contentos con lo que tenemos (Westmeier, 1991).

Revisen los siguientes videos:

En busca de la felicidad

<https://www.youtube.com/watch?v=oCj32hjByxc>

Resumen La vida es bella

https://www.youtube.com/watch?v=z_bgAw5KLK4

Contestar entre todos: ¿Estamos en busca de la felicidad?

Para finalizar:

Revisen su proyecto de vida y describan en su cuaderno si hay algo que necesitan replantear para sentirse contentos y satisfechos.

Pensamiento de la semana:

*Deja en manos del Soberano todo lo que haces,
y tus proyectos se harán realidad*

EVALUACIÓN 2

Propósito de la sesión:

Poner en práctica el pensamiento crítico de los alumnos ante los diferentes dilemas morales y éticos que representan los temas revisados en el segundo periodo de trabajo.

Actividades:

Se jugará al dado preguntón, el cual consiste en: (Ministerio de Educación de Guatemala, 2011).

- Elaborar un dado con una caja forrada con papel de colores.
- En cada cara del dado se escribe una pregunta o enunciado a completar por el participante.
- Antes de tirar el dado, el participante toma un papel de algún envase o contenedor en el que se escribieron los nombres de los diferentes temas revisados en el periodo.
- Se pide a cada participante que tire el dado y que responda a la pregunta que salga, con base en el tema seleccionado.
- Luego pasa otro voluntario y realiza el mismo proceso.
- El juego termina cuando hayan pasado todos los participantes.

❖ Mencione a los participantes que pueden revisar su cuaderno durante la actividad.

Algunos enunciados a considerar en las caras de los dados son:

1. Lo más interesante del tema fue...
2. Lo que necesito mejorar en mi persona respecto al contenido del tema es...
3. Las actitudes, conocimientos, valores y habilidades socioemocionales que aprendí con el tema son...
4. Lo que más me gustó del tema fue...
5. Lo que apliqué en mi vida diaria fue...
6. La frase de la semana que más me impactó fue...

Los temas a valorar en esta actividad son los siguientes:

- ¿La paz será un esfuerzo que vale la pena buscar?
- ¿Perder la libertad por falta de control?
- ¿Es una salida fácil autodañarme?
- ¿Las redes sociales son una oportunidad o un riesgo?
- ¿Estamos en busca de la felicidad?

¿DISFRUTAMOS TRABAJAR JUNTOS?

Propósito de la sesión:

Reflexionar en la importancia de la ética de la ayuda mutua dentro del trabajo y el disfrute de su esfuerzo colectivo para el logro de los objetivos individuales y grupales.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos involucrados de la siguiente manera:

- **Trabajar:** Ocuparse en cualquier actividad física o intelectual. Tener una ocupación remunerada en una empresa, una institución, etc. Ejercer determinada profesión u oficio. Colaborar o mantener relaciones comerciales con una empresa o entidad.
- **Trabajo:** Ocupación retribuida. Cosa que es resultado de la actividad humana. Lugar donde se trabaja.
- **Esfuerzo:** Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.
- **Ética:** Conjunto de normas morales que rigen la conducta de la persona en cualquier ámbito de su vida.
- **Colaborar:** Trabajar con otra u otras personas en la realización de una obra.
- **Cooperar:** Obrar favorablemente a los intereses o propósitos de alguien. Obrar juntamente con otro u otros para la consecución de un fin común.

Como es del conocimiento de todos, el 1º de mayo se celebra el “Día del Trabajo”. A lo largo de la historia, los seres humanos han modificado hábitos y costumbres, utilizando la fuerza y el conocimiento para tratar de satisfacer sus necesidades y mejorar su calidad de vida.

Por más simple que parezca la tarea a realizar, todo trabajo requiere de una serie de esfuerzos físicos y conocimientos. Además de un esfuerzo individual, cada trabajo supone un esfuerzo colectivo, ya que para su realización, es necesaria algún tipo de ayuda o cooperación. Trabajar en equipo es un componente básico para desarrollar la habilidad de trabajar juntos, el cual consiste en distribuir el trabajo entre varias personas para lograr un objetivo en común (Marina y Bernabeu, 2009).

En la prehistoria, los primeros humanos obtenían los medios necesarios para subsistir en base a la recolección (frutos, raíces, miel, semillas, nueces, carroña). Inicialmente usaban sólo sus manos para conseguir el alimento; posteriormente, palos, estacas y piedras. A medida que fueron desarrollando sus conocimientos incorporaron herramientas, palos y piedras con algún trabajo incorporado (cuchillos, raspadores, punzones, armas de corto alcance) y, posteriormente, descubrieron el fuego (Hache, citado en <https://www.monografias.com/trabajos73/trabajo-historia/trabajo-historia2.shtml>)

En el libro del Popoljuh, por ejemplo, dice que Jun Junajpú era muy bueno y de muy buenas costumbres y enseñó a sus hijos música, a pintar, a entallar, a labrar piedras preciosas y a trabajar la plata (Anónimo, 1995, pp. 33-35).

Tanto en el Magno libro de la literatura universal, la Biblia, como en El Tanaj judío, se menciona que el Creador, por la desobediencia del hombre, le advirtió que el alimento lo obtendría con el sudor de su frente, textualmente dice así “Te ganarás el pan con el sudor de tu frente, hasta que vuelvas a la misma tierra de la cual fuiste sacado. Porque polvo eres, y al polvo volverás” (En Génesis o Bereshit).

Para iniciar, propicie una lluvia de ideas entre los participantes acerca del trabajo:

- ❖ ¿Qué importancia tiene el trabajo para la vida cotidiana?
- ❖ ¿Disfrutan trabajar?
- ❖ ¿Consideran que el trabajo va relacionado con el esfuerzo?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo con los participantes, indague sobre sus conocimientos previos acerca de la ética en la ayuda mutua, el trabajo en equipo, la colaboración y la cooperación, a través de la siguiente frase:

- *Si dos personas andan juntas, es porque están de acuerdo.*

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué entienden por ética de la ayuda mutua?
- ✓ ¿Qué opinan del trabajo en equipo?
- ✓ ¿Cuál será la diferencia entre trabajo colaborativo y trabajo cooperativo?
- ✓ ¿Cómo pueden desarrollar su habilidad para trabajar juntos?

Marina y Bernabeu (2009) refieren que la ética de la ayuda mutua se fundamenta en la idea de que para lograr algo valioso se tiene que contar con los demás, “necesitamos su ayuda y ellos necesitan la nuestra”. Mencionan que el éxito en una empresa es porque contribuyen todos.

Los equipos de trabajo efectivos producen gran satisfacción cuando poseen ciertas características; por ejemplo, metas comunes, liderazgo efectivo, responsabilidad compartida, comunicaciones abiertas, atención tanto en los resultados como en el proceso, respeto a las diferencias, resolución constructiva de conflictos, y consensos para tomar decisiones (Elizondo, 2001).

Colaborar es trabajar con otra u otras personas, aprenden colaborativamente porque crean el saber que se produce socialmente, desarrollan la reflexión y la autonomía. Cuando aprenden cooperativamente significa que trabajan juntos en una tarea en común, en armonía, comparten información y existe apoyo mutuo (Barkley, Cross y Howell, 2007).

En la colaboración pueden presentarse desacuerdos porque juntos están creando algo, mientras que en el cooperativismo se mantiene una sola línea de trabajo.

Revise la siguiente frase y comenten lo que les significa, según la ética de la ayuda mutua:

- ❖ *Más valen dos que uno, pues trabajando unidos les va mejor a ambos. Si uno cae, el otro lo levanta. En cambio, al que está solo le va muy mal cuando cae porque no hay quien lo ayude.*

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva entre los participantes sobre la ética de la ayuda mutua, el esfuerzo en el trabajo y el disfrute de los resultados obtenidos, revisen la siguiente metáfora:

Un cuerpo con muchas partes

Así es, el cuerpo consta de muchas partes diferentes, no de una sola parte. Si el pie dijera: «No formo parte del cuerpo porque no soy mano», no por eso dejaría de ser parte del cuerpo. Y si la oreja dijera: «No formo parte del cuerpo porque no soy ojo», ¿dejaría por eso de ser parte del cuerpo? Si todo el cuerpo fuera ojo, ¿cómo podríamos oír? O si todo el cuerpo fuera oreja, ¿cómo podríamos oler?

Pero nuestro cuerpo tiene muchas partes, y el Creador ha puesto cada parte justo donde él quiere. ¡Qué extraño sería el cuerpo si tuviera solo una parte! Efectivamente, hay muchas partes, pero un solo cuerpo. El ojo nunca puede decirle a la mano: «No te necesito». La cabeza tampoco puede decirle al pie: «No te necesito».

De hecho, algunas partes del cuerpo que parecieran las más débiles y menos importantes, en realidad, son las más necesarias. Y las partes que consideramos menos honorables son las que vestimos con más esmero. Así que protegemos con mucho cuidado esas partes que no deberían verse, mientras que las partes más honorables no precisan esa atención especial. Por eso el Creador ha formado el cuerpo de tal manera que se les dé más honor y cuidado a esas partes que tienen menos dignidad. Esto hace que haya armonía entre los miembros a fin de que los miembros se preocupen los unos por los otros. Si una parte sufre, las demás partes sufren con ella y, si a una parte se le da honra, todas las partes se alegran.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué se puede rescatar de la metáfora anterior?
- ✓ ¿En qué aspectos se aprecia la ética de la ayuda mutua?
- ✓ ¿Qué recompensas se pueden obtener trabajando juntos?

Revisen juntos las siguientes frases e invite a los participantes a que emitan su opinión con base en su pensamiento crítico:

- a) Es bueno que la gente coma, beba y disfrute del trabajo que hace bajo el sol durante el corto tiempo de vida que el Creador le concedió.
- b) Disfrutar del trabajo y aceptar lo que depara la vida son verdaderos regalos Divinos.
- c) Esto es otro problema muy serio: las personas no se van de este mundo mejor de lo que llegaron. Todo su esfuerzo es en vano, como si trabajaran para el viento. Viven toda su vida bajo una carga pesada: con enojo, frustración y desánimo.
- d) Yo he visto que toda fatiga y éxito en el trabajo provoca la envidia entre compañeros. También esto es ilusión y vano afán.
- e) Si no trabajas, te quedas pobre; si trabajas, te vuelves rico.
- f) El que no se anima a trabajar, empobrece: el que trabaja duro, se enriquece.
- g) Si trabajas duro, sacarás provecho, pero si no haces más que hablar sólo tendrás miseria.

- h) Cuando estábamos con ustedes, les decíamos que quien no quiera trabajar tampoco tiene derecho a comer.
- i) Pero nos hemos enterado de que hay entre ustedes algunos que no quieren trabajar, y que se la pasan metiéndose en asuntos ajenos.
- j) Si alguno robaba, no robe más, sino que se esfuerce trabajando honradamente con sus propias manos para que pueda ayudar al que está necesitado.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Por qué es importante disfrutar del trabajo que realizamos?
- ✓ ¿Valdrá la pena esforzarse en el trabajo?
- ✓ ¿Qué provecho trae el trabajo para la vida de las personas?

Conclusiones:

Considerando la información revisada y las reflexiones expresadas durante la sesión, invite a los participantes a revisar el siguiente video:

Hoy aprendí

<https://www.youtube.com/watch?v=52fGv0U0Cpo>

Respondan las siguientes preguntas con un enunciado de cada participante:

- ¿Qué necesitaremos para disfrutar trabajar juntos?
- ¿Qué opinan de la ética de la ayuda mutua?
- ¿Qué nos falta para desarrollar la habilidad de trabajar juntos?

Para finalizar:

Analizar durante la semana cuál consideran que es su trabajo ideal y qué pueden aportar con su desempeño a la ética de la ayuda mutua. Registrarlo en su cuaderno

Pensamiento de la semana:

Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama
(Aristóteles)
384-322 a.C.

¿COLABORAMOS PARA LA SOLIDARIDAD FAMILIAR?

Propósito de la sesión:

Identificar la importancia de la familia en el desarrollo del potencial emocional y la formación de la identidad personal, necesarias para la inclusión social y laboral.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Familia:** Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales o afines de un linaje. Grupo de personas relacionadas por amistad o trato.
- **Solidario:** Dicho de una persona: Que contrae una obligación. Adherido o asociado a la causa, empresa u opinión de alguien.
- **Solidaridad:** Adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros. Modo de derecho u obligación.

La familia es la instancia socio-cultural más importante. Por sus características y funciones intrínsecas y naturales, juega un papel de solidaridad y apoyo que hace que sea la institución de mayor confianza para los miembros que la componen (Rosales, 23 mayo 2016).

La cultura y la familia son la principal fuente de afectos y valores. La función principal de la paternidad dentro de la familia es impulsar y preparar a los hijos para que se integren a un mundo social. En el ambiente familiar es en donde la persona encuentra un potencial de desarrollo, donde se fomenta una superación de la identidad del sujeto, se favorece el equilibrio emocional e incrementa la autoestima. Durante el desarrollo de la identidad, los valores están ligados a la familia, pues es en ésta donde se ponen los fundamentos éticos que guían a la persona (Luna, 2018).

Uno de los valores más importantes en la familia es la solidaridad, pues no sólo refuerza lazos afectivos, sino que también permite la construcción de hogares más sólidos, pues al momento de que los hijos se independizan y adquieren otros compromisos de paternidad, ellos necesitan el respaldo de sus padres para sentir que van por buen camino y así, los padres también se sienten valorados y presentes en la vida de sus hijos. La relación que establezcan propiciará que busquen el respaldo mutuo (Zárraga, 2019 y Fundación Televisa, 2014).

Cada familia, sin importar su composición ni la cantidad de sus integrantes, es un equipo cuyos miembros están obligados a colaborar si quieren mantenerse unidos y lograr metas que los beneficien a todos. Las metas pueden ser felicidad, estabilidad, armonía, económicas, vocacionales, existenciales, axiológicas, etc. (Zárraga, 2019 y Fundación Televisa, 2014).

Inicie la sesión con el siguiente video:

Reflexión sobre la familia

<https://www.youtube.com/watch?v=hvNBvQdQaes>

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo es el equipo de tu familia?
- ✓ ¿Quién puede ser tu familia?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo con los participantes, presente la siguiente frase:

- *Si los miembros de una familia se pelean unos contra otros, la familia también acabará por destruirse.*

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Has necesitado esforzarte o sacrificarte por la solidaridad familiar?

Por sus características y funciones naturales, la familia es ese lugar más próximo que tiene todo individuo para encontrar apoyo, refugio, soporte, consuelo, comprensión y aliento. Pero su papel no es solo valioso desde la perspectiva emocional y espiritual. Lo es también –y ha sido demostrado fundamentalmente en momentos de crisis y prueba- como una fuente solidaria de ayuda cuando se enfrenta al desempleo, una situación crítica financiera, una enfermedad transitoria o permanente, o cuando se sobreviene un accidente y se padece una discapacidad (Rosales, 23 mayo 2016).

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva entre los participantes sobre la ética de la ayuda mutua en la familia, revisen lo siguiente:

- a) Si alguno no mantiene a su familia, particularmente a los de su propio hogar, niega la fe y es peor que el que no cree en un Creador.
- b) Hijo sabio alegra al padre, hijo necio deshonra a su madre.
- c) El orgullo de los padres son los hijos; la alegría de los abuelos son los nietos.
- d) Educa a tu hijo desde niño, y aun cuando llegue a viejo seguirá tus enseñanzas.
- e) Los hijos que tenemos son un regalo de la Vida. Los hijos que nos nacen son nuestra recompensa.
- f) No hay hijo más malo ni más sinvergüenza que el que roba a su padre y echa a la calle a su madre.
- g) Los hijos que maltratan a su padre o echan fuera a su madre son una deshonra pública y una vergüenza.
- h) El primer mandamiento que va acompañado de una promesa es el siguiente: Obedezcan y cuiden a su padre y a su madre. Así les irá bien, y podrán vivir muchos años en la tierra.
- i) Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos. Más bien edúquenlos y denles enseñanzas cristianas.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué aspectos podemos rescatar sobre los miembros de la familia?
- ✓ ¿Qué frase les llamó más la atención y por qué?
- ✓ ¿Qué enseñanzas podemos identificar para nuestra vida familiar?

Hay que recordar lo que refiere Alfonso Reyes (1952) acerca de la familia, en la Cartilla Moral:

Con la vida en común de la familia comienzan a aparecer las obligaciones recíprocas entre las personas, las relaciones sociales; los derechos por un lado y, por el otro, los deberes correspondientes.

El amor y el apoyo mutuo que unen a los miembros de la familia son sentimientos espontáneos, sólo perturbados por causa excepcional. En cuanto al respeto, aunque es de especie diferente, lo mismo debe haberlo de los hijos para con los padres y de los padres para con los hijos, así como entre los hermanos y los demás miembros de la familia.

El hogar es la primera escuela. Si los padres, que son nuestros primeros y constantes maestros, se portan indignamente a nuestros ojos, faltan a su deber; pues nos dan malos ejemplos, antes de educarnos como les corresponde. De modo que el respeto del hijo al padre no cumple con su fin educador cuando no se completa con el respeto del padre al hijo.

La escuela es una escuela de mutuo perfeccionamiento. Y el acatamiento que el menor debe al mayor, y sobre todo el que el hijo debe a sus padres, no es mero asunto sentimental o místico; sino una necesidad natural de apoyarse en quien nos ayuda. (pp.13,14)

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué relación encontramos entre lo que menciona Alfonso Reyes y las frases revisadas en el ejercicio anterior?
- ✓ ¿Cómo se aprecia la ética de la ayuda mutua dentro de la familia?
- ✓ ¿Qué relación existe entre la solidaridad y la ética de la ayuda mutua?

Revise la siguiente historia familiar e invite a los participantes a emitir un juicio de valor acerca del sacrificio y la solidaridad que ahí se relata:

Ibrahim y Madani se separan

Con Madani, que estaba viajando en compañía de Ibrahim, había rebaños, ganado, familia y siervos. La tierra donde estaban no podía sustentarlos porque ellos tenían demasiadas posesiones. Ya no podían vivir juntos porque los que cuidaban el ganado de Ibrahim peleaban con los que cuidaban el ganado de Madani.

Entonces Ibrahim le dijo a Madani: «Nosotros somos familiares, por eso no debe existir ninguna pelea entre tú y yo, o entre tus pastores y los míos. ¿No está todo el país a tu disposición? Debemos separarnos. Si te vas al sur, yo iré al norte. Si te vas al norte, yo iré al sur.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Se han encontrado en alguna situación similar?
- ✓ ¿Qué han tenido que sacrificar para mantener las buenas relaciones con la familia?
- ✓ ¿La solidaridad será un sacrificio?

Conclusiones:

Considerando las reflexiones expresadas durante la sesión, invite a los participantes a revisar lo siguiente:

- No se olviden de la solidaridad y de hacer el bien, que tales sacrificios son los que agradan al Soberano.
- Y de hacer bien y de la ayuda mutua no os olvidéis; porque de tales sacrificios se agrada el Creador.

