

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA  
COORDINACIÓN DE PASTORAL EDUCATIVA Y ESTUDIANTIL

## PROYECTO DE FORMACIÓN HUMANA ESPIRITUAL Y EN VALORES

SÉPTIMO, OCTAVO  
Y NOVENO GRADO



Amor y Honestidad  
**Honradez**  
**Respeto**  
Responsabilidad  
**Libertad**  
**VALORES**  
**Tolerancia**  
Responsabilidad y Civismo  
**Generosidad**  
Solidaridad  
Justicia, Paz y Equidad



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA

COORDINACIÓN DE PASTORAL EDUCATIVA Y ESTUDIANTIL

PROYECTO DE FORMACIÓN HUMANA, ESPIRITUAL Y EN VALORES

SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO GRADO

2019



## JUSTIFICACIÓN

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

La Pastoral Educativa para dar respuesta a las necesidades estudiantiles ha elaborado el presente proyecto.



## COLABORADORES

### **Vice Ministra de Educación**

S. E. María Castro de Tejeira  
(Enlace de Pastoral Educativa del Ministerio de Educación)

### **Dirección General de Educación:**

Profesora Leticia P. de Almengor (Directora)  
Profesor Miguel Bazán  
Profesora Bernuil de Quintero (Coordinadora Nacional-Pastoral Educativa)

### **Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa:**

Profesora Aleyka López (Directora)  
Lcda. Aracelly Agudo (Diseño y diagramación)  
Lcda. Elga Navarro

### **Capellán de MEDUCA:**

Pbro: Jorge Eliécer Rivera-Rodríguez R.

### **Especialista en Religión, Moral, Ética y Valores:**

Doctor José Antonio Frías Guerrero

### **Secretaría Arquidiocesana de Pastoral Educativa:**

Aida Pérez

### **Supervisión de la Dirección Regional de Educación de Panamá Oeste:**

Profa. Juana Delia Mojica

### **Directora del Colegio San Gabriel De La Dolorosa:**

Hna. Martha Janeth Gómez U.

### **Educadores:**

Néstor Salazar, Colegio Ingeniero Tomás Guardia  
Edgardo Oses, Colegio Ingeniero Tomás Guardia  
Hernán Salazar, Colegio Ingeniero Tomás Guardia  
Gabriela Rey, IPT Louis Martins  
José Luis Barrera, Saint Mary Panamá Oeste  
Joel Villarreal, Saint Mary Panamá Oeste

### **Estudiantes:**

Pastoral Estudiantil del Colegio Ingeniero Tomás Guardia

### **Corrección de estilos:**

Profa. Carmen Mojica

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



# SÉPTIMO GRADO

Amor y Honestidad

**Honradez**

**Respeto**

Responsabilidad

**Libertad**

Solidaridad

**VALORES**

**Tolerancia**

Responsabilidad y Civismo

**Generosidad**

Justicia, Paz y Equidad



2019





## ÍNDICE TEMÁTICO SÉPTIMO GRADO

MES	VALOR	TEMA	PÁGINA
Marzo	Amor y honestidad	Autoconocimiento	13
Abril	Honradez	Necesidades en el entorno del Joven	16
Mayo	Solidaridad	Delincuencia Juvenil	20
Junio	Respeto	Vive el valor del Respeto	23
Julio	Responsabilidad	Cuidado de la Casa Común	25
Agosto	Justicia, Paz y Equidad	Festival de la Alegría	28
Septiembre	Tolerancia	Encuentro Espiritual	29
Octubre	Libertad	La depresión en el adolescente	30
Noviembre	Responsabilidad y Civismo	Valora la historia familiar, los abuelos y la Patria	33
Diciembre	Generosidad	Encuentro Regional de Villancicos	34



## EL AUTOCONOCIMIENTO

### VALOR: Amor y Honestidad

**Objetivo:** Practica relaciones sanas con sus amigos y compañeros a partir del reconocimiento de su identidad individual como persona y del respeto a los que le rodean.

#### Lectura alusiva al tema:

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su ser, de sus cualidades y características.




---

El autoconocimiento es un proceso integrado por diversas dimensiones:

- Autopercepción: cómo me veo a mí mismo(a)
- Auto observación: cómo evalúo mi actuar
- Memoria autobiográfica: cómo recuerdo mi historia personal
- Autoestima: cuánto me valoro
- Auto aceptación: que tan importante soy para mí mismo(a) (¿me quiero?)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRAR EL AUTOCONOCIMIENTO?

El autoconocimiento es una de las tareas más importantes que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En relación a este tema, un filósofo de la antigüedad, llamado Sócrates, decía a sus seguidores: “conócete a ti mismo”. Este reto es de mucha importancia para toda persona, porque solo conociéndose a sí mismo será capaz de controlarse, de hablar cuando se debe y callar cuando es necesario, esto le permitirá desarrollar buenas relaciones con otras personas y saber en todo momento ¿por qué ha dicho o hecho tal o cual cosa?

Una de las preguntas relacionadas con el autoconocimiento es ¿Quién soy realmente? lo que hago, lo que pienso o lo que siento. En realidad somos todo eso, lo que hacemos porque somos dueños de nuestros actos, lo que pensamos porque es una forma de planificar cada acto y lo que sentimos porque somos seres formados por un cuerpo físico material, pero también tenemos una parte espiritual que nos hace sentir alegría, tristeza, amor, fe y diversas manifestaciones que nos hacen seres únicos, especiales e irrepetibles.

El autoconocimiento es muy importante para todo ser humano porque le ayuda a darle sentido a su propia vida, saber quién es y qué papel desarrolla en este mundo.

Imagínate por un instante, que eres una persona con amnesia temporal. Todos tus amigos y familiares se acercan a conversar contigo después de un accidente donde te golpeaste la cabeza, pero no recuerdas nada, ni siquiera tu nombre, todo te parece extraño,

todo te parece confuso y lo que más deseas es saber quién eres, qué haces en el lugar donde estás y quiénes son las personas que te rodean.

Ahora imagínate que recuperas la memoria y miras a tu alrededor y ves a tus familiares, a tus amigos, a algunos compañeros de escuela y te das cuenta que eres alguien con un nombre, eres hijo, eres hermano, eres amigo de otros, eres compañero de escuela; eres un ser que puede pensar, sentir, amar y te sientes muy feliz por eso.

Pregúntate ahora quién eres realmente, tú que estás sentado en esta silla dentro de un salón de clases, pero sobre todo pregúntate quién quieres ser, cómo te ves a nivel personal, profesional y familiar dentro de 5, 10, 15 y 20 años y qué piensas hacer para lograrlo.

¡Qué bueno! Ahora sabemos que eres un ser existente, con un cuerpo material y con una parte espiritual, con el cuerpo te relacionas y con tu espíritu sientes y te sientes a ti mismo. Eres un ser en relación con otros, te pareces a muchos, pero eres único, especial e irrepetible, no hay ni habrá nunca otro igual a ti, eres un ser que puede ser siempre mejor, que puede transformar su vida, por medio del esfuerzo, el estudio y el trabajo digno.

¡Wao, eres un ser maravilloso! ¿Sabías eso de ti mismo? Si no lo sabías, empieza a aplicar en tu vida el reto del filósofo Sócrates: “Conócete a ti mismo” y al conocerte, sorpréndete, quiérete, ámame y de esa manera serás capaz de