Con respecto a lo anterior, respondan:

- ❖ ¿Colaboramos para la solidaridad familiar?
- ❖ ¿Consideran que la solidaridad familiar es un sacrificio? ¿Por qué?

Para finalizar:

Revisar durante la semana su relación familiar y decidir modificar aquello que no se relaciona con la solidaridad o la ética de la ayuda mutua dentro de la familia. Registrarlo en su cuaderno

Pensamiento de la semana:

*La solidaridad no es un acto de caridad,
sino una ayuda mutua entre fuerzas que luchan por el mismo objetivo*
(Samora Moisés Machel)
1933-1988

Padre de la independencia de Mozambique

¿SOMOS HÉROES DE NUESTRA PATRIA?

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre la manera en que los mexicanos contribuyen para la construcción de su nación, la mejora de su patria y el bienestar de su sociedad, a partir de sus actos morales.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Patriotismo:** Amor a la patria. Sentimiento y conducta propios del patriota.
- **Patriota:** Persona que tiene amor a su patria y procura todo su bien.
- **Héroe:** Persona que realiza una acción muy abnegada en beneficio de una causa noble. Persona a la que alguien convierte en objeto de su especial admiración. En la mitología antigua, hombre nacido de un dios o una diosa y de un ser humano, por lo cual era considerado más que hombre y menos que dios.
- **Nacionalismo:** Sentimiento fervoroso de pertenencia a una nación y de identificación con su realidad y con su historia.

El patriotismo es uno de los sentimientos y estímulos humanos más hondos, estables y fuertes. No se trata de una propiedad ingénita o biológica de los individuos; es un sentimiento social, históricamente condicionado, de amor al propio país, a cuyos intereses sirve, y de este modo se manifiesta. Todos los pueblos están interesados en el desenvolvimiento social y cultural de sus patrias respectivas; es decir, del medio social, cultural y político en que viven y trabajan. Los sentimientos patrióticos se han ido desarrollando y consolidando de generación en generación (Fedoséiev citado en <http://www.filosofia.org/urss/fed/dec236.htm>).

Sentirse patriota tiene que ver con una cuestión de actitud, de compromiso, de emprendimiento, pero también, de contribuir a que el desempeño del país se erija como una plusvalía que lo haga crecer en la escena mundial y marque tendencia. Podría decirse que esto equivale al orgullo que siente un individuo por pertenecer a una familia o una nación (Carlo, 18 septiembre 2019 y Marino s/f citado en <https://www.historiando.org/patriotismo/>).

Asimismo, conjuntamente con el patriotismo se encuentra un término nombrado nacionalismo, el cual es una doctrina o forma de pensamiento en la cual se considera a la nación por encima de cualquier cosa, dándole valor a cualquier elemento que contenga, como las costumbres, idioma, cultura, entre otros. La idea en la cual se basa el nacionalismo es que cada nación tiene todo el derecho de formar un estado para lograr así el bienestar de la sociedad que allí habita.

Una de las diferencias más obvias entre el patriotismo y el nacionalismo es que en el nacionalismo los ciudadanos son un poco más objetivos y racionales respecto a cómo ven la nación, esto quiere decir, que no son ciegos a su cultura y por este motivo aceptan que la nación a la que pertenecen es hermosa y buena pero, como cualquier otra nación, reconocen que probablemente no es perfecta y que tiene ventajas y desventajas (Marino s/f citado en <https://www.historiando.org/patriotismo/>).

El nacionalismo (y sus símbolos) en la medida en que buscan la cohesión y colaboración de los compatriotas, es un elemento que puede traducirse en beneficio de todos ellos (Crespo, 2019, p.19).

Posterior a esta introducción, cuestione a los participantes respecto a:

- ❖ ¿Te consideras patriota o nacionalista?
- ❖ ¿Cómo ves a tu nación?
- ❖ ¿Cómo ser un héroe de tu nación?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un intercambio de ideas y de posturas sobre el nacionalismo y el patriotismo con los participantes, presente los siguientes textos:

- La nación, la patria, no se confunde del todo con el Estado. El Estado mexicano, desde la independencia, ha cambiado varias veces de forma o de constitución. Y siempre ha sido la misma patria. El respeto a la patria va acompañado de ese sentimiento que todos llevamos en nuestros corazones y se llama patriotismo: amor a nuestro país, deseo de mejorarlo, confianza en sus futuros destinos (Alfonso Reyes, Cartilla Moral).
- Pues aquí no tenemos una ciudad permanente, sino que buscamos la ciudad venidera.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo construir un futuro para tu nación?
- ✓ ¿Por qué no será una ciudad permanente?
- ✓ ¿Cómo quisieras que fuera tu nación?
- ✓ ¿Qué sentimiento tienes hacia tu nación?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva sobre la importancia de colaborar con el crecimiento y mejoramiento de la nación, revisen lo siguiente:

La Independencia de México fue sin duda uno de los momentos cruciales más importantes de nuestro país, y su historia está llena de grandes héroes, hombres y mujeres que en la lucha por sus ideales forjaron el futuro de esta nación. <https://www.milenio.com/cultura/independencia-de-mexico-ellos-son-los-heroes-que-nos-dieron-patria>

Entre estos héroes tenemos a José María Morelos y Pavón y Doña Josefa Ortiz de Domínguez.

En 1813, José María Morelos y Pavón tuvo la iniciativa para convocar a un Congreso en Chilpancingo y el 14 de septiembre fue leído el documento titulado Sentimientos de la Nación. En éste se planteó la independencia total, romper todo vínculo con España, y retomó los principios constitucionales de igualdad, soberanía y derechos del hombre (citado <http://museodelasconstituciones.unam.mx/nuevaweb/wp-content/uploads/2019/02/Sentimientos-de-la-Nacio%CC%81n-1813.pdf>).

Revise el siguiente artículo del documento de “Sentimientos de la Nación” y comenten:

12. Que como la buena ley es superior a todo hombre, las que dicte nuestro Congreso deben ser tales, que obliguen a constancia y patriotismo, moderen la opulencia y la indigencia, y de tal suerte se aumente el jornal del pobre, que mejore sus costumbres, alejando la ignorancia, la rapiña y el hurto (versión testada).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo podemos mejorar las costumbres de tu nación?
- ✓ ¿Por qué crees que los héroes de nuestra patria lucharon por México?

Revise la siguiente frase de Josefa Ortiz de Domínguez e inicien un diálogo reflexivo al respecto:

- ❖ *"Tantos soldados para custodiar a una pobre mujer, pero yo con mi sangre les formaré un patrimonio a mis hijos."*(citado en <https://www.milenio.com/cultura/independencia-de-mexico-ellos-son-los-heroes-que-nos-dieron-patria>).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Estaríamos dispuestos a ser héroes de nuestra Patria, aun si esto demandara un derramamiento de sangre?
- ✓ ¿Cómo ser un héroe de nuestra Patria?
- ✓ ¿Cómo ser ejemplo de nuestro pueblo ante los extranjeros?

A partir de las siguientes frases o pensamientos, identifique con los participantes otras formas de demostrar nuestra preocupación y amor por la Patria, así como el bienestar de la nación:

- a) Mi patria son los amigos (Alfredo Bryce Echenique).
- b) La patria es el campo natural donde ejercitamos todos nuestros actos morales en bien de la sociedad y de la especie (Alfonso Reyes).
- c) En primer lugar, recomiendo orar por todo el mundo, dando gracias al Eterno por todos y pidiéndole que les muestre su bondad y los ayude. Recomiendo que se ore por los gobernantes y por todas las autoridades, para que podamos vivir en paz y tranquilos, obedeciéndole y llevándonos bien con los demás. (San Pablo).
- d) Cuando se sirve bien a la patria, se tienen en todas partes muchos amigos viejos (José Martí).
- e) Sólo la Excelencia puede darle autoridad a una persona, y es la Excelencia quien les ha dado poder a los gobernantes que tenemos. Por lo tanto, debemos obedecer a las autoridades del gobierno (San Pablo).
- f) Una nación es finalmente la suma de todos los individuos particulares, y según los individuos particulares sienten, piensan, obran, así siente, piensa, obra la nación (Rudolf von Ihering).
- g) Ninguna nación podrá emitir un juicio si antes no es capaz de juzgarse a sí misma. Pero a esta posición tan ventajosa suele llegar muy tarde (Johann Wolfgang Goethe).
- h) Debemos conducirnos teniendo en cuenta que los extranjeros juzgarán de todo nuestro pueblo según como a nosotros nos vean portarnos (Alfonso Reyes).
- i) El amor a Dios y al prójimo, no las hipócritas simulaciones de prácticas sin verdad ni sentimientos (volverán la paz a la República) (Benito Juárez).
- j) Todo lo que México no haga por sí mismo para ser libre, no debe esperar, ni conviene que espere, que otros individuos u otras naciones hagan por él (Benito Juárez).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué actitud, compromiso o emprendimiento necesita nuestra nación de nosotros?
- ✓ ¿Qué enseñanzas rescatamos para mejorar nuestra participación en la nación?

Conclusiones:

Invite a los participantes a revisar el siguiente video:

Todos podemos ser un Héroe

<https://www.youtube.com/watch?v=WwLBaq8puRI>

Con respecto a lo anterior, respondan:

- ❖ ¿Somos héroes de nuestra patria y de nuestro planeta?
- ❖ ¿Qué más puedes hacer para convertirte en héroe de tu nación?

Para finalizar:

Elaborar un tríptico que sensibilice al pueblo de México a ser un héroe por su patria. Compartirlo en la próxima sesión.

Pensamiento de la semana:

*Es necesario demostrar que existen más mexicanos con las ganas
suficientes para querer cambiar las cosas
(María Elena Morera)*

Activista social

¿QUÉ DETERMINA NUESTRO ESTILO DE VIDA?

Propósito de la sesión:

Identificar aquello que determina un estilo de vida saludable, con la intención de modificar conductas, actitudes, comportamientos y valores que les impidan mantener un cuerpo y mente adecuados.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Estilo:** Modo, manera, forma de comportamiento. Uso, práctica, costumbre, moda.
- **Saludable:** Que sirve para conservar o restablecer la salud corporal. De buena salud, de aspecto sano. Provechoso para un fin, particularmente para el bien del alma.

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como *“una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”* (citado en Consumoteca, <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>).

En sociología, un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo (citado en https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida).

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas, así como el riesgo ocupacional. (Doctuz, citado en <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>).

Para iniciar la sesión, invite a los participantes a que dialoguen sobre lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo satisfacen sus necesidades físicas, sociales, espirituales y emocionales que determinan el particular estilo de vida de cada participante?
- ❖ ¿Quién o qué influye en su estilo de vida?
- ❖ ¿Qué factores motivacionales les permiten tomar decisiones sobre su estilo de vida?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre los hábitos de un estilo de vida, inicie con el siguiente texto:

Un estilo de vida saludable es aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación al aire libre, higiene y paz espiritual (Pérez, s/f, citado en <https://www.alimentatubienestar.es/estilo-de-vida-saludable/>).

A partir de los factores mencionados en el texto, realice una encuesta con los participantes y concluyan con una gráfica que les permita identificar la frecuencia de los datos entre el grupo.

Analicen los resultados a partir de las siguientes preguntas:

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué tipos de alimentos consumen regularmente?
- ✓ ¿Cómo mantienen un equilibrio armónico entre lo intelectual y la paz espiritual?
- ✓ ¿Qué actividades los llevan a la paz espiritual?
- ✓ ¿Qué actividades realizan al aire libre?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva sobre aquello que podría dañar un estilo de vida, presente los diez hábitos saludables para una vida sana que enlista Pérez (s/f), y respondan a las preguntas de reflexión:

1. Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.
2. Práctica continua del ejercicio y el deporte.
3. Sostener un ritmo de sueño saludable.
4. Mantener unos hábitos higiénicos saludables.
5. Disfrutar del tiempo libre.
6. Ejercitar la mente.
7. Tomar medidas para mejorar la salud mental como el evitar el estrés, la ansiedad y las depresiones.
8. Una buena salud sexual.
9. Prevenir en lo posible accidentes domésticos, laborales y de tráfico.
10. Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas, medicamentos o tabaco que son perjudiciales para la salud.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué hábitos higiénicos saludables conocen?
- ✓ ¿Cómo evitar el estrés, la ansiedad y las depresiones?
- ✓ ¿Cómo pueden ejercitar la mente de manera saludable?
- ✓ ¿Cómo disfrutan del tiempo libre de manera adecuada?
- ✓ ¿Qué entienden por una buena salud sexual?

Para continuar con las decisiones que dañan un estilo de vida, analicen la siguiente historia con base en los diez hábitos saludables:

El hijo que se fue de su casa

Había un hombre que tenía dos hijos. El menor le dijo: “Padre, quiero que me des ahora la parte de tus posesiones que sería mi herencia”. Entonces dividió entre sus dos hijos todo lo que tenía. No mucho tiempo después, el hijo menor recogió todo lo suyo y se fue a un país lejano.

Estando en ese país, el hijo menor malgastó todo su dinero llevando una vida descontrolada. Cuando ya había gastado todo, hubo una escasez de comida en ese país, y él empezó a pasar necesidad. Buscó trabajo con un hombre de ese país, quien lo mandó a trabajar en el campo alimentando a los cerdos. El hijo tenía tanta hambre que hasta quería comer lo que comían los cerdos, pero nadie le daba nada.

Finalmente cayó en cuenta de que había sido muy tonto y se dijo: “¡Todos los trabajadores de mi padre tienen suficiente comida, y yo estoy aquí muriéndome de hambre! Iré a la casa de mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra Dios y contra ti. Ya no merezco llamarme tu hijo; déjame ser como uno de tus trabajadores”. Entonces el hijo regresó a la casa de su padre.

Mientras el hijo todavía estaba muy lejos de casa, su padre lo vio y tuvo compasión de él. Salió corriendo a su encuentro y le dio la bienvenida con besos y abrazos. El hijo le dijo: “Padre, he pecado contra Dios y contra ti. No merezco llamarme tu hijo”. Pero el padre les dijo a sus siervos: “¡Apresúrense! Vistanlo con la mejor ropa. También pónganle un anillo y sandalias. Maten el mejor ternero y prepárenlo. ¡Celebremos y comamos! Mi hijo estaba muerto y ha vuelto a vivir; estaba perdido y ha sido encontrado”. Y empezaron la fiesta.

El hermano mayor estaba en el campo y al acercarse a la casa, escuchó la música del baile. Entonces llamó a uno de los siervos y le preguntó: “¿Qué es todo esto?” El siervo le dijo: “Tu hermano ha vuelto y tu padre mandó preparar el mejor ternero porque lo recuperó sano y salvo”.

El hijo mayor se enojó mucho y no quiso entrar. Entonces el padre salió a pedirle que entrara. Pero él le respondió a su padre: “Yo he trabajado para ti todos estos años, no he dejado de obedecerte, y nunca me has dado ni un cabrito para celebrar con mis amigos. En cambio, cuando llega ese hijo tuyo, que ha malgastado tu dinero con prostitutas, haces matar para él el mejor ternero”.

El padre le dijo: “Hijo mío, tú siempre estás conmigo y todo lo que tengo es tuyo. Pero tenemos que celebrar y estar felices, porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a vivir, estaba perdido y ha sido encontrado.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué pueden opinar acerca del estilo de vida adoptado por el hijo menor?
- ✓ ¿Cuáles hábitos saludables violentó en su vida?
- ✓ ¿Qué les representa la frase “tu hermano estaba muerto y ha vuelto a vivir”?
- ✓ ¿Qué determinó el cambio de estilo de vida del hermano menor?
- ✓ ¿Consideran que el hermano mayor llevaba un estilo de vida saludable? ¿Por qué?

Revisen las siguientes frases que refieren diferentes estilos de vida e inviten a los participantes a emitir juicios morales al respecto:

- a) Además, el Creador bendijo a Noé y a sus hijos, y les dijo: Yo les entrego todo lo que tiene vida, y todas las plantas verdes, para que les sirvan de alimento. Pero no coman nunca carne que todavía tenga sangre, pues en la sangre está la vida.

- b) Querido jovencito, si los malvados quieren que te portes mal, no te dejes llevar por ellos. Tal vez te digan: «Ven con nosotros, ataquemos al primero que pase y quitémosle lo que traiga. Si se muere, que se muera, y que se lo coman los gusanos. ¡Matemos por el gusto de matar! Con lo que robemos, llenaremos nuestras casas y nos haremos ricos. ¡Júntate con nosotros, y juntos nos repartiremos todo lo que ganemos!» ¡Pero no lo hagas, jovencito! ¡No sigas su mal ejemplo! ¡No dejes que te engañen! (Rey Salomón).
- c) No se engañen a ustedes mismos. Si alguno se cree sabio según la sabiduría de este mundo, primero hágase ignorante para ser verdaderamente sabio.
- d) ¿No saben que ustedes son templo de la Excelencia y que este Espíritu habita en ustedes? Si alguno destruye el templo de la Excelencia, ésta lo destruirá a él, porque el templo de la Excelencia es sagrado, y eso es lo que ustedes son (San Pablo).
- e) El hombre debe sentirse depositario de un tesoro, en naturaleza y en espíritu, que tiene el deber de conservar y aumentar en lo posible (Alfonso Reyes, cartilla Moral).
- f) ...pues saben del Eterno, pero no lo respetan ni le dan las gracias. No piensan más que en hacer lo malo y en puras tonterías. Creen que lo saben todo, pero en realidad no saben nada. Por esa razón, el Eterno ha dejado que esa gente haga todo lo malo que quiera. Por ejemplo, entre ellos hay mujeres que no quieren tener relaciones sexuales con los hombres, sino con otras mujeres. Y también hay hombres que se comportan de la misma manera, pues no volvieron a tener relaciones sexuales con sus mujeres, sino que se dejaron dominar por sus deseos de tener relaciones con otros hombres. De este modo, hicieron cosas vergonzosas los unos con los otros, y ahora sufren en carne propia el castigo que se buscaron.
- g) Dios los ha dejado hacer todo lo malo que su mente inútil los lleva a hacer. Son gente injusta, malvada y codiciosa. Son envidiosos, asesinos, peleadores, tramposos y chismosos. Hablan mal de los demás, odian al Divino, son insolentes y orgullosos, y se creen muy importantes. Siempre están inventando nuevas maneras de hacer el mal, y no obedecen a sus padres. No quieren entender la verdad, ni se puede confiar en ellos. No aman a nadie ni se compadecen de nadie.
- h) Todo el mundo conoce la conducta de los que obedecen a sus malos deseos: no son fieles en el matrimonio, tienen relaciones sexuales prohibidas, muchos vicios y malos pensamientos. Odian a los demás. Se pelean unos con otros, son celosos y se enojan por todo. Son egoístas, discuten y causan divisiones. Son envidiosos, se emborrachan, y en sus fiestas hacen locuras y muchas cosas malas.
- i) De este respeto a nosotros mismos brotan todos los preceptos sobre la limpieza de nuestro cuerpo, así como todos los preceptos sobre la limpieza de nuestras intenciones y el culto a la verdad (Alfonso Reyes, Cartilla Moral).
- j) El Espíritu del Amor nos hace amar a los demás, estar siempre alegres y vivir en paz con todos. Nos hace ser pacientes y amables, y tratar bien a los demás, tener confianza en el Amor, ser humildes, y saber controlar nuestros malos deseos.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué determina la paz espiritual del ser humano?
- ✓ ¿Qué daños al estilo de vida se pueden identificar en las frases revisadas?

Conclusiones:

Qué opinan sobre la siguiente decisión de estilo de vida saludable:

El rey Nabucodonosor quería tener a su servicio gente joven y bien parecida, que no tuviera ningún defecto. Por eso ordenó que le llevaran los jóvenes más inteligentes y de las mejores familias. Durante tres años, esos jóvenes comerían y beberían lo mismo que el rey; mientras tanto, estudiarían y aprenderían el idioma y la cultura de los babilonios. Pasado ese tiempo, ellos entrarían a servir en el palacio del rey.

Entonces Daniel fue a hablar con quien estaba encargado de cuidar de él y de sus amigos, y le dijo: «Nosotros somos sus humildes servidores. Yo le ruego a usted que haga con nosotros una prueba de diez días. Durante ese tiempo, denos usted de comer solamente verduras, y de beber solamente agua. Pasados los diez días, compare usted nuestra cara con la de los jóvenes que comen lo que come el rey. Entonces podrá usted hacer con nosotros lo que le parezca mejor».

El encargado de cuidarlos aceptó hacer lo que Daniel le propuso, y diez días después Daniel y sus amigos se veían más sanos y fuertes que los jóvenes que comían lo mismo que el rey. Entonces el encargado de ellos dejó de darles el vino y la comida que estaban obligados a beber y comer, y en vez de eso les daba a comer verduras.

El rey conversó con todos los jóvenes, pero no encontró entre todos ellos uno solo tan inteligente como Daniel y sus amigos Ananías, Misael y Azarías. Por lo tanto, los cuatro se quedaron al servicio del rey, haciendo todo lo que el rey les pedía, aunque lo hacían mejor y con más sabiduría que todos los sabios y adivinos del reino juntos. Fue así como Daniel se quedó en Babilonia hasta un año después de la llegada del rey Ciro de Persia.

Con respecto a lo anterior, respondan:

- ❖ ¿Qué opinan del estilo de vida que identificó a estos jóvenes?
- ❖ ¿Qué enseñanza deja la historia de Daniel y sus amigos en Babilonia?
- ❖ ¿Qué determina tu estilo de vida?

Para finalizar:

Invite a los participantes a que, durante la semana, identifiquen aquellos factores que determinan su estilo de vida diario y que escriban en su cuaderno lo que tendrían que modificar para vivir un estilo de vida saludable. Compartirlo en la próxima sesión.

Pensamiento de la semana:

En fin, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, noble, correcto, puro, hermoso y admirable. También piensen en lo que tiene alguna virtud, en lo que es digno de reconocimiento. Mantengan su mente ocupada en eso.
(San Pablo)

¿CÓMO RESOLVEMOS LOS CONFLICTOS?

Propósito de la sesión:

Identificar las habilidades sociales que se requieren para el desarrollo de las competencias útiles en la solución de situaciones conflictivas.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Conflicto:** Apuro, situación desgraciada y de difícil salida. Problema, cuestión, materia de discusión. Combate, lucha, pelea.
- **Resolver:** Solucionar un problema, una duda, una dificultad o algo que los entorpece. Decidir algo o formar la idea o el propósito firme de hacerlo. Reducir una cosa a otra de menor importancia en relación con lo que se creía o se temía. Determinar el resultado de algo.
- **Resolución:** Cosa que se decide.

Para revisar el tema de resolución de conflictos, iniciar con la definición de competencia social, según Mcfall (1982): (citado en Navarro, séptima generación)

Un juicio evaluativo general referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un contexto determinado por un agente social de su entorno que está en una posición para hacer un juicio informal. Para que una actuación sea evaluada como competente, solo necesita ser adecuado, no necesita ser excepcional (p.66).

En esta definición se puede apreciar que Mcfall pone el énfasis en la adecuación de conductas sociales a un determinado contexto social, de manera que esto implica juicios de valor que son distintos de unos contextos a otros, ya que cada contexto tiene unas normas y valores. Para que una persona o un agente social sean competentes, se ha de poner en juego sus habilidades sociales en una situación específica y el más hábil será el que sea más capaz de percibir o discriminar las señales del entorno y elegir la combinación adecuada de conductas para una situación determinada (Navarro, séptima generación).

Las habilidades sociales pueden aprenderse por medio de la observación, la imitación, la información, el ensayo, la repetición, las destrezas, los esfuerzos. Por ejemplo, una persona socialmente hábil es aquella que presenta ciertas características como son:

- Sensible y cuidadosa en la percepción de situaciones en las que las personas intervienen y será capaz de regular su conducta según lo que considere apropiado en aquella situación.
- Tendrá una capacidad metacognoscitiva de conocimiento de sus capacidades y limitaciones y de sus dificultades frente a ciertas situaciones.
- La autoevaluación de sus propias competencias tendrá también base empírica, reflexionará sobre los sucesos y errores del pasado y será capaz de predecir éxitos y dificultades del futuro.

En el desarrollo de las habilidades sociales, las actitudes éticas y formación de valores son un componente presente en las relaciones interpersonales como son: la capacidad de diálogo, formulación de ideas, sensibilidad al otro, el respeto, identificación de prejuicios raciales, culturales, la identificación de razonamientos erróneos, búsqueda colectiva de alternativas creativas a los problemas, el análisis de

las consecuencias de las propias acciones, la capacidad de escucha, de planteamientos de críticas y autocríticas, la diversidad de opiniones y prácticas, la práctica democrática en la toma de decisiones, la deliberación ética y social de las acciones, entre otras; que pretenden modificar conductas y generar un proceso de pensamiento en las personas para que deliberen sobre sus comportamientos (Ferrer, en Navarro, séptima generación, p. 74).

La solución de problemas es una habilidad indispensable en casi todos los aspectos de nuestra vida. En la solución típica de problemas, la mayoría de las personas aplican una solución marginalmente aceptable o sólo satisfactoria, en vez de la solución óptima o ideal. La mayoría de las veces, los problemas que enfrentamos son complicados, multifacéticos y ambiguos (Whetten y Cameron, 2011).

Preguntar a los participantes:

- ❖ ¿Cómo enfrentan las situaciones conflictivas?
- ❖ ¿Cómo han aprendido a resolver conflictos?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre las distintas posturas que se adoptan para resolver situaciones conflictivas o problemas, presente las siguientes aseveraciones que señalan Whetten y Cameron (2011).

- ❖ Solución analítica de los problemas se enfoca en deshacerse de éstos. A la mayoría de las personas no les gustan los problemas, pues consumen tiempo, generan estrés y parecen no terminar nunca. De hecho, casi todos tratan de deshacerse de los problemas tan pronto como pueden. La tenencia natural es seleccionar la primera solución razonable que viene a la mente.
- ❖ Solución creativa de los problemas implica generar algo nuevo, pensar en posibilidades revolucionarias y soluciones únicas o, en su caso, encontrar formas de mejorar procesos, concentrar en obtener resultados con mayor rapidez que los demás o alentando a trabajar juntos, fomentar confianza, cohesión o el trabajo en equipo. La creatividad proviene de una mentalidad colectiva y de valores compartidos.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué hacen para buscar una solución óptima?
- ✓ ¿Qué opinan de estas aseveraciones para resolver problemas o situaciones?
- ✓ ¿Qué necesitamos modificar para practicar la resolución de problemas de manera competente?
- ✓ ¿Qué habilidades sociales les falta por desarrollar?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión reflexiva y poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante acerca de sus competencias, habilidades, actitudes o comportamientos ante la solución de problemas y creatividad, invítelos a resolver el siguiente material: (fuente: adaptado de Whetten y Cameron, 2011, pp 168-171).

Escala de evaluación:

1 (totalmente en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ligeramente en desacuerdo), 4 (ligeramente de acuerdo), 5 (de acuerdo), 6 (totalmente de acuerdo)

- Expreso de manera clara y explícita cuál es el problema. Evito tratar de resolverlo antes de haberlo definido.
- Siempre genero más de una solución alternativa al problema, en vez de identificar sólo una solución evidente.
- Tengo en mente las consecuencias a largo y corto plazo cuando evalúo diversas alternativas de soluciones.
- Reúno toda la información posible acerca del problema antes de tratar de resolverlo.
- Trato de ser flexible en la forma en que enfrento el problema para poder descubrir principios que me ayuden a entender el problema.
- Trato de agilizar mi pensamiento al hacer muchas preguntas acerca de la naturaleza del problema antes de considerar las formas de resolverlo.
- En grupos, ocasionalmente expreso opiniones que parecen desanimar a algunos.
- Es más importante para mí hacer lo que pienso que es correcto que tratar de obtener la aprobación de los demás.
- A menudo obtengo mis mejores ideas cuando no estoy haciendo algo en particular.
- Me siento resentido cuando las cosas son inciertas e impredecibles.
- Siento que las personas que luchan por la perfección son necias.
- Me gusta el trabajo en el que pueda influir en los demás.
- Muchos problemas que enfrento en la vida no pueden resolverse en términos de soluciones correctas o equivocadas.

Organice a los participantes en equipos para comentar sus puntajes y las habilidades que identificaron en la resolución de problemas, comenten ventajas o desventajas de los resultados obtenidos.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué resultados obtuvieron?
- ✓ ¿Qué piensan acerca de su puntaje?
- ✓ ¿Qué áreas de habilidad necesitan aprender a dominar?

Presente la siguiente historia judía y comente las habilidades sociales aplicadas en la situación específica que se relata y la adecuación de conductas sociales a un determinado contexto social.

También comenten los juicios de valor que implicó la conducta, considerando que cada contexto tiene unas normas y valores específicos:

Abigail y Nabal

En Maón vivía un hombre muy rico que tenía tres mil ovejas y mil cabras. Se encontraba en Carmel haciéndose cargo de sus negocios y esquilando sus ovejas. Era de la familia de Caleb, y se llamaba Nabal. Su esposa se llamaba Abigail, que era una mujer bella e inteligente, pero Nabal era insolente y malo.

Cuando Amîr se encontraba en el desierto, se enteró de que Nabal estaba esquilando sus ovejas. Entonces envió a diez jóvenes para que hablaran con Nabal, diciéndoles: «Vayan a Carmel y llévenle un saludo de mi parte a Nabal, y díganle: “Que tú y tu familia, y todo lo que posees se encuentren bien. Por medio de tus pastores que han estado un tiempo con nosotros, me enteré que estás esquilando la lana de tus ovejas. Tratamos bien a tus pastores y nunca tomamos nada de ellos mientras se encontraban en Carmel. Puedes preguntarles a tus siervos y ellos te dirán que es cierto. Por lo tanto, te pido que recibas bien a mis jóvenes en este día de celebración, y que les des lo que tengas a la mano. Te lo pido por mí, tu amigo Amîr”».

Cuando los hombres de Amîr llegaron, le dieron el mensaje a Nabal, pero Nabal los insultó, diciéndoles: —¿Quién es ese Amîr? ¿Quién es el hijo de Afif? ¡Hoy en día, muchos esclavos escapan de sus amos! Tengo pan y agua, y también carne que preparé para los siervos que esquilan las ovejas, pero ¡qué voy a compartir con gente que ni siquiera sé de dónde ha salido!

Los hombres de Amîr regresaron y le dijeron a Amîr lo que Nabal había dicho. Entonces Amîr les dijo a sus hombres:

—¡Levanten su espada!

Así que Amîr y sus hombres tomaron su espada. Alrededor de cuatrocientos hombres acompañaron a Amîr, mientras doscientos se quedaron cuidando las provisiones.

Uno de los siervos de Nabal le avisó a su esposa Abigail:

— Amîr envió mensajeros desde el desierto para hablar con nuestro amo, pero Nabal fue malo con ellos. Ellos nos trataron muy bien. Mientras pastoreábamos las ovejas en los campos, los hombres de Amîr nos acompañaron todo el tiempo y nunca nos hicieron nada malo. Nunca nos robaron, sino que nos cuidaban de día y de noche. Era como si nos rodeara una muralla, nos protegían cuando estábamos con ellos cuidando las ovejas. Piensa en esto y decide lo que hay que hacer. Nabal fue un insensato al decir lo que dijo. Se les viene un problema tremendo a nuestro amo y a toda su familia.

De inmediato, Abigail tomó doscientos panes, dos odres de vino, cinco ovejas asadas, cuarenta kilos de trigo tostado, cien tortas de uvas pasas y doscientos tortas de higos. Después de cargarlos sobre asnos, les dijo a sus siervos que se adelantaran y que ella los seguiría. Pero no le dijo nada a Nabal, su esposo.

Montada en un asno, Abigail bajaba por la ladera del monte cuando se encontró con Amîr y sus hombres que avanzaban en dirección contraria. Amîr venía diciendo: «De nada me sirvió proteger las posesiones de Nabal en el desierto. Me aseguré que no se perdiera ninguna de sus ovejas. Sin embargo, me ha pagado bien con mal.

En ese preciso momento, llegó Abigail. Al ver a Amîr, se desmontó de su asno y se postró rostro en tierra, inclinándose ante él. Se arrojó a sus pies, y le dijo:

—Señor mío, permítame hablarle, le pido que me escuche. Yo tengo la culpa de lo que pasó. Yo no vi a los hombres que usted mandó. No ponga atención al insensato de Nabal, que bien le hace honor a su nombre, que significa insensato. En realidad, es un hombre insensato. Su servidora le ha traído este regalo para que les dé a sus hombres. Le ruego que perdone mis faltas.

Amîr le respondió a Abigail:

—Que Dios te bendiga por tu buen juicio. Has evitado que mate gente inocente el día de hoy, si no te hubieras dado prisa en venir a mi encuentro, ni un solo hombre de la familia de Nabal hubiera visto el día de mañana.

Entonces Amîr aceptó los regalos de Abigail, y le dijo:

—Vuelve en paz a tu casa. He escuchado tu petición y te la concederé.

Cuando Abigail regresó a casa, Nabal se estaba dando un banquete como rey. Estaba borracho y muy alegre. Abigail no le dijo nada de lo que había hecho hasta el día siguiente. En la mañana, Nabal estaba sobrio, así que su esposa le dijo lo sucedido. A Nabal le dio un ataque y quedó paralizado. Alrededor de diez días después, murió.

Cuando Amîr se enteró de que Nabal había muerto, le envió un mensaje a Abigail pidiéndole que se casara con él. Cuando los siervos de Amîr llegaron a Carmel, le dijeron a Abigail:

— Amîr nos envió para proponerte matrimonio.

Abigail se postró rostro en tierra, e inclinándose, dijo:

—Yo soy la sierva de Amîr, lista para servirle y dispuesta a lavar los pies de sus siervos.

Inmediatamente, Abigail se montó en un asno y se fue con los mensajeros de Amîr, junto con cinco de sus criadas. Después se casó con él.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué habilidades sociales identificaron en Abigail?
- ✓ ¿Qué piensan de la actitud de Nabal?
- ✓ ¿Qué juicios de valor se pueden rescatar acerca de la petición de Amîr ante Nabal?

Conclusiones:

Revisen las siguientes frases:

- a) Si tu hermano hace algo malo, ve y habla a solas con él. Explícale cuál fue el mal que hizo. Si te hace caso, has recuperado a tu hermano. Pero si no te hace caso, ve otra vez a hablar con él, acompañado de una o dos personas más, para que ellos sean testigos de todo lo que se diga.
- b) Todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse.
- c) No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan.
- d) Nunca devuelvan a nadie mal por mal. Compórtense de tal manera que todo el mundo vea que ustedes son personas honradas. Hagan todo lo posible por vivir en paz con todos.
- e) No sean egoístas; no traten de impresionar a nadie. Sean humildes, es decir, considerando a los demás como mejores que ustedes. No se ocupen solo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás.

Posterior a la lectura de las frases, responda lo siguiente:

- ❖ ¿Qué nos enseñan estas frases?

- ❖ ¿Serán útiles para evitar conflictos?
- ❖ ¿Cómo resolvemos los conflictos?

Para finalizar:

Invite a los participantes a que en la semana revisen sus conductas, comportamientos, juicios de valor ante las diferentes situaciones y las habilidades sociales que tuvieron que modificar para evitar o resolver situaciones conflictivas. Registrar en su cuaderno.

Pensamiento de la semana:

*El que habla sin pensar hiere como un cuchillo,
pero el que habla sabiamente sabe sanar la herida
(Rey salomón)*

¿DE QUÉ MANERA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN INFLUYEN EN NUESTRA IDENTIDAD?

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre la influencia que puede generar los medios de comunicación en la identidad y vida cotidiana de las personas.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Guiar:** Ir delante mostrando el camino. Dicho de una persona: dejarse dirigir o llevar por otra, o por indicios, señales, etc.
- **Influir:** Dicho de una persona o cosa: Ejercer dominio, o fuerza moral.
- **Creencia:** Firme asentimiento y conformidad con algo. Religión o doctrina. Completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguros o ciertos.
- **Convicción:** Idea religiosa, ética o política a la que se está fuertemente adherido.

En la actualidad la ciencia y la técnica de la comunicación constituyen los medios más eficaces como instrumento de entrada al intelecto humano. Gracias a los medios electrónicos como la radio, la televisión, las redes sociales podemos estar en cualquier parte del mundo en el momento que la persona desea (Macías, s/f, p. 17).

Macías (s/f) refiere que la radio, a un siglo de su descubrimiento, sigue siendo el medio de comunicación social por el cual el sonido y la palabra reivindican o enajenan individual y socialmente al hombre, en función de los fines para los que sean utilizados. Es un medio de comunicación de suma importancia y aun en algunas regiones es la única fuente de información o esparcimiento que existe.

Así también, la publicidad es una actividad que caracteriza intencionalmente el mensaje que se elabora, buscando el cambio de actitudes, rasgos cognitivos y comportamiento de los destinatarios, utilizando para ello diversos soportes tecnológicos.

Actualmente los medios se han convertido en "jueces de la verdad", son ellos quienes deciden y dictan modas, consumos, modelos de vida. Establecen lo que es correcto y lo que es incorrecto, y deciden cuales son los hechos importantes y trascendentes del mundo. Son considerados únicos portadores de la verdad; y por ello Influyen en la educación de los niños y jóvenes y en la formación de la opinión pública (Mendoza, s/f).

La evolución de los medios de comunicación ha estado siempre asociada a las distintas revoluciones tecnológicas. La cultura audiovisual de la televisión, y hoy día los otros medios digitales (videojuegos, internet), ha ido creando una cultura donde se invierte la evolución de lo sensible a lo inteligible, alterando la relación entre entender y ver, distorsionando en buena medida la comprensión del mundo, dificultando la capacidad de abstracción, y por tanto, de actuar sobre la realidad, (elciudadano.com, 24 agosto 2014).

El consumo cultural les dicta a las personas patrones de conducta, códigos, formas de aprendizaje, inclusive su lenguaje se arraiga en los objetos que consumen. En definitiva, este consumo establece

un sistema de creencias. Los miembros del grupo social actúan siguiendo estas creencias. Por ejemplo, en los grupos en los cuales, el elemento de cohesión es la música, las creencias se generan a partir de ella. La música es la que determina la forma de vestirse, de peinarse, de moverse, la forma de hablar. Este conjunto de creencias construye la identidad de ese grupo de pertenencia, pues ahora, la música aborda temas que antes no se trataban, como son la delincuencia, las drogas, el alcoholismo, el sexo precoz que se suman a la lista de aquellos temas que antes estaban presentes en las letras de las canciones, como el satanismo o la violencia (martincomas s/f).

Pregunte a los participantes lo siguiente:

- ❖ ¿Algunas veces se han puesto a pensar qué es aquello que guía o influye en sus vidas, identidad o sus decisiones?
- ❖ ¿Qué les hace estar convencidos de aquello en lo que creen?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Identifique entre los participantes aquello que les genera controversia respecto a la influencia de los medios de comunicación, a partir de las siguientes aseveraciones:

- a) La televisión es sin duda, uno de los inventos que más ha influido en la historia de la humanidad. Hoy día esa pantalla ya no es sólo la televisión; ahí tenemos también la de los teléfonos celulares, la de las agendas electrónicas, las sofisticaciones de plasma, líquido que nos invitan por todas partes a quedar anonadados. En definitiva: la imagen nos va envolviendo cada vez más siguiendo el modelo televisivo. La dificultad para distinguir entre imágenes reales y virtuales, junto con el aislamiento social y la cantidad de tiempo dedicado a ver la televisión (en promedio: dos horas diarias un adulto y cuatro horas y media un niño) borra las fronteras entre realidad y ficción e invierte el referente para conocer quiénes somos, cómo es la realidad y cuál es el mundo deseable (elciudadano.com, 24 agosto 2014).
- b) En una época la radio tenía algo nuevo en la comunicación para las masas: la inmediatez. A veces no nos enteramos de lo que está pasando sino de lo que nos dicen que está pasando. (Mendoza, s/f).
- c) Se llama propaganda al conjunto de técnicas destinadas a propagar ideas, doctrinas y opiniones para hacer que esos conceptos sean aceptados por la gente que, como consecuencia, las personas y los grupos convencidos se adhieran a ellas. Una definición proveniente de los EE-UU afirma que la propaganda es el lenguaje destinado a la masa. Emplea palabras u otros símbolos a los cuales sirven como vehículo la radio, la prensa, la cinematografía y la televisión. La finalidad del propagandista es ejercer influencia en la actitud de las masas en puntos que están sometidos a la propaganda y que son objeto de opinión (Mendoza, s/f).
- d) Se sabe que los jóvenes construyen su identidad con el vestuario, el peinado, el lenguaje, así como también con la apropiación de ciertos objetos emblemáticos, en este caso, los bienes musicales, mediante los cuales, se convierten en sujetos culturales, de acuerdo con la manera que tienen de entender el mundo, y de vivirlo, de identificarse y diferenciarse (martincomas s/f).
- e) La sociedad genera la música como su producto cultural. A su vez, ese producto modifica a la sociedad misma, porque la agrupa de diferentes maneras, genera grupos de pertenencia, produce alienación, implanta valores, ideales, los difunde, genera modelos e ídolos, inserta nuevos actores sociales, se generan nuevas creencias, todo con la consecuente resignificación de la música, formándose un ciclo de constante resignificación (martincomas s/f).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué les representan los textos anteriores?
- ✓ ¿Qué influencia han tenido los diferentes medios en su identidad y vida cotidiana?

- ✓ ¿Qué opinan sobre “dime lo que ves y te diré quién eres”?
- ✓ ¿Qué controversias han evidenciado en sus creencias con la llegada de cierta música, programas de televisión, propagandas o publicidad que les rodea en su vida cotidiana?
- ✓ ¿Qué piensan acerca de la primera aseveración que dice “borra las fronteras entre realidad y ficción e invierte el referente para conocer quiénes somos, cómo es la realidad y cuál es el mundo deseable”?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión y/o diálogo reflexivo y poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante, en relación con los diferentes medios que influyen en la identidad y vida cotidiana de los diferentes grupos sociales, en ese cúmulo de creencias o valores, presente las siguientes reflexiones:

- Hay un libro, único en su género, y que de todos los existentes en la literatura universal, seguramente es el que más se ha difundido, el que más se ha traducido y, por lo tanto, el que más se ha leído en el mundo. Ese libro magnífico desde todos los puntos de vista que se le quiera apreciar es la Biblia (Macías s/f.a, p.11).
- Muchas personas han mejorado su vida aplicando los cuatro acuerdos del chamán tolteca, Miguel Ruiz. Su libro, del mismo nombre, es claro, práctico y te ayuda a mejorar tu calidad de vida. Son compromisos valiosos para crear nuevos hábitos que transforman la vida y te permiten ser feliz y estar en armonía con los demás (Gallo, s/f).
- Hablar de la Biblia no significa hablar de religión, ya que si bien es cierto que es la norma que siguen como base para su doctrina muchas religiones, también es cierto que es un libro eminentemente sabio que contiene moral, leyes, historia y todo aquello que puede servir al hombre como base de inspiración (Macías s/f.a, p.11).
- Dicen que un hábito se crea en cuatro semanas, si perseveras y eres fiel a lo que has acordado. Los cuatro acuerdos del chamán tolteca, Miguel Ruiz, son: sé impecable con tus palabras; no te tomes nada personal, no hagas suposiciones, y haz siempre tu máximo esfuerzo. Los cuatro acuerdos son sagrados y al seguirlos caminas en la luz y en el amor, muy lejos de la oscuridad (Gallo s/f).
- La Biblia es literatura y de la mejor calidad. Su influencia sobre notables mentes y escritores de la literatura universal es profunda e inmensurable, y no necesariamente se la tiene que apreciar como libro religioso para poder aceptar que contiene pasajes, anécdotas y ejemplos de la temática más variada (Macías s/f.a, p.11).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué opinan sobre la influencia que puede tener la Biblia en la identidad y vida cotidiana de los grupos sociales?
- ✓ ¿Qué opinan sobre la influencia que pueden tener los cuatro acuerdos del chamán tolteca, Miguel Ruiz en la identidad y vida cotidiana de los grupos sociales?
- ✓ ¿Qué juicios morales pueden expresar acerca de las reflexiones que estos autores mencionan sobre la Biblia y los Cuatro acuerdos?
- ✓ ¿Han leído alguna vez la Biblia? ¿Qué han leído?
- ✓ ¿Han leído los cuatro acuerdos? ¿Qué han leído?
- ✓ ¿Creen en lo que está escrito en la Biblia y en los Cuatro acuerdos?

Para que los participantes identifiquen las distintas funciones contenidas en cualquier acto comunicativo, invítelos a escuchar y observar los siguientes videos (intercambios comunicativos), focalizando la atención en los componentes verbales y no verbales, con la intención de dialogar reflexivamente y emitir

comentarios respecto a lo que perciben sobre la información del emisor y lo que se les pide implícitamente con su mensaje (Reyzábal, 2002):

Los siguientes videos responden al género musical Reggaetón:

Video: Despacito (video con letra)

https://www.youtube.com/watch?v=H_83Nn28zmk

Video: Felices los cuatro (sin letra)

https://www.youtube.com/watch?v=t_jHrUE5IOk

Video: Felices los cuatro (con letra)

<https://www.youtube.com/watch?v=iqwuGQzoi5U>

Video: Promesas (sin letra)

<https://www.youtube.com/watch?v=aqe46hIC-FE>

Video: Promesas (con letra)

<https://www.youtube.com/watch?v=VBPNn9gdNmq>

Video: Yo soy así (con letra y video)

<https://www.youtube.com/watch?v=k5m1prSFyP0>

Los siguientes videos son de género musical distinto:

Video: Una casa vacía (sin letra)

<http://youtube.com/watch?v=H9Wu12K2xNo>

Video: Una casa vacía (con letra)

<https://www.youtube.com/watch?v=WExdUoC4RCk>

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Quiénes creen ustedes que escuchan este tipo de música?
- ✓ ¿Qué pide implícitamente la letra de cada canción?
- ✓ ¿Cuál es el intento de manipulación de la letra de cada canción?
- ✓ ¿Si escuchan continuamente estas canciones qué creen que vaya a suceder?
- ✓ ¿Cómo influyen en su comportamiento este tipo de letras y música?
- ✓ ¿Qué diferencia encuentran en los mensajes emitidos en cada video?
- ✓ ¿Qué opinan sobre “dime lo que escuchas y te diré quién eres”?

El ejercicio anterior tiene la intención de que los participantes se conviertan en receptores conscientes y críticos de los actos propagandísticos, por lo que, el diálogo reflexivo acerca del contenido de las canciones de la música representada en cada video debe llevar a fomentar la actitud crítica hacia las distintas fuentes de información que invaden el oído, el ojo y la mente de las personas. Por lo que se sugiere utilizar los videos de la siguiente manera: primeramente, con letra, sin sonido, a fin de evitar distracciones para leer y entender el mensaje; posteriormente, leer la letra con sonido, con la intención de identificar la inclinación y respuesta a dicho estímulo.

Es importante que los participantes conozcan los orígenes del género musical del Reggaetón y explicarles que hay documentales que describen que este género procede del regee con influencias del hip hop, el cual surgió en los años 80's y principios de los 90's. Asimismo, que este género del reggaetón, por la naturaleza de su contenido, se le ha asociado a la transformación de la juventud, en relación con la actitud ante el sexo. Autores como Santiago y Cummes (2007) expresan que el reggaetón es un género musical que cuenta con un fuerte contenido sexual; así también, Steve García (2009) lo considera como un ritmo musical asumido por los individuos de estratos sociales bajos en los países de América Latina. Igualmente, el reggaetón se caracteriza por incitar a bailar y practicar el “ponceos”, que

significa besarse con la mayor cantidad de personas en una noche, de acuerdo con la pareja con la que se baila, y posteriormente comportarse como si no hubiera pasado nada (citado en Acosta y Reyes, 2011).

Mencionarles a los participantes, que deben desarrollar el interés por identificar y diversificar la procedencia de la información que reciben y que discriminen aquello que les puede dañar a su identidad, a su vida cotidiana y a la toma de decisiones.

Conclusiones:

Revise la siguiente recomendación de San Pablo al pueblo de Tesalónica (51 d.C) y genere que cada participante escriba, en un lugar visible, un enunciado al respecto:

❖ *Examinen todo y quédense con lo bueno. Manténganse alejados de todo lo malo.*

Para finalizar:

Invite a los participantes a que escriban en su cuaderno una reflexión acerca de lo siguiente:

- ¿De qué manera han influido los medios de comunicación en su identidad y vida cotidiana?
- ¿Qué tendrían que hacer para lograr examinarlo todo, retener lo bueno y mantenerse alejado de aquello que los daña?

Pensamiento de la semana:

*Por lo tanto, si tu ojo —incluso tu ojo bueno—
te hace caer en pasiones sexuales, sácatelo y tíralo.
Es preferible que pierdas una parte de tu cuerpo y
no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno.
(El Maestro)*

EVALUACIÓN 3

Propósito de la sesión:

Analizar críticamente el contenido de la película, con la intención de emitir juicios (morales, éticos, críticos) de las situaciones vivenciales que se desarrollan y compartir aspectos de mejora, con base en los temas revisados en este tercer periodo.

Actividades:

1. Reproduzca la Película “Pasante de moda”
 - ✓ Datos: Anne Hathaway, Robert De Niro, Rene Russo, Anders Holm, Adam DeVine
 - ✓ Director: Nancy Meyers
 - ✓ Estreno: 22 de septiembre de 2015
2. Identifiquen escenas donde se involucren los temas revisados en el periodo:
 - a) Disfrutando el trabajo juntos
 - b) Colaboración para la solidaridad familiar
 - c) Héroe de nuestra patria (o del espacio donde se desenvuelva la persona)
 - d) Lo que determina el estilo de vida de las personas
 - e) La manera en que se resuelven los conflictos
 - f) Influencia de los medios de comunicación en la identidad de las personas
3. Comenten el contenido, emitan juicios y compartan aspectos de mejora.



¿CONOCEMOS AL VERDADERO AMOR?

Propósito de la sesión:

Analizar las condiciones o motivos que llevan a las personas a pensar que han conocido al verdadero amor, a fin de establecer relaciones interpersonales adecuadas.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Conocer:** Averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas. Percibir el objeto como distinto de todo lo que no es él. Entender, advertir, saber, echar de ver a alguien o a algo. Tener trato y comunicación con alguien. Tener relaciones sexuales con alguien.
- **Amor:** Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o a algo. Tendencia a la unión sexual.

McDowell y Stewart (2002) refieren “el amor es un tema predominante en la gran mayoría de las canciones populares, películas, novelas y programas de televisión. Por donde sea que mires en el mundo del entretenimiento, alguien se está enamorando o está saliendo de una relación de amor, está haciendo el amor o aparentando amor, dando amor o necesitando amor, viviendo el amor o muriendo de amor” (pp.17,18).

Algunas de las características de este sentimiento pueden ser la alegría de estar cerca de otra persona, la sensación de seguridad o protección que se siente, la necesidad de comunicarse y compartir experiencias, el deseo de superar obstáculos, etc. (Fundación Televisa, 2008).

El deseo de amar y de ser amado por alguien es común entre las personas. Todos parecen añorar un amor que permanezca para siempre; sin embargo, la búsqueda del amor ha causado muchos sufrimientos, dolor, desilusión entre la gente, debido a que no saben lo que están buscando, pues, por lo regular es confundido por emociones o experiencias diversas (McDowell y Stewart, 2002).

Antes de continuar revisando el tema, pregunte lo siguiente a los participantes:

- ❖ ¿Qué es para ustedes el amor?
- ❖ ¿Cómo saben que han conocido al amor?
- ❖ ¿Consideran que hay un verdadero amor que les falta por conocer?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre los diferentes tipos de amor, consulte con los participantes si conocen la diferencia en el amor que ofrecen:

- ❖ ¿Cómo diferencian el tipo de amor que ofrecen a su familia, amigos, pareja, mascotas a la humanidad?

Según los griegos hay cuatro tipos de amor: (pijamasurf, 26 junio 2016).

- a) Eros: Tiene que ver con la idealización del momento, detonada por la pasión y el impulso del deseo carnal. El eros es en esencia sexual. Es el motor básico del sexo casual y las infidelidades.
- b) Storgé: Un amor fraternal, comprometido y duradero. Generalmente se cultiva a lo largo del tiempo, hasta cierto punto es el epítome de la relación empática, un sentimiento protector y que detona la lealtad. Se puede dar entre personas o mascotas, cariño entre familiares. Se puede dar entre esposos, es amor natural.
- c) Philia: Solidaridad, hermandad, amor por el prójimo, por los amigos y que busca el bien común, son algunas de las premisas fundamentales de este tipo de amor.
- d) Ágape: Su vehículo es la pureza, la incondicionalidad e incluso la devoción.

Después de revisar los cuatro tipos de amor que señalan los griegos, propicie entre los participantes un intercambio de ideas respecto al amor que ofrecen a los demás.

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión y poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante, revise los siguientes textos y señale su relación con los diferentes tipos de amor revisados anteriormente:

- a) Un amigo es siempre leal, y un hermano nace para ayudar en tiempo de necesidad.
- b) Nuestro amor no debe ser sólo de palabras, pues el verdadero amor se demuestra con hechos.
- c) Amen a los demás con sinceridad. Rechacen todo lo que sea malo, y no se aparten de lo que sea bueno.
- d) Ámense unos a otros como hermanos, y respétense siempre.
- e) Sean humildes, amables y pacientes, y bríndense apoyo, por amor, los unos a los otros.
- f) El esposo debe amar a su esposa, así como ama a su propio cuerpo. El hombre que ama a su esposa se ama a sí mismo.
- g) Ustedes los esposos deben amar a sus esposas y no ser groseros ni duros con ellas.
- h) Cuando la mujer vio al joven, se le echó al cuello y lo besó, y abiertamente le propuso: Tengo tendida en la cama una colcha muy fina y colorida. Mi cama despide el aroma de los perfumes más excitantes. Ven conmigo; hagamos el amor hasta mañana.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo identifican los textos que se relacionan con el amor Eros?
- ✓ ¿Cómo diferencian los textos que se relacionan con el amor philia y estorgé?

Para emitir juicios de valor y éticos respecto a la confusión del verdadero amor con experiencias o emociones, revisen la siguiente historia.

Amnón y Tamar

Absalón hijo del Rey David tenía una hermana muy bella que se llamaba Tamar. Amnón, otro hijo del Rey David, estaba enamorado de ella. Amnón la quería mucho pero como Tamar era virgen, él no creía que pudiera poseerla. La quería tanto que se enfermó de tanto pensar en ella.

Un amigo de Amnón llamado Jonadab era muy astuto y le dijo a Amnón:

—¿Qué te pasa? Cada día estás peor, ¡anímate, que eres hijo del rey!

Amnón le dijo a Jonadab:

—Estoy enamorado de Tamar, pero es hermana de mi medio hermano Absalón.

Jonadab le dijo a Amnón:

—Acuéstate y finge estar enfermo. Cuando tu papá venga a verte, dile que sólo comerás si Tamar viene y prepara la comida en tu presencia.

Así que Amnón se acostó y fingió estar enfermo. Cuando el rey David fue a verlo, Amnón le dijo:

—Deja que venga mi hermana Tamar para que me prepare unas empanadas aquí mismo y me las sirva.

El Rey David envió mensajeros a la casa de Tamar, y le dijeron:

—Ve a la casa de tu hermano Amnón y prepárale algo de comer.

Así que Tamar fue a la casa de su hermano Amnón mientras él estaba en cama. Tamar tomó harina, la amasó y le cocinó las empanadas mientras Amnón la observaba. Luego Tamar las sacó y se las sirvió a Amnón, pero él se negó a comérselas diciéndoles a sus siervos que se fueran, que lo dejaran solo. Así que todos sus siervos salieron de la habitación.

Entonces Amnón le dijo a Tamar:

—Tráeme la comida a mi cuarto y tú misma dame de comer.

Tamar tomó las tortas que había preparado y fue al cuarto de su hermano. Cuando empezó a darle de comer, él la agarró de la mano y le dijo:

—Ven, acuéstate conmigo.

Tamar le dijo:

—¡No, hermano! ¡No me obligues a hacer eso! ¡No cometas esta infamia, que eso no se hace en Israel! No podría librarme de mi vergüenza y la gente te vería como un criminal. Mejor habla con el rey, él dejaría que nos casáramos.

Pero Amnón no escuchó a Tamar y como era más fuerte, la forzó a tener relaciones sexuales con él. Pero después de violarla, sintió un odio hacia ella mucho más grande que el amor que sintió antes, y le dijo:

—¡Levántate y vete!

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo relacionan la historia con el amor Eros?
- ✓ ¿Qué consecuencias acarreó el impulso y la pasión de Amnón?

Invite a los participantes a revisar el siguiente video:

Leyenda Del Volcán Popocatepetl e Iztaccihuatl (Loquendo)

<https://www.youtube.com/watch?v=clIfVoRaNqA>

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué pueden comentar acerca de esta leyenda?
- ✓ ¿Consideran que la historia es ejemplo del verdadero amor?

Conclusiones:

Revisen el siguiente poema y subrayen las ideas que caracterizan al verdadero amor:

Si no tengo amor, de nada me sirve darles a los pobres todo lo que tengo.
De nada me sirve dedicarme en cuerpo y alma a ayudar a los demás.
El que ama tiene paciencia en todo, y siempre es amable.
El que ama no es envidioso, ni se cree más que nadie.
No es orgulloso.
No es grosero ni egoísta.
No se enoja por cualquier cosa.
No se pasa la vida recordando lo malo que otros le han hecho.
No aplaude a los malvados, sino a los que hablan con la verdad.
El que ama es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo,
de esperarlo todo, de soportarlo todo.
Sólo el amor vive para siempre.

- ¿Qué caracteriza al verdadero amor?
- ¿Conocemos al verdadero amor?
- ¿Qué tendremos que modificar en nuestra mente y vida para reflejar a otros al verdadero amor que habita en nosotros?
- ¿Qué puede quitar de nosotros al verdadero amor?

Para finalizar:

Invite a los participantes a que escriban en su cuaderno una reflexión acerca del verdadero amor y la manera en que su conocimiento transformaría su vida.

Compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*La persona que ama no tiene miedo. Donde hay amor no hay temor.
Al contrario, el verdadero amor quita el miedo.
(San Juan)*

¿EN QUÉ CONSISTE EL FACTOR GENEROSIDAD?

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre la relevancia del factor generosidad y la decisión de ejercerlo en los diferentes contextos de la vida cotidiana.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Factor:** Persona que hace algo. Elemento o causa que actúan junto con otros. Cada una de las cantidades o expresiones que se multiplican para obtener un producto.
- **Generoso:** Dádivo, franco, liberal. Que obra con magnanimidad y nobleza de ánimo. Abundante amplio. Excelente en su especie.
- **Decisión:** Firmeza de carácter. Determinación, resolución que se toma o se da en una cosa dudosa.

La generosidad se puede expresar de múltiples maneras y con distintas personas, indistintamente de su condición social, afectiva o moral.

La generosidad no refiere a dar dinero u objetos, sino también la generosidad se manifiesta cuando se otorga tiempo, se ofrece un servicio, se comparten conocimientos o se emplean las habilidades en beneficio de otra persona, sin afán de lucro (Fundación Televisa, 2014).

Para conocer los conocimientos previos y experiencias de los participantes, pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿En relación con la definición de la Real Academia Española, consideran que son personas generosas?
- ❖ ¿Cómo lo han demostrado?
- ❖ ¿Cómo definirían el Factor Generosidad?

La idea de generosidad puede variar en función de cada persona y está influida en gran medida por el entorno cultural y social. Como valor, la generosidad se demuestra por la ayuda que se ofrece a alguien sin esperar nada a cambio, es un rasgo de la personalidad. La generosidad en las relaciones sociales se suele apreciar bastante y se considera como un rasgo de bondad entre las personas. Es compartir por encima de los intereses propios. Sin embargo, también pueden darse casos de injusticia cuando una persona puede tratar de aprovecharse de la generosidad de otra (citado en <https://www.significados.com/generosidad/>).

El dar talentos, tiempo y dinero quizá cueste caro. Puede implicar hacer sacrificios, pero tiene tremendas recompensas, las cuales pueden ser evidentes en diversas dimensiones: emocionales, de relación, económicas e incluso desde el punto de vista espiritual (Blanchard y Truett, 2005).

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo sobre el Factor Generosidad, presente la siguiente frase:

- Puedo entregar todo lo que tengo para ayudar a los demás, hasta ofrecer mi cuerpo para que lo quemen. Pero si no tengo amor, eso no me sirve de nada.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué pueden comentar acerca del contenido de esta frase?
- ✓ ¿Qué relación existe entre el dar, la generosidad y el amor?

Dar es el acto en que se expresa el amor y una persona que sabe amar es generosa. Compartir no se limita a dar cosas materiales, sino que involucra el tiempo, la atención, el amor, los sentimientos, etc., es estar capacitados a amar con madurez y sinceridad, sin egoísmo. Porque no se trata únicamente de aprender a dar cosas, sino de aprender a darse uno mismo (Cardona, s/f, citado en <https://es.catholic.net/op/articulos/24632/cat/706/generosidad-dar-a-los-demas-lo-mejor.html#modal>).

Inicie un ejercicio de comparación con la frase anterior, a partir de la siguiente:

- El amor es comprensivo y servicial; el amor nada sabe de envidias, de jactancias, ni de orgullos. No es grosero, no es egoísta, no pierde los estribos, no es rencoroso. Lejos de alegrarse de la injusticia, encuentra su gozo en la verdad. Disculpa sin límites, confía sin límites, espera sin límites, soporta sin límites.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Por qué compartir implica estar atento y saber reconocer la necesidad del otro, abriéndose a los demás y abrir el propio interior al amor de los otros?
- ✓ ¿Consideran que ser generoso en el servicio a los demás da sentido a la propia vida?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión y poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante, revise la siguiente historia:

Las semillas del significado (Blanchard y Truett, 2005)

El Ejecutivo alargó con calidez una mano enorme.

-Encantado de conocerlo- saludó con una sonrisa mientras estrechaba la mano del Accionista-. Siéntase cómodo y quítese el saco si lo desea. No insistimos mucho en estar de traje por aquí. Demasiado espíritu vaquero en nosotros, supongo.

-Gracias –dijo el Accionista mientras se quitaba el saco, se aflojaba la corbata, y se hundía en un bien mullido sillón.

-Tengo entendido que desea aprender acerca del dar: conocer el impacto que la generosidad ha tenido en mi vida –comenzó el Ejecutivo.

-Así es –respondió el Accionista-. El artículo que leí decía que para usted dar es una de las cosas más importantes que hace.

-Es cierto. Creo que dar es tan importante que he desarrollado un plan que hace que esto sea un tremendo placer. Lo llamo el "Factor Generosidad", y aprovecho cuanta oportunidad se me presente para promover este plan con los demás.

-¿Dar es un tremendo placer? –se preguntó el Accionista en voz alta-. Eso no se corresponde con la manera de dar que tiene la mayoría de la gente. Se suele donar para no sentir culpa, o por obligación, o para que aparezca un artículo en un periódico local.

-Se olvidó de otro motivo –agregó el Ejecutivo-. Algunas personas dan para pagar menos impuestos.

El Accionista sofocó una risa.

-Esa es la principal motivación en los círculos en que me muevo.

-Hasta ahora venimos hablando de dinero, pero en realidad hay cuatro cosas que podemos brindar y, a mi entender, todos tienen igual importancia.

El Ejecutivo hizo una pausa, se dirigió a la ventana daba a una hermosa arboleda en el amplio parque de su propiedad y dejó que su mirada se posara sobre las montañas, como si reflexionara sobre todos los momentos, grandes y pequeños, que se entramaban en el tapiz de su vida. El Accionista se impacientó un poco. Quería que la conversación fluyera. Al fin de cuentas, tenía que volver a su vida en Nueva York. Jugueteó con su computadora de bolsillo y buscó las preguntas que tenía preparadas.

-Ya se las explico –dijo por fin el Ejecutivo, volviendo la espada al ventanal. Hablaba pausada y deliberadamente como si pretendiera que el Accionista tomara nota de sus palabras en su adminículo electrónico-. Tiempo, Talentos, Tesoro. Contacto Físico. No se necesita nada más. Lo más hermoso es que podemos dar esto de muchas y diversas maneras. Lo más trágico es que son muy pocas las personas que descubren cómo dar siquiera una de estas cosas, mucho menos las cuatro.

El Accionista reflexionó por un momento:

-Puedo entender que una persona de su posición tenga un tesoro para dar, pero no puedo comprender cómo dar nada más. Tanto usted como yo nos exigimos mucho en nuestro negocio y tenemos responsabilidades hacia nuestros empleados y clientes. Sé que en mi posición, me resultaría difícil dar de mi tiempo o de mis talentos. ¿Cómo lo logra usted?

El Ejecutivo pareció esperar esta pregunta y estaba pronto para responderla:

-Tengo tantos años de vida y disfruto de tantas bendiciones...Creo que como he recibido mucho, debo dar mucho a cambio. También estoy convencido de que todos podemos encontrar tiempo para hacer aquello que nos gusta. A mí me encanta descubrir nuevas maneras de satisfacer las necesidades ajenas, por lo que dedico un tiempo para ello.

¿Serán solo palabras o realmente invierte su tiempo en esto?, se preguntaba el Accionista.

-Se pregunta si realmente hago esto, ¿verdad? –preguntó el Ejecutivo interrumpiendo sus pensamientos.

-Pues sí. ¿Cómo lo sabía?

-Hay mucha gente que dice preocuparse de los demás, pero no hacen nada al respecto. La generosidad comienza con preocuparse por las necesidades de otros, y luego actuar para satisfacerlas. El tiempo sirve para satisfacer un cierto tipo de necesidad. Los talentos satisfacen otras carencias. El tesoro, a su vez, provee para otras distintas; y el contacto físico sirve para suplir su propio conjunto de necesidades. La generosidad consiste en encontrar el equilibrio: como disponer de todos los recursos propios.

-Tendrá que explicarme esto con más detalle.

-Como le adelanté por teléfono, en realidad, no puedo explicarlo, tendré que mostrárselo. Sólo así podré convencerlo de la importancia de la generosidad. Es vital para aquellos a quienes damos, por supuesto. Pero, además, cambiará su propia vida.

-¿Qué vamos a hacer entonces? –preguntó el Accionista.

-Vamos a dar un paseo –le ofreció el Ejecutivo-. Quiero presentarle a algunas de las mejores personas de la tierra.

Preguntas de reflexión:

- ✓ Después de esta lectura ¿Cómo definirían al Factor generosidad?
- ✓ ¿Qué opinan respecto a los cuatro elementos del Factor Generosidad?
- ✓ ¿Han tenido la posibilidad de ser generosos en algunos de estos elementos?
- ✓ ¿Cómo lo han brindado o logrado?

Revisen las siguientes frases que complementan la lectura anterior y comenten su contenido:

- a) Porque, a pesar de las muchas tribulaciones que han soportado, su alegría es tanta que han convertido su extrema pobreza en derroche de generosidad.
- b) El que proporciona semilla al sembrador y pan para que coma, os proporcionará también y hará que se multiplique vuestra simiente y que crezca el fruto de vuestra generosidad.
- c) El que sirve, que lo haga con diligencia; el que enseña, con dedicación; el que exhorta, aplicándose a exhortar; el encargado de repartir a los necesitados, hágalo con generosidad; el que preside, con solicitud; y el que practica la misericordia, con alegría.
- d) Tened esto en cuenta: “Quien siembra con miseria, miseria cosechará; quien siembra a manos llenas, a manos llenas cosechará”.
- e) Repartió con largueza a los necesitados, su generosidad permanece para siempre.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué relación encuentran entre las frases y la historia “Las semillas del significado”?
- ✓ ¿Cómo explicar la generosidad desde el talento, tiempo, tesoro y contacto físico en estas frases?
- ✓ ¿Cómo complementarían al Factor Generosidad con estas frases?

Conclusiones:

Reproduzca el siguiente video:

Generosidad...y ejemplo a seguir...

<https://www.youtube.com/watch?v=5GwvkX-X8A8>

Asimismo, invite a los participantes a disfrutar de la siguiente composición del poeta Amado Nervo y escriban en un lugar visible una frase reflexiva acerca de su contenido (Macías, s/f.a, p. 16).

Dar
(Amado Nervo 1870-1919)

Todo hombre que te busca va a pedirte algo: el rico aburrido, la amenidad de tu conversación; el pobre, tu dinero; el triste, un consuelo; el débil, un estímulo; el que lucha, una ayuda moral. Todo hombre que te busca, de seguro ha de pedirte algo.

¡Y tú osas impacientarte!, y tú osas pensar: ¡Qué fastidio! ¡Infeliz! ¡La ley escondida que reparte misteriosamente las excelencias, se ha dignado otorgarte el privilegio de los privilegios, el bien de los bienes, la prerrogativa de las prerrogativas: Dar! ¡Tú puedes dar!

¡En cuantas horas tiene el día, tú das, aunque sea una sonrisa, aunque sea un apretón de manos, aunque sea una palabra de aliento!

En cuantas horas tiene el día, te pareces a Él, que no es sino dación perpetua, difusión perpetua, regalo perpetuo.

Debieras caer de rodillas ante el Padre y decirle:

-¡Gracias porque puedo dar, Padre mío! ¡Nunca más pasará por mi semblante la sombra de la impaciencia!

“¡En verdad os digo que vale más dar que recibir!

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿En qué consiste el Factor Generosidad?
- ✓ ¿Qué se obtiene por ser una persona generosa?

Para finalizar:

Revisar durante la semana el Factor Generosidad en su vida diaria y registrar en su cuaderno aquello que obtuvo como recompensa por la ayuda ofrecida a alguien, sin esperar nada a cambio.

Compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*Den a los demás y ustedes también recibirán.
Se les dará una cantidad mayor a la que puedan contener en su regazo,
aunque se la haya agitado y apretado al máximo, siempre se rebosará.
(San Lucas)*

¿POR QUÉ NO HABLAMOS COMO DEBEMOS HABLAR?

Propósito de la sesión:

Reflexionar en la necesidad de culturizar el lenguaje que se emplea en las relaciones interpersonales, dentro de los diferentes contextos de la vida cotidiana.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Culturizar:** Civilizar, incluir en una cultura.
- **Lenguaje:** Manera de expresarse. Estilo y modo de hablar y escribir de cada persona en particular. Facultad del ser humano de expresarse y comunicarse con los demás a través del sonido articulado o de otros sistemas de signos.

En una entrevista realizada a Noam Chomsky por María José Ragué a la pregunta de si cree que el lenguaje refleja la sociedad, Chomsky responde:

Creo en la existencia de una relación entre el uso del lenguaje y la sociedad y, posiblemente, incluso entre el carácter del lenguaje y las cuestiones de estructura social, de interacción social. Pero, por lo que sé, no deben hacerse grandes generalizaciones sobre este tema. Es decir, sólo es verdad en sus formas más elementales; por ejemplo, en la naturaleza del vocabulario. Quiero decir que las palabras y el estilo reflejan ciertamente determinadas estructuras sociales; por ejemplo, existen lenguas en que la jerarquía social se institucionaliza en cierta manera en el uso lingüístico, aunque hay niveles muy diferentes de institucionalización.
(citado en https://fci.uib.es/Servicios/libros/papel_digital/Massuco/Primera-parte-PARA-QUE-SIRVE-LA-CULTURA.cid218257).

En la misma entrevista Noam Chomsky agrega: "El lenguaje es un sistema simbólico de comunicación. Esto es, nuestro uso del lenguaje se halla estrechamente relacionado con las estructuras sociales..."(citado en https://fci.uib.es/Servicios/libros/papel_digital/Massuco/Primera-parte-PARA-QUE-SIRVE-LA-CULTURA.cid218257).

Con respecto a lo mencionado, puede inferirse que junto con las palabras vienen los valores, así como la identidad de la persona, la cual es lo que nos diferencia, nos particulariza; por lo que, al estar definida nuestra identidad, nos debe hacer sentir orgullosos y nutrir la autoestima en las relaciones interpersonales.

Borel (1978) menciona lo siguiente:

«Hablar correctamente» es conocer las normas de una lengua y aplicarlas. «Hablar bien» es, además, sentir la elegancia y la belleza de ciertas maneras de expresarse, notar la diferencia entre giros aparentemente sinónimos; es dominar la relación entre norma y estilo y manejar las dos cosas, la una en relación con la otra. Es algo mucho más difícil de transmitir, algo que se «aprende» más bien individualmente por la lectura, el diálogo, la observación de los nativos; supone, sobre todo, sensibilidad, intuición o algún misterioso «sentido de la lengua». Para nosotros, profesores de lengua, es importante saber si ese nivel también se puede transmitir — enseñar—, cómo y hasta qué punto (p.1).

Para continuar con la sesión, es importante recuperar las opiniones de los participantes respecto a la importancia de hablar o expresarse de manera correcta, le invito a emplear los siguientes cuestionamientos:

- ❖ ¿Consideran que el lenguaje define a la persona dentro de un contexto específico?
- ❖ ¿Qué entienden por hablar bien o hablar correctamente?
- ❖ ¿Qué opinan de las personas que dicen malas palabras de manera constante?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para establecer un diálogo reflexivo sobre culturizar el lenguaje, presente las siguientes frases y comenten lo que les representa:

- Lo que uno habla determina la vida y la muerte; que se atengan a las consecuencias los que no miden sus palabras.
- No empleéis palabras groseras; usad un lenguaje útil, constructivo y oportuno, capaz de hacer el bien a los que os escuchan.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué piensan del vocabulario que se emplea en las conversaciones?
- ✓ ¿Consideran que cuentan con un amplio vocabulario para saber expresarse apropiadamente?
¿Por qué?
- ✓ ¿Qué será determinar la vida o la muerte al hablar?
- ✓ ¿Qué impresión les ocasionan las personas que emplean palabras groseras en sus conversaciones?
- ✓ ¿Qué opinan acerca de que las palabras groseras sólo se deban emplear en determinados contextos?

Trinidad Aparicio (s/f) menciona algunos consejos que sería conveniente recuperar para establecer relaciones interpersonales con un lenguaje apropiado:

Es fundamental saber expresarnos, exponer y expresar las ideas con claridad, siguiendo un orden para que puedan entendernos con facilidad. Saber qué decir y qué no debemos decir según la persona con quien estemos. No es igual conversar con un gran amigo que con una persona que acabamos de conocer.

Es conveniente poseer un amplio vocabulario y saber usarlo con fluidez y precisión. Ahora bien, además de las palabras, en toda conversación la comunicación no verbal adquiere gran importancia. Los gestos, la postura, la expresión facial (sonrisa, expresión de tristeza, enfado, etc.) son un gran complemento de las palabras y facilitan la comprensión del mensaje. (citado en <https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/claves-para-saber-conversar>).

Asimismo, Joyce Meyer (1997) menciona que “los gestos, el tono de voz, las expresiones faciales, todo esto conforma un mensaje, tanto como las palabras. Es posible pronunciar las palabras correctas y aun así transmitir un mensaje diferente” (p.152).

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para propiciar una discusión y poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante respecto a la necesidad de culturizar el lenguaje y transformar la manera de hablar con las personas en los diferentes contextos, revise lo siguiente:

- a) La gente buena siempre hace el bien, porque el bien habita en su corazón. La gente mala siempre hace el mal, porque en su corazón está el mal. Las palabras que salen de tu boca muestran lo que hay en tu corazón.
- b) ¡No se dejen engañar! Bien dice el dicho, que “Las malas amistades echan a perder las buenas costumbres”.
- c) Tampoco digan groserías, tonterías ni hagan bromas vulgares, pues no convienen.
- d) Y lo mismo digo de las obscenidades, conversaciones estúpidas o indecentes, cosas todas que están fuera de lugar.
- e) Pero ahora abandonen también todo esto: enojo, ira, malicia, calumnia y lenguaje obsceno.
- f) No digan malas palabras, ni tonterías, ni vulgaridades, pues eso no es correcto.
- g) Aprovechen bien cada oportunidad que tengan de conversar con ellos. Hablen siempre de cosas buenas, díganlas de manera agradable, y piensen bien cómo se debe contestar a cada uno.
- h) En sus conversaciones sean siempre amenos y simpáticos dando a cada uno la respuesta oportuna.
- i) Sean siempre amables e inteligentes al hablar, así tendrán una buena respuesta para cada pregunta que les hagan.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Por qué será importante culturizar el lenguaje?
- ✓ ¿Por qué es necesaria una buena pronunciación y acentuación en las palabras que empleamos en las conversaciones?
- ✓ ¿Qué significa para ustedes la frase “inteligentes al hablar”?

Presente las siguientes declaraciones y fomente un intercambio de ideas y de juicios críticos al respecto: (citado en <https://www.jw.org/es/enseñanzas-bíblicas/jóvenes/preguntan/malas-palabras/>)

- a) Las malas palabras no son solo palabras. Tu forma de hablar revela lo que hay en tu corazón. Ser mal hablado demuestra que no te importan los sentimientos de los demás. Piensa: ¿eres así en realidad?
- b) El libro *Cuss Control* afirma: “La manera en la que hablas puede determinar quiénes serán tus amigos, cuánto te respetarán tus familiares y compañeros de trabajo, cómo serán tus relaciones, cómo influirás en otras personas, si conseguirás un trabajo o un ascenso y cómo te verán las personas que no te conocen”. Esta obra también aconseja: “Pregúntate si tus amistades mejorarían si dejaras de decir palabrotas”.
- c) En su libro *¡Qué maleducado!*, el doctor Alex Packer declara que las personas se cansan de escuchar a la gente que dice groserías todo el tiempo y que decir malas palabras no permite que te expreses con “ingenio, inteligencia o empatía”. Y agrega: “Si tu vocabulario es perezoso, vago o con poca imaginación, seguro que tu mente tampoco dará para mucho”.
- d) En realidad, el lenguaje vulgar solo consigue contaminar tu mente —y el ambiente—, con pensamientos indecentes. Y ya tenemos suficiente indecencia en el mundo. “No sigas la corriente —aconseja el libro *Cuss Control*—. Ayuda a limpiar el medioambiente verbal. Si lo haces, te sentirás bien, y los demás se sentirán a gusto contigo.”

Pregunta de reflexión:

- ✓ ¿Culturizar el lenguaje será una decisión personal? ¿Por qué?

Conclusiones:

Con la intención de integrar lo revisado en la sesión y reflexionar en la necesidad de culturizar el lenguaje que se emplea en las relaciones interpersonales, dentro de los diferentes contextos de la vida cotidiana, reproduzca los siguientes videos:

Las malas palabras

<https://www.youtube.com/watch?v=4kaGCAkFW7w>

Caillou-Español-Una mala palabra

<https://www.youtube.com/watch?v=6A3jNpq3FaA>

- ❖ ¿Por qué no hablamos como debemos hablar?
- ❖ ¿Qué relación tiene el contenido de los videos con la frase “Las malas amistades echan a perder las buenas costumbres”?

Para finalizar:

Revisar durante la semana el lenguaje que utilizan en sus distintas relaciones interpersonales y elaborar una lista de aquello que han decidido modificar para culturizar su lenguaje. Compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*El que es entendido refrena sus palabras;
el que es prudente controla sus impulsos.
Hasta un necio pasa por sabio si guarda silencio;
se le considera prudente si cierra la boca.
(Rey Salomón)*

¿SE PODRÁ RESCATAR EL VALOR DE LA OBEDIENCIA?

Propósito de la sesión:

Reflexionar en la importancia de cultivar la obediencia como factor de convivencia y para las buenas relaciones interpersonales.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Obediencia:** Especialmente en las órdenes regulares, precepto del superior.
- **Obedecer:** Cumplir la voluntad de quien manda.

La obediencia es tal vez un tanto difícil para algunas personas, ya que obedecer es aceptar, acatar o cumplir la voluntad de alguna autoridad, como podrían ser padres, familiares, jefes de trabajo, maestros... etc. En cualquier caso, la obediencia va ligada al hecho de vivir en sociedad.

Así también, la obediencia refiere al proceso que se inicia en escuchar y termina en la acción de obedecer, el cual implica subordinarse a la voluntad de la autoridad, cumplir una demanda, abstenerse de alguna prohibición o acatar una instrucción (Porporatto, 2 marzo 2015).

Algunos autores refieren diferentes tipos de obediencia, como son: (citado en <https://www.vivirdiario.com/3/2/importancia-y-beneficios-de-practicar-la-obediencia-como-valor/> y <https://quesignificado.com/obediencia/>).

- a) Obediencia heterónoma o sometimiento, se da con respecto a otra persona y se produce una renuncia a la propia autonomía.
- b) Obediencia autónoma, resulta cuando se obedece a los dictados de la propia conciencia, nadie te obliga.
- c) Obediencia a la autoridad, es la obediencia en su sentido más preciso, y es necesaria para la buena marcha de cualquier sociedad.
- d) Obediencia de la autoridad suprema, esta se lleva a cabo mediante el pensamiento de Dios, tú obedeces sus mandatos de manera voluntaria.
- e) Obediencia a los demás, implica ceder a la voluntad del otro en sus gustos para convivir en armonía en la sociedad.

Invite a los participantes a emitir sus propios juicios éticos sobre lo siguiente:

- ¿Por qué será importante la obediencia?
- ¿Por qué tenemos que obedecer?
- ¿Con qué valores se relaciona la obediencia?
- ¿Qué requiere la obediencia?

Volpacchio (2005) expresa la siguiente reflexión:

Sólo quien sabe obedecer, sabe mandar. Sería peligrosísimo que quien no sabe o no quiere obedecer ejerza el mando: fácilmente se convertiría en un tirano. En una cultura individualista, donde se busca la afirmación de sí mismo sobre todas las cosas, se hace muy difícil entender la obediencia. Para nuestra cultura, la obediencia lejos de ser una virtud –algo valioso, bueno,

meritorio—, es algo malo, o al menos deseable que se evite. Es bueno mandar, es malo tener que obedecer. Si hay que hacerlo se hace, ya que así son las reglas.

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para identificar las diferentes posiciones de los participantes respecto a la obediencia, comenten por equipos las respuestas que darían a cada uno de los siguientes indicadores:

- Me pongo de pie cuando escucho el Himno Nacional.
- Sigo las indicaciones que me da mi autoridad.
- Me sujeto a las reglas.
- Respeto a la autoridad.
- Asumo los imperativos morales y religiosos

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué relación encuentra entre sus respuestas y los diferentes tipos de obediencia?
- ✓ ¿Por qué nos resistimos a la obediencia?
- ✓ ¿Qué opinan sobre la frase de Volpachio “Sólo quien sabe obedecer, sabe mandar”?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante respecto a la obediencia, revise la siguiente normatividad:

El Reglamento de las Condiciones Generales de Trabajo del Personal de la Secretaría de Educación Pública, en el Artículo 25 de las obligaciones de los trabajadores refiere en sus fracciones lo siguiente: (Secretaría de Educación Pública, 1946, p. 9).

IV. Desempeñar las funciones propias a su cargo con la intensidad y calidad que éste requiera.

VI. Obedecer las órdenes e instrucciones que reciba de sus superiores en asuntos propios al servicio. Una vez cumplidas expresarán las objeciones que ameriten.

VIII. Tratar de forma cortés y diligencia al público.

IX. Observar una conducta decorosa en todos los actos de su vida pública y no dar motivos con actos escandalosos a que de alguna manera se menoscabe su buena reputación en perjuicio del servicio que se les tenga encomendado.

En el Código de Ética de las personas servidoras públicas del Gobierno Federal se establece: (Diario Oficial de la Federación, 5 de febrero de 2019, p.3).

ARTÍCULO 12. Es compromiso de las personas servidoras públicas, actuar atendiendo a los principios, valores y reglas de integridad contenidas en este Código, así como a las disposiciones legales aplicables a sus funciones, favoreciendo en todo momento, como criterio orientador, el bienestar de la sociedad.

ARTÍCULO 13. Las personas servidoras públicas deberán brindar un trato igualitario a todos los individuos, evitando cualquier acción u omisión que menoscabe la dignidad humana, derechos, libertades o constituya alguna forma de discriminación.

ARTÍCULO 16. Las personas servidoras públicas observarán un comportamiento digno, y evitarán realizar cualquier conducta que constituya una violación a los derechos humanos, con el objeto de generar ambientes laborales seguros que privilegien el respeto de las personas.

ARTÍCULO 17. Las personas servidoras públicas deberán cumplir con las declaraciones patrimoniales, de intereses y fiscales, atendiendo en todo momento al principio de honradez, por lo que éstas deberán

presentarse con completa veracidad y transparencia en su contenido, en los términos previstos en la normativa aplicable.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿A qué tipos de obediencia refiere la normatividad anterior?
- ✓ ¿Qué sentido tiene obedecer las normatividades institucionales?
- ✓ ¿Cuándo no nos gusta lo que nos piden, qué hacer?

Revise las siguientes frases y propicie una lluvia de ideas respecto a su contenido y los tipos de obediencia revisados con anterioridad:

1. Podrán torturar mi cuerpo, romper mis huesos e incluso matarme. Así, obtendrán mi cadáver. No mi obediencia (Gandhi).
2. Cumple, hijo mío, los mandatos de tu padre y no desprecies las enseñanzas de tu madre.
3. Por el contrario, el que se fija bien en la ley perfecta... y la pone en práctica en lugar de ser un oyente olvidadizo, será afortunado en lo que hace.
4. Todos deben acatar la autoridad que preside, pues toda autoridad procede de una Excelencia y las autoridades que existen han sido establecidas por la misma.
5. Hijos, obedezcan a sus padres porque ustedes pertenecen a la Vida, pues esto es lo correcto.
6. Obedecer es el deber nuestro, es nuestro destino, y aquel que no quiera someterse a la obediencia será necesariamente despedazado (Thomas Carlyle).
7. Empleados, obedezcan a sus amos aquí en la tierra. Obedezcan con mucho respeto y sinceridad.
8. Tengan cuidado de cómo se comportan. Vivan como gente que piensa lo que hace, y no como tontos.
9. Esta vigilancia interior de la conciencia aun nos obliga, estando a solas y sin testigos, a someternos a esa constitución no escrita y de valor universal que llamamos moral (Alfonso Reyes. Cartilla Moral).
10. Recuerda siempre a todos que deben someterse a los gobernantes y autoridades.
11. Diles que obedezcan y siempre estén listos para hacer el bien, que no hablen mal de nadie, vivan en paz con los demás, sean comprensivos y traten a todos con amabilidad.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Se podrá rescatar el valor de la obediencia?
- ✓ ¿Qué sentido tiene obedecer a las autoridades, a los demás, a mí mismo, a los padres y a la autoridad suprema?

Revise con los participantes los siguientes textos y argumenten:

El Tanaj judío, específicamente en la Torá, señala lo siguiente:

Si alguien tiene un hijo terco y rebelde que no obedece a su papá ni a su mamá aun cuando lo castiguen, entonces sus padres deben llevarlo a los ancianos líderes de su ciudad a la entrada del lugar. (Dvarim).

El Gran Maestro compartió la siguiente ilustración:

¿Qué piensan de esto? Un hombre tenía dos hijos. Le dijo al mayor: “Hijo, ve hoy y trabaja en el viñedo”. Él le contestó: “No quiero ir”. Pero más tarde cambió de idea y fue. Después, el papá le pidió lo mismo al hijo menor. Él le respondió: “Sí señor, iré”. Pero no lo hizo. ¿Cuál de los dos hizo lo que el papá quería?

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Se podrá rescatar el valor de la obediencia?
- ✓ ¿Qué piensan respecto a lo que El Tanaj indica hacer con el hijo desobediente?
- ✓ ¿Hay obediencia en la ilustración del Gran Maestro?
- ✓ ¿Qué opinan de las actitudes de los dos hijos?

Conclusiones:

Invite a los participantes a revisar el siguiente video:

El valor de la obediencia

<https://www.youtube.com/watch?v=7Qu7dogBvAY>

Enuncien una reflexión sobre:

- ❖ ¿Cómo rescatar el valor de la obediencia?

Para finalizar:

Identificar en la semana aquellas conductas que demostraron algún tipo de obediencia, según la tipología revisada y describir en su cuaderno los beneficios que conllevaron.

Compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*Hay momentos en los que Dios exige obediencia,
pero hay momentos en los que desea probar nuestra voluntad
y nos desafía a entender su amor.
(Paulo Coelho)*

Novelista dramaturgo

¿EL COMPROMISO PODRÁ MOVER MONTAÑAS?

Propósito de la sesión:

Analizar la relevancia del compromiso y las implicaciones que conllevan su cumplimiento, como decisión personal para el logro de cualquier objetivo.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los conceptos de la siguiente manera:

- **Compromiso:** Obligación contraída. Palabra dada.
- **Mover:** Causar u ocasionar algo. Alterar, conmover. Excitar o dar principio a algo en lo moral.

San Jerónimo (342- 420) hizo la traducción del griego al latín de la palabra “fe” (“pistis” en griego) y el término que mejor pudo encontrar fue “fides” en latín. Este término, en su origen, significaba “confianza, compromiso y perseverancia”; por lo que se puede inferir que esta fe o “pistis” -conjunción perfecta de confianza, perseverancia y compromiso- es la que verdaderamente mueve montañas; y desencadena una fuerza insospechada capaz de hacer realidad el “nada es imposible” (citado en <http://ifhconsulting.es/?p=1275>).

Para que exista un compromiso es necesario que haya conocimiento de la obligación contraída; es decir, no se pueda dar una palabra a algo que es de desconocimiento de las obligaciones que supone su cumplimiento por parte de una persona.

Garrido (s/f), instructora de Coaching, refiere que el compromiso tiene dos aspectos destacados: Uno que tiene que ver con la acción, el trabajo constante, el empeño y la persistencia en avanzar más allá de las dificultades y, el otro, vinculado a la disposición interna, a la conexión más profunda e íntima que cada ser humano tiene consigo mismo cuando está verdaderamente comprometido con algo que considera trascendente.

Una persona comprometida siempre se esfuerza por ir mucho más allá de lo que está delimitado en sus funciones, en busca de la mejora continua. Shearson Lehman afirma que “Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad. Es la palabra que habla con coraje de nuestras intenciones. Y las acciones que hablan más alto que las palabras. Es hacerse del tiempo cuando no lo hay. Salir airoso una y otra vez año tras año. Compromiso es el material que hace el carácter, el poder de cambiar las cosas. Es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo” (citado en Garrido, L. s/f, p. 5).

Invite a los participantes a compartir lo siguiente:

- ❖ ¿Han tenido la oportunidad de hacer planes para este año?
- ❖ ¿Están dispuestos a pagar el precio del compromiso adquirido con ustedes mismos para cumplir esos planes?
- ❖ ¿Qué precios están dispuestos a pagar?

El compromiso mueve montañas, puede crecer dentro de las personas cuando hay colaboración, satisfacción con lo conseguido, toma de decisiones consensuadas, resolución, apoyo y gratificación, aprecio y respeto, desafío constructivo, etc. El compromiso se verá en las actitudes y en las acciones personales. El compromiso es una decisión personal.

El autoconocimiento y la toma de consciencia son elementos de trabajo personal que permiten entender el funcionamiento de los mecanismos de motivación, frustración, ilusión y compromiso que, gestionados eficazmente, llevan al cumplimiento de los objetivos planteados individualmente. El compromiso tiene un precio, pues hay cosas que hay que negarse para su cumplimiento (citado en Garrido, L. s/f).

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo acerca del compromiso y las diferentes posturas ante el ejercicio de acciones al respecto, revise con los participantes lo siguiente:

Alfonso Reyes (1952), en la Cartilla Moral, señala lo siguiente:

- El respeto a nuestra persona nos exige también no envenenarla ni degradarla.
- De este respeto a nosotros mismos brotan todos los preceptos sobre la limpieza de nuestro cuerpo, así como todos los preceptos sobre la limpieza de nuestras intenciones y el culto a la verdad.
- Con la vida en común de la familia comienzan a aparecer las obligaciones recíprocas entre las personas, las relaciones sociales; los derechos por un lado y, por el otro, los deberes correspondientes.
- El respeto a la verdad es, al mismo tiempo, la más alta cualidad moral y la más alta cualidad intelectual.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo se rescata el compromiso en las frases señaladas por Alfonso Reyes?
- ✓ ¿Qué relación se establece entre el compromiso y el autoconocimiento?
- ✓ ¿Qué precios hay que pagar para mantener la limpieza en las intenciones y hacia la persona misma?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Para poner en práctica el pensamiento crítico de cada participante, respecto al compromiso que mueve montañas y a la traducción del griego al latín de la palabra “fe” que significaba, en su original, “confianza, compromiso y perseverancia”, comenten las siguientes frases:

1. No te asustes por los sufrimientos que vienen...Van a sufrir durante diez días, pero sigue firme en tu fe, incluso si tienes que morir. Si no renuncias a tu fe, yo te premiaré...
2. La persistencia es vital para lograr la victoria. Debemos establecer qué es lo que creemos y aferrarnos a ello hasta ver resultados (Joyce Meyer).
3. Sin la convicción en cada individuo de que la causa vale la pena, la batalla nunca se ganará y el equipo no tendrá éxito. Debe haber compromiso. Con el éxito siempre viene un precio (John C. Maxwell).
4. ...su angustia durará poco tiempo. Tú, permanece fiel hasta la muerte.
5. Si realizara esta tarea por propia iniciativa, merecería una recompensa; pero si lo hago por obligación, como una tarea que se me ha encomendado, ¿dónde está entonces mi recompensa?

6. ¿por qué no puedo seguirte ahora? Estoy dispuesto a dar mi vida por ti.
7. Lo único que tienes que hacer es lo máximo que puedas para honrar estos acuerdos. Establece hoy este acuerdo: «Elijo respetar los Cuatro Acuerdos». Pero para mantenerlos, necesitas una voluntad fuerte, una voluntad muy fuerte. ¿Por qué? Porque vayamos donde vayamos descubrimos que nuestro camino está lleno de obstáculos (Don Miguel Ruiz en Los Cuatro acuerdos).
8. Generalmente, cuando tenemos montañas en nuestra vida, hablamos acerca de ellas, pero no le hablamos a esas montañas (Joyce Meyer).

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué relación existe entre compromiso, confianza y perseverancia en las frases?
- ✓ ¿Qué clase de montañas se podrían mover a partir del compromiso, confianza y perseverancia?
- ✓ ¿Cuáles podrían ser las montañas de la vida de cada uno de ustedes?
- ✓ ¿Qué les dicen ustedes a las montañas de su vida?

Como siguiente actividad y para establecer un diálogo reflexivo acerca de lo que implica el compromiso, presente a los participantes la siguiente imagen y comenten:

- ¿Qué relación existe entre compromiso, confianza y perseverancia en la imagen?
- ¿Qué implica el compromiso?



Fuente: <https://susanacaceres.com/2014/10/02/cuanto-impacta-la-comunicacion-interna-en-el-compromiso/>

Conclusiones:

Revisen los siguientes fragmentos y respondan las preguntas:

- Alguien que procura partir una roca tendrá que golpearla con la herramienta 99 veces, y quizá aún no tenga ninguna evidencia de que se va a partir. Y luego, al golpe número 100, la roca se partirá en dos. Cada golpe la debilitó, aunque aparentemente no hubo signos visibles que lo indicaran (Meyer, 1997, p. 10).
- Créanme cuando les digo que si ustedes le dijeran a esta montaña: “vete de aquí y lánzate al mar” y no dudan en sus corazones, sino que están convencidos de lo que están pidiendo, ¡entonces así pasará!

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué es para ustedes la roca y la herramienta?
- ✓ ¿Qué significa para ustedes la frase “levántate y lánzate al mar”?
- ✓ ¿El compromiso podrá mover montañas?

Para finalizar:

Invite a los participantes a reconocer los compromisos que han adquirido, sean personales, escolares o laborales y refieran cuáles montañas han tenido que mover para su cumplimiento.

Compartir en la siguiente sesión.

Pensamiento de la semana:

*La productividad nunca es un accidente.
Siempre es el resultado de un compromiso con la excelencia,
una planificación inteligente y un esfuerzo concentrado.*
(Paul J. Meyer)
1928-2009

Fundador de Leadership Management International y
Success Motivation International.

ADQUISICIÓN DE HABILIDADES BLANDAS: ¿MISIÓN CUMPLIDA?

Propósito de la sesión:

Valorar la formación recibida para el desarrollo de las habilidades blandas, en el marco de una aspiración a la excelencia como potencial personal.

Clarificación y construcción de conceptos:

La Real Academia Española define los siguientes conceptos:

- **Habilidad:** Capacidad y disposición para algo.
- **Actitud:** Disposición de ánimo manifestada de algún modo.
- **Excelencia:** Superior calidad o bondad que hace digno de singular aprecio y estimación algo.
- **Conocimiento:** Acción o efecto de conocer. Saber o sabiduría. Averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas.
- **Valores:** Alcance de la significación o importancia de una cosa, acción, palabra o frase.

En los “Lineamientos para la operación del Programa Jóvenes Construyendo el Futuro” se señala la siguiente definición: (DOF, 10 enero 2019, p.2).

Habilidades blandas: Competencias, actitudes, conocimientos y valores que permiten a la persona la resolución de problemas o una respuesta pertinente a una situación nueva o específica, principalmente en el medio laboral, además de hábitos de trabajo y habilidades socioemocionales básicas relevantes para la capacitación en el trabajo.

Las denominadas habilidades blandas son aquellos atributos o características de una persona que le permiten interactuar con otras de manera efectiva, generalmente se enfocan al trabajo o incluso a la vida diaria. Son el resultado de una combinación de habilidades sociales, de comunicación, de forma de ser, de acercamiento a los demás y otros factores que permiten a una persona relacionarse y comunicarse de manera asertiva con otros (Mujica, enero 2015).

Joyce Meyer (2000) menciona que “Cuando tenemos confianza y estamos libres de temores que nos torturan, somos capaces de desarrollar nuestro potencial”, aunque también refiere que el temor al fracaso impide este desarrollo (p.81). Las habilidades blandas nos ayudan a tener esa confianza para relacionarnos con los demás y afrontar situaciones lo más asertiva, prudente y pertinentemente posible.

Con este tema, se finaliza el periodo de formación en el desarrollo de las habilidades blandas, el cual se realizó a partir de la revisión de valores, conocimientos, actitudes y situaciones o dilemas éticos que propiciaron la reflexión, la práctica del pensamiento crítico, el diálogo reflexivo y la emisión de juicios éticos, críticos y morales, ahora es el momento de analizar el adelanto en este proceso:

- ❖ ¿Cómo se sienten emocional, mental, espiritual y socialmente?
- ❖ ¿Que fue necesario transformar o modificar para lograr un cambio en su vida personal, laboral, familiar, escolar o social?
- ❖ ¿Cómo sienten su intervención en las diferentes situaciones cotidianas o resolución de conflictos?

Identificación y cuestionamiento de posiciones:

Para iniciar un diálogo reflexivo acerca del avance en el desarrollo de las habilidades blandas, presente el siguiente fragmento:

- ¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio, por uno que dura para siempre. Así que yo no corro como quien no tiene meta; no lucho como quien da golpes al aire.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Consideran que están equipados con lo necesario para el momento en que necesiten ejercer las habilidades blandas?
- ✓ ¿Qué carrera están corriendo en este momento?
- ✓ ¿Qué significará para ustedes “entrenar con mucha disciplina”?
- ✓ ¿Qué premio pudieron haber obtenido en este proceso de formación, que les dure para siempre?

Construcción de consensos (diálogo, discusión):

Considerando la definición que se le otorga al Pensamiento crítico:

Proceso que pretende analizar, entender y evaluar la manera en que se organizan los conocimientos que se pretenden interpretar y representar en el mundo, en particular las opiniones o afirmaciones que en la vida cotidiana suelen aceptarse como verdaderas (citado en https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento_cr%C3%ADtico).

A partir del diálogo reflexivo, interactúe con los participantes referente a la práctica del pensamiento crítico (el cual no fue simplemente pensar, sino fue pensar sobre algo a comprender y a hacer de la mejor manera posible) en cada una de las sesiones revisadas, pues esta dinámica fue una oportunidad para desarrollar habilidades y adquirir conocimientos, valores y actitudes útiles en la vida cotidiana, laboral, escolar y social. Puede emplear los siguientes cuestionamientos:

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Cómo sintieron el proceso de formación de habilidades blandas para llegar a ser la persona que son ahora?
- ✓ ¿Qué cambios han identificado en su forma de pensar, después de haber ejercitado el pensamiento crítico en cada sesión?
- ✓ ¿Qué transformación identificaron en sus actitudes, conductas, manera de resolver problemas, etc., después de este proceso de formación?

Revisen las siguientes frases de Joyce Mayer (2000) y comenten al respecto:

- a) Los que intentamos correr para ganar debemos conducirnos con moderación y limitarnos en todas las cosas. No podemos esperar que otros nos obliguen a hacer lo correcto.
- b) La autodisciplina es el aspecto más importante de cualquier vida. Si no disciplinamos nuestras mentes, nuestras bocas y nuestras emociones, nos arruinaremos.
- c) Si estamos decididos a correr para ganar, tenemos que resistir las emociones negativas.
- d) La paciencia no es la capacidad de esperar, sino la capacidad de mantener una actitud buena mientras esperamos.

- e) Debemos progresar de alguna forma cada día. Debemos dar un paso adelante, dejando lo que está atrás.
- f) Si no se entienden, no tendremos una perspectiva correcta acerca de nuestro “ser”, y pasaremos nuestras vidas frustrados, tratando de mejorar nuestro “ser”.

Preguntas de reflexión:

- ✓ ¿Qué pueden recuperar en cada frase respecto al proceso de adquisición de habilidades blandas?
- ✓ ¿De qué depende la adquisición y el desarrollo de habilidades blandas en cada persona?
- ✓ ¿Qué relación encuentran entre el ser y el hacer?

Presente las siguientes frases a los participantes e invítelos a que expresen una justificación o un juicio referente a lo que ahí se afirma:

1. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente... *porque:*
2. Revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia, de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Por encima de todo, vístanse de amor, que es el vínculo perfecto. *De lo contrario:*

Conclusiones:

Reproduzca el siguiente video e invite a los participantes a completar la tabla:

La importancia de las habilidades blandas
<https://www.youtube.com/watch?v=cUydBBiVgcA>

Promueva que cada participante escriba en las columnas una reflexión sobre sí mismo, respecto a las habilidades blandas que se enlistan:

HABILIDADES BLANDAS	¿EN QUÉ AVANCÉ?	¿QUÉ TENGO QUE SEGUIR TRABAJANDO?
Buena comunicación		
Buena organización		
Trabajo en equipo		
Puntualidad		
Pensamiento crítico		
Sociable		
Habilidades interpersonales de comunicación		
Personalidad amigable		

Para finalizar:

Con la intención de fomentar en los participantes su adaptación al cambio e impulsarlos a buscar nuevas oportunidades de mejora en los diferentes ámbitos de su vida cotidiana, a partir de lo adquirido en este proceso de formación en habilidades blandas, comparta el siguiente video:

¿Quién se ha llevado mi queso?

<https://www.dailymotion.com/video/xqvs7n>

Al terminar, invite a los participantes a que comenten las respuestas a lo siguiente:

- En ustedes ¿Qué queso viejo tendrá que moverse?
- A partir de hoy ¿Qué será para ustedes el queso nuevo?
- ¿Qué tendrán que hacer para encontrar el queso nuevo?

Pensamiento de la semana:

*Los planes hechos con cuidado traen prosperidad;
los planes hechos de prisa traen ruina.
(Rey Salomón)*

EVALUACIÓN FINAL

Propósito de la sesión:

Identificar, a través de un texto paralelo, la construcción de reflexiones que los participantes expresan de su experiencia adquirida en este segundo semestre de formación de habilidades blandas.

El texto paralelo es un producto elaborado por los participantes, de manera creativa, en el que se reelabora la información revisada durante el periodo, a partir de las experiencias y la apropiación de los aprendizajes adquiridos. Es darle sentido a lo que aprendieron a partir de sus reflexiones personales (Ministerio de Educación de Guatemala, 2011).

Actividades:

Indique a los participantes las siguientes instrucciones:

El texto paralelo es un producto que incluye:

- a) Datos personales.
- b) Aspectos interesantes de la experiencia personal relacionada con los temas revisados en el semestre.
- c) Reflexiones sobre el impacto en su vida, en relación a las habilidades blandas adquiridas.
- d) Propuestas de aplicación en el campo laboral, escolar, personal y social.
- e) Propuestas de mejora para una nueva ética pública en México
- f) Conclusiones.

Es importante mencionar que con esta evaluación se concluye el segundo semestre de trabajo para el desarrollo de habilidades blandas, a través de principios y valores para la inclusión social y laboral.

Para mejorar el proceso de formación en habilidades blandas, a partir de la implementación de las actividades de este libro, es oportuno solicitar a los participantes que expresen por escrito lo siguiente:

1. Comentarios u opiniones sobre la dinámica de las sesiones.
2. Un juicio de valor sobre su propia participación en las sesiones, en relación con su aprendizaje.
3. Mencionar lo que se llevan a la práctica de todos los conocimientos, valores, actitudes, competencias y habilidades adquiridas durante el proceso de formación en habilidades blandas.
4. Sugerencias de los contenidos que sería necesario retomar, reforzar o integrar en este proceso de formación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, B. S. & Reyes, M. Y. (2011). Influencia del género musical reggaetón en la conducta sexual de los adolescentes. Liceo Ercilla, Pepin. Centro Universitario Regional del Nordeste. Facultad de Humanidades. Universidad Autónoma de Santo Domingo. San Francisco de Macoris. República Dominicana. Recuperado el 18 de octubre de 2019 en https://issuu.com/miyomis/docs/influencia_del_reggaeton_en_los_adolescentes

Adicciones. Universidad Saludable. Recuperado el 4 de septiembre de 2019 en http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf

Administración Pública de la Ciudad de México (2019). Nuevo Reglamento de Tránsito. Ciudad de México. México: Jefatura de Gobierno.

Anónimo, (1995). Popolvuh. Antiguas historias de los indios Quichés de Guatemala. México: Editorial Porrúa, S. A.

Aparicio, P.T. (s/f). Como aprender a hablar con fluidez. Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en <https://www.lechepuleva.es/nutricion-y-bienestar/claves-para-saber-conversar>

Arosemena, M. (9 mayo 2016). ¿Qué sucede cuando no satisfacemos nuestra necesidad de obtener reconocimiento de los demás? Psyciencia. Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <https://www.psyciencia.com/sucede-cuando-no-satisfacemos-nuestra-necesidad-obtener-reconocimiento-los-demas/>

Asociación de Academias de la Lengua Española. (2018). Diccionario de la Real Academia Española Edición Tricentenario. Consultado en <https://dle.rae.es>

Ávila, A. A. (15 enero 2019). ¿Cartilla moral? Recuperado el 2 de septiembre de 2019 en <https://www.excelsior.com.mx/opinion/opinion-del-experto-nacional/cartilla-moral/1290277>

Barkley, F.E., Cross, K.P y Howell, M.C. (2007). Técnicas de aprendizaje colaborativo. España: Morata.

BBC.com (13 abril 2016). “Por dentro estoy destrozada: el diario de una adolescente que se suicidó en una clínica psiquiátrica. BBC Mundo. Recuperado el 9 de septiembre de 2019 en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160411_salud_mental_diario_adolescente_suicidio_men

Blanco, R. (2006). La equidad y la inclusión social: uno de los desafíos de la educación y la escuela hoy. Revista electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, Vol 4 (3). pp.1-15. Recuperado el 11 de junio de 2014 en <http://www.rinace.net/arts/vol4num3/art1.pdf>

Blanchard, K. y Truett. C. S. (2005). El Factor Generosidad. Miami, Florida: Vida.

Boot, T. y Ainscow, M. (2011). Guía para la Educación Inclusiva. Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares. Adaptación a la Tercer edición revisada del Index for inclusión. España: OEI-Fuhem.

Borel, J.P. (1978). De “hablar correctamente” a “hablar bien” ¿Enseñar o aprender? Boletín AEPE No. 19, octubre 1978. Centro Virtual Cervantes. Universidad de Neuchatel. Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/aepe/pdf/boletin_19_11_78/boletin_19_11_78_05.pdf

Brand, P. (2019). Tipos de paz. En Tiposde.com Recuperado el 3 de septiembre de 2019 en <https://www.tiposde.com/paz.html>

Buitrago, B.D.M y Lopera, J.R. (2 marzo 2016). Ética en las redes sociales. Recuperado el 10 de septiembre de 2019 en https://www.la-razon.com/la_gaceta_juridica/Etica-redes-sociales_0_2445955484.html

Cardona, F. (s/f). Generosidad, dar a los demás lo mejor. Recuperado el 24 de septiembre de 2019 en <https://es.catholic.net/op/articulos/24632/cat/706/generosidad-dar-a-los-demas-lo-mejor.html#modal>

Carlo, J. (18 septiembre 2019). México patriota. Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en http://www.razonypalabra.org.mx/Comun_Javier%20Carlo/2011/mexico_patriota.html

Carreño, M. A. (1853). Manual de Urbanidad y Buenas maneras. Recuperado el 31 de agosto de 2019 en http://castroruben.com/Manual_De_Carreno_Y_Mas.pdf

¿Cómo afectan las drogas a nuestro organismo? (12 diciembre 2015). Recuperado el 18 de octubre de 2019 en <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-afectan-drogas-organismo-20151212073833.html>

Concepto en Normas de Convivencia. Recuperado el 30 de agosto de 2019 en <https://concepto.de/normas-de-convivencia/#ixzz5y7RrNIP6>

Consumoteca. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti. Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>

Crespo, J.A. (2019). ¡Al grito de guerra! Historia y significado del Himno Nacional. México: Cámara de Diputados LXIV legislatura.

Derechos humanos. Recuperado el 5 de septiembre de 2019 en <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>

Diario Oficial de la Federación (última reforma 21 junio 2018). Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión.

Diario Oficial de la Federación (10 enero 2019). Lineamientos para la Operación del Programa Jóvenes Construyendo el Futuro. México: Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Diario Oficial de la Federación (5 de febrero de 2019). Acuerdo por el que se emite el Código de Ética de las personas servidoras públicas del Gobierno Federal. México: Secretaría de la Función Pública.

Díaz, C. I. (2007). Educar Pacificando: Una pedagogía de los conflictos. 1ª ed. España. Madrid: Fundación Cultura de Paz Editorial.

Doctuz. Estilo de vida saludable en <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html> Recuperado el 18 de septiembre de 2019.

Ehmke, R. (s/f). Qué lleva a la autolesión y cómo tratarla. Recuperado el 9 de septiembre de 2019 en <https://childmind.org/article/la-autolesion-y-como-tratarla/>

Elciudadano.com (24 agosto 2014). Los medios de comunicación y su influencia en la vida cotidiana. Recuperado el 19 de septiembre de 2019 en <https://www.elciudadano.com/medios/los-medios-de-comunicacion-y-su-influencia-en-la-vida-cotidiana/08/24/>

El Tanaj. (2012). La Biblia. México: Editorial Jerusalem de México.

Elizondo, H.A. (2001). La nueva escuela II. Dirección, liderazgo y gestión escolar. México: Paidós.

Fedoséiev, P. (s/f). Las raíces históricas del patriotismo. Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en <http://www.filosofia.org/urss/fed/dec236.htm>

Fundación Televisa. (agosto, 2008). Vivir los valores. Palabras con valor. México: Editorial Televisa.

Fundación Televisa. (julio, 2014). Vivir los valores. Unidos con valor. México: Editorial Televisa.

Gallo, G.G (s/f). Los cuatro acuerdos. Recuperado el 20 de septiembre de 2019 en <https://www.portafolio.co/opinion/gonzalo-gallo-gonzalez/cuatro-acuerdos-108850>

García, R. J.C. (22 junio 2015). ¿La pornografía venció las redes sociales? Análisis del Editor. En el tiempo. Recuperado el 10 de septiembre de 2019 en <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15989545>

Garrido, L. (s/f). Compromiso. México: Escuela Internacional de Coaching. Recuperado el 26 de septiembre en <http://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/MATERIAL/Compromiso%20-%20Lola%20Garrido.pdf>

Gimeno Sacristán, J. (2002). Educar y convivir en la cultura global. Madrid: Morata.

González, C. (25 abril 2018). Tipos de adicciones y sus consecuencias. Recuperado el 18 de octubre de 2019 en <https://www.emagister.com/blog/tipos-adicciones-consecuencias/>

Hache, F. (s/f). El trabajo a través de la historia. Recuperado el 15 de septiembre de 2019 en <https://www.monografias.com/trabajos73/trabajo-historia/trabajo-historia2.shtml>

Importancia y beneficios de practicar la obediencia como valor. Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en <https://www.vivirdiario.com/3/2/importancia-y-beneficios-de-practicar-la-obediencia-como-valor/>

INEGI. (6 agosto 2018). Comunicado de Prensa Num.346/18. Encuesta Nacional sobre discriminación ENADIS 2017. México: INEGI-CONAPRED-CONACYT-CNDH-UNAM. Recuperado el 5 de septiembre de 2019 en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSociodemo/ENADIS2017_08.pdf

Inteligencia-emocional.org (s/f). Efectos de la insatisfacción de las necesidades básicas. Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <http://www.inteligencia-emocional.org/cursos/DESARROLLO%20DE%20LA%20%20PERSONALIDAD%20CREADORA/Efectos%20de%20la%20insatisfacci%F3n%20de%20las%20necesidades%20b%E1sicas.htm>

Islas, O. (abril-julio, 2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. En Entretextos. Num 9. Año 7. Universidad Iberoamericana de León. Recuperado el 10 de septiembre de 2019 en <http://entretextos.leon.uia.mx/num/19/PDF/ENT19-1.pdf>

Kidshealt.org (s/f) ¿Cómo puedo ayudar a un amigo que se corta? Recuperado en <https://kidshealth.org/es/teens/friend-cuts-esp.html>

La fe que mueve montañas. (10 julio, 2017). La fe que mueve montañas. Recuperado el 26 de septiembre de 2019 en <http://ifhconsulting.es/?p=1275>

Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción. (Julio 2018). Recuperado el 18 de octubre de 2019 en <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>

Loera, V. A. (1997). *“Educar en la democracia es educar en la libertad colectiva”*. En Básica. Revista de la Escuela y del Maestro. Valores en la Escuela. Año IV (septiembre-octubre de 1997). Num 19. México: Fundación SNTE para la Cultura del Maestro Mexicano. pp. 35-46.

López, R. (17 octubre 2015). Dilema ético. Consumo de drogas. Recuperado el 4 de septiembre de 2019 en <https://prezi.com/mtc5mewjxdd/-dilema-etico-consumo-de-drogas/>

Luna, C.C.A. (2018). Afectos y valores en la formación de la identidad. En Aletheia. Psicología y Psicoanálisis. Revista Anual No. 37, 2018. México: Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social. A.C. pp.187-202.

Macías, C. A. (s/f). ¿Tradición? O ¿Convicción? México.

Macías, C. A (s/f.a). Un mensaje para ti. México.

Macías, L. S. y Bernal, L. C. L. (2015). Educación incluyente y de calidad. Un texto para reflexionar. México. En Eumed.net Enciclopedia virtual de la Universidad de Málaga. Recuperado el 23 de junio de 2019 en <http://www.eumed.net/libros/libro.php?id=1618>

Marina, J.A. y Bernabeu, R. (2009). Competencia Social y Ciudadana. Madrid: Alianza.

Marino, A. (s/f). Patriotismo. Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en <https://www.historiando.org/patriotismo/>

Martincomas. (s/f). Impacto de la música sobre los adolescentes. Recuperado el 19 de septiembre de 2019 en <https://www.monografias.com/trabajos13/adoles/adoles.shtml>

Maxwell, J. C. (1993). Desarrollo los líderes que están alrededor de usted. USA: Betania.

McDowell, J. y Stewart, E. (2002). Auxilio para los amigos que sufren porque...quieren encontrar el verdadero amor. Colombia: Mundo Hispano.

Mendoza, V.G.L (s/f). Los medios de comunicación masiva y su papel en la vida social. Recuperado el 19 de septiembre de 2019 en <https://www.monografias.com/trabajos95/medios-comunicacion-masiva-y-su-papel-vida-social/medios-comunicacion-masiva-y-su-papel-vida-social.shtml>

Meyer, J. (1997). ¡Esta boca mía! La solución a sus problemas está en su boca. Colombia: Editorial Desafío.

Meyer, J. (2000). Cómo tener éxito para aceptarte a ti mismo. Primera edición. Colombia: Editorial UNILIT.

Ministerio de Educación de Guatemala. (2011). Herramientas de evaluación. Tercera edición. Guatemala: MINEDUC.

Molina, G. A. (2010). ¿Por qué nos sentimos insatisfechos y qué podemos hacer?. Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <http://www.anamolina.es/por-que-nos-sentimos-insatisfechos-y-que-podemos-hacer/>

More than Green (s/f). La enciclopedia multimedia de la sostenibilidad medioambiental, social, económica y cultural en el medio urbano. Recuperado el 29 de agosto de 2019 en www.morethangreen.es

Moreno, T. (12 julio 2019). Cartilla Moral será material didáctico para los maestros. El Universal. p.A8.

Ocaña, B. José. (s/f). Otras drogas. Prevención de adicciones. México: Secretario técnico del Consejo Nacional contra las adicciones.

Mujica, L. J. (enero 2015). ¿Qué son las habilidades blandas y cómo se aprenden? En Habilidades blandas No. 1. HB. Recuperado el 23 de junio de 2015 en <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/02/DOC-habilidades-blandas.pdf>

Navarro, N.R.A (séptima generación). Procesos grupales. México: SE-UPV

Overblog. (13 febrero 2014). Visión Política. Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <http://jpuellosecorg.over-blog.es/article-abraham-maslow-122541289.html>

Panda. Mediacenter. (20 abril 2012). 3 estadísticas escalofriantes sobre adolescentes en la red. Recuperado el 10 de septiembre de 2019 en <https://www.pandasecurity.com/spain/mediacenter/familia/3-estadisticas-escalofriantes-sobre-adolescentes-en-la-red/>

Pérez, L.B. (2016). Vivir los valores. El valor de ser mejores. México: TBG-Fundación Televisa.

Pérez, P. P. del (s/f). Los diez hábitos de un estilo de vida saludable. Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en <https://www.alimentatubienestar.es/estilo-de-vida-saludable/>

Pijamasurf. (26 junio 2016). Estos son los cuatro tipos de amor según los griegos (y por qué es importante recordarlos). Recuperado el 22 de septiembre de 2019 en <https://pijamasurf.com/2016/06/estos-son-los-4-tipos-de-amor-segun-los-griegos-y-por-que-es-importante-recordarlos/>

Primera Parte: ¿Para qué sirve la cultura? Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en https://fci.uib.es/Servicios/libros/papel_digital/Massuco/Primera-parte-PARA-QUE-SIRVE-LA-CULTURA.cid218257

Porporatto, M. (2 marzo 2015). Obediencia. Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en <https://quesignificado.com/obediencia/>

¿Qué problema hay en decir malas palabras Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en <https://www.jw.org/es/enseñanzas-biblicas/jóvenes/preguntan/malas-palabras/>

¿Quiénes fueron los héroes que nos dieron patria? Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en <https://www.milenio.com/cultura/independencia-de-mexico-ellos-son-los-heroes-que-nos-dieron-patria>

Quintero, J., (2007), Universidad Fermin Toro; Escuela de Doctorado; Seminario, Teorías y paradigmas educativos. Venezuela. Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <https://www.psyciencia.com/sucede-cuando-no-satisfacemos-nuestra-necesidad-obtener-reconocimiento-los-demas/>

Recursos de autoayuda. (s/f). ¿Cuáles son las necesidades básicas del ser humano? Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <https://www.recursosdeautoayuda.com/cuales-las-necesidades-basicas-del-humano/>

Reyzábal, V. Ma. (2002). Didáctica de los discursos persuasivos: la publicidad y la propaganda. Madrid: La Muralla S.A.

Reyes. A. (1952). Cartilla Moral. Primera edición 1952. Reimpresión 2018. México: SEP.

Rivera, A. (5 julio 2019). Cartilla Moral no es retroceso para Estado laico: evangélicos. *El universal*. p. A11.

Rosales, V.J. (23 mayo 206). La solidaridad de la familia. Enfoque a la familia. Recuperado el 16 de septiembre de 2019 en <https://www.enfoquealafamilia.com/single-post/2017/04/28/La-solidaridad-de-la-familia>

Ruíz, M. (1998). Los cuatro acuerdos. Un libro de la Sabiduría Tolteca. Barcelona: Ediciones. Urano.

Santa Biblia. Antigua Versión Casiodoro de Reina (1569) revisada por Cipriano de Valera (1602). Revisión 1960.

Sánchez, J. (17 abril 2019). Socorro, mi compañero de trabajo se queja todo el día. Recuperado el 9 de septiembre de 2019 en <https://www.pymesyautonomos.com/reflexiones/socorro-mi-companero-trabajo-se-queja-todo-dia>

Sanchíz, I. (23 enero 2019). El consumo de pornografía en la red comienza a los 10 años. Recuperado el 10 de septiembre de 2019 en <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20190123/454268874154/el-consumo-de-pornografia-en-la-red-comienza-a-los-10-anos.html>

Santos, B. D. (2011). Autolesión. Qué es y cómo ayudar. México: Autolesión: Información y Apoyo A.C.

Schmelkes, S. (2004). La formación de valores en la Educación Básica. México: Secretaría de Educación Pública-Biblioteca para la Actualización del Maestro.

Secretaría de Educación Pública. (1946). El Reglamento de las Condiciones Generales de Trabajo del Personal de la Secretaría de educación Pública. México: SNTE.

Secretaría de Educación Pública. (2019). Convivencia Pacífica en el Contexto Escolar. Propuesta Académica para la Formación Docente en el Distrito Federal. México: SEP.

Sentimientos de la nación. Recuperado el 19 de septiembre de 2019 en <http://museodelasconstituciones.unam.mx/nuevaweb/wp-content/uploads/2019/02/Sentimientos-de-la-Nacio%CC%81n-1813.pdf>

Significados.com (s/f). Significado de felicidad. Recuperado el 11 de septiembre de 2019 en <https://www.significados.com/felicidad/>

Significado de generosidad. Recuperado el 24 de septiembre de 2019 en <https://www.significados.com/generosidad/>

Stainback, S. y Stainback, W. (1999). Aulas inclusivas. Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo. Madrid: Narcea.

Tipos de adicción. Recuperado el 4 de septiembre de 2019 en <https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/>

Volpacchio, E. (2005). ¿Por qué tengo que obedecer? Recuperado el 25 de septiembre de 2019 en <http://algunasrespuestas.blogspot.com/2005/10/por-qu-tengo-que-obedecer.html>

Westmeier, Arline de. (1991). Sanidad del alma Herida: Camino a la sanidad interior. Miami: Unilit.

Whetten D. A. y Cameron, K.S. (2011). Desarrollo de habilidades directivas. Octava edición. México: Pearson-Prentice Hall.

Wikipedia. La enciclopedia libre. Cilindro de Ciro. Recuperado el 8 de septiembre de 2019 en https://es.wikipedia.org/wiki/Cilindro_de_Ciro#El_Cilindro_de_Ciro_y_los_derechos_humanos

Wikipedia. La enciclopedia libre. Educación para la Paz. Recuperado el 8 de septiembre de 2019 en https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci3n_para_la_paz

Wikipedia. La enciclopedia libre. Estilo de vida. Recuperado el 18 de septiembre de 2019 en https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida

Wikipedia. La enciclopedia libre. Paz. Recuperado el 8 de septiembre de 2019 en <https://es.wikipedia.org/wiki/Paz>

Wikipedia. La enciclopedia libre. Pensamiento crítico. Recuperado el 24 de junio de 2019 en https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento_cr%C3%ADtico

Zárraga, L.A.A. (2019). Padres e hijos en la edad adulta. En Aletheia. Psicología y Psicoanálisis. Revista Anual No. 39, 2019. México: Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social. A.C. pp.223-231.

Zavala, M. y Moreno, T. (10 agosto 2019). Sin demora en reparto de libros de texto: SEP. *El Universal*. p. A4.

VIDEOS

Adicciones. Un cortometraje para reflexionar. <https://www.youtube.com/watch?v=TIZig3hL-NE> Consultado el 4 de septiembre de 2019.

Aprende a proteger la biodiversidad. <http://youtube.com/watch?v=RVnkkJaCuRo> Consultado el 28 de agosto de 2019.

Caillou-Español-Una mala palabra. <https://www.youtube.com/watch?v=6A3jNpq3FaA> Consultado el 25 de septiembre de 2019.

Capítulo IV del Manual de Carreño del Modo de conducirnos en diferentes lugares fuera de la casa. <https://www.youtube.com/watch?v=AUjZ4wkzo1I> Consultado el 31 de agosto de 2019.

Cuerdas. https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw Consultado el 26 de junio de 2019.

¿De qué trata la campaña “Juntos por la paz”? del 5 de julio de 2019 http://youtube.com/watch?time_continue=99&v=2gAyZTWbsbg Consultado el 8 de septiembre de 2019.

Derecho a la no discriminación: <https://www.cndh.org.mx/video/derecho-la-no-discriminacion> Consultado el 25 de agosto de 2019.

Despacito (video con letra). https://www.youtube.com/watch?v=H_83Nn28zmk Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Diferencias entre anorexia y la bulimia nerviosa. <http://youtube.com/watch?v=tH3nwTLxvvY> Consultado el 10 de septiembre de 2019.

El valor de la obediencia. <https://www.youtube.com/watch?v=7Qu7dogBvAY> Consultado el 25 de septiembre de 2019.

En busca de la felicidad. <https://www.youtube.com/watch?v=oCj32hjByxc> Consultado el 11 de septiembre de 2019.

Felices los cuatro. https://www.youtube.com/watch?v=t_jHrUE5IOk Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Felices los cuatro (con letra). <https://www.youtube.com/watch?v=iqwuGQzoy5U> Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Generosidad...y ejemplo a seguir... <https://www.youtube.com/watch?v=5GwvkX-X8A8> Consultado el 24 de septiembre de 2019.

Hoy aprendí. <https://www.youtube.com/watch?v=52fGv0U0Cpo> Consultado el 15 de septiembre de 2019.

La importancia de las habilidades blandas. <https://www.youtube.com/watch?v=cUydBBiVgcA> Consultado el 28 de septiembre de 2019.

Las malas palabras. <https://www.youtube.com/watch?v=4kaGCAkFW7w> Consultado el 25 de septiembre de 2019.

Leyenda Del Volcán Popocatepetl e Iztaccihuatl (Loquendo). <https://www.youtube.com/watch?v=clIfVoRaNqA> Consultado el 22 de septiembre de 2019.

Niña...¿Por qué te cortas? <https://www.youtube.com/watch?v=od2RyHcUXMQ> Consultado el 10 de septiembre de 2019.

Promesas (con letra). <https://www.youtube.com/watch?v=VBPNn9gdNmg> Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Promesas. <https://www.youtube.com/watch?v=aqe46hIC-FE> Consultado el 20 de septiembre de 2019.

¿Qué es la sostenibilidad cultural? http://youtube.com/watch?time_continue=1&v=bSZTOcfiQzQ Consultado el 29 de agosto de 2019.

¿Qué son los Derechos Humanos? <https://www.youtube.com/watch?v=PPeRECua5CQ> Consultado el 26 de agosto de 2019.

¿Quién se ha llevado mi queso? <https://www.dailymotion.com/video/xqvs7n> Consultado el 28 de septiembre de 2019.

Reflexión sobre la familia. <https://www.youtube.com/watch?v=hvNBvQdQaes> Consultado el 16 de septiembre de 2019.

Resumen La vida es bella. https://www.youtube.com/watch?v=z_bgAw5KLK4 Consultado el 11 de septiembre de 2019.

Sólo es una vez. Cortometraje de adicciones en la adolescencia. <https://www.youtube.com/watch?v=xtfZex2aJ-k> Consultado el 4 de septiembre de 2019.

Sustentabilidad vs sostenibilidad ¿Cuál es la diferencia? <http://youtube.com/watch?v=jl3AogiSqno> Consultado el 29 de agosto de 2019.

Todos podemos ser un Héroe. <https://www.youtube.com/watch?v=WwLBaq8puRI> Consultado el 23 de septiembre de 2019.

Una casa vacía. <http://youtube.com/watch?v=H9Wu12K2xNo> Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Una casa vacía (con letra). <https://www.youtube.com/watch?v=WExdUoC4Rck> Consultado el 20 de septiembre de 2019.

Yo soy así (con letra y video). <https://www.youtube.com/watch?v=k5m1prSFyP0> Consultado el 20 de septiembre de 2019.

**REGISTRO PÚBLICO
DEL DERECHO DE AUTOR
S.E.P**

NÚMERO: 03-2019-102309254000-01

**PRINCIPIOS Y VALORES PARA
LA INCLUSIÓN SOCIAL Y LABORAL 2**
Actividades que fomentan el pensamiento crítico

OCTUBRE 2019

AUTORA: SONIA MACÍAS LAVÍN

*Por tanto, al Rey de los siglos, inmortal, invisible,
al único y sabio Dios, sea honor y gloria
por los siglos de los siglos.
Amén.*

**Informes:
5556733558
5554557752**

“Principios y valores para la inclusión social y laboral 2. Actividades que fomentan el pensamiento crítico” es un material didáctico de apoyo, integrado por 22 sesiones, encaminadas para la enseñanza de la Cartilla Moral de Alfonso Reyes que impulsa el actual Gobierno Federal de la Ciudad de México (2018-2024), ajena a toda postura adoctrinadora, que permitirá a los participantes reconocer lo necesario para adquirir conocimientos que influyan en sus actitudes, hábitos de trabajo, resolución de problemas y respuestas pertinentes ante cualquier situación de carácter vivencial o de convivencia.

Los temas que se revisarán, en el ejercicio de este segundo módulo de actividades, tienen como propósitos generales: impulsar el ejercicio de diferentes acciones encaminadas a regenerar la ética y la moral que requieren los jóvenes y adolescentes como ciudadanos incorruptibles, honestos y transparentes, en esta nueva ética pública de la Cuarta Transformación, así como contribuir en el ejercicio de una Nueva Escuela Mexicana preocupada por lograr una educación pública incluyente, con equidad y excelencia, apegada a principios y valores.

Asimismo, el contenido será útil para fortalecer acciones como: el redescubrimiento de los conceptos y alternativas hacia la reflexión de las consecuencias, de la manera de conducirse y de vivir de acuerdo a las ideas elegidas hacia el bienestar, la convivencia armónica y al respeto, así como a examinar las formas de conducta o tendencias que se presentan repetitivamente en la vida cotidiana, escolar, social, familiar o laboral.

Los temas retoman aspectos de discriminación, derechos humanos, cuidado del entorno, civilidad, moralidad (análisis de la cartilla moral), valores (paz, amor, generosidad, felicidad, obediencia), adicciones, autodaño, uso de redes sociales, trabajo en equipo, solidaridad familiar, amor a la patria, resolución de conflictos, la influencia de los medios de comunicación, culturización del lenguaje y avance en las habilidades blandas adquiridas en esta formación ética.

Cada sesión está conformada por diferentes actividades que favorecerán el desarrollo del pensamiento crítico, el diálogo, la argumentación y el ejercicio de juicios morales y éticos con un enfoque democratizador, así como brindar oportunidades y apoyos para que, a través del diálogo reflexivo y analítico, los participantes lleguen a definir su propio esquema de criterios con el que van a evaluar sus propios actos.

Asimismo, hay cuatro sesiones de evaluación con enfoque formativo, en las cuales se desarrollarán actividades específicas que favorecerá la reflexión sobre planteamientos específicos que evidenciarán el avance en el desarrollo de las habilidades blandas y el ejercicio del pensamiento crítico de cada periodo.

Esperando que este material les sea de utilidad en la enseñanza de principios y valores, me permito desearles éxito en la formación de una nueva cultura ética que México necesita para esta generación de jóvenes y adolescentes del siglo XXI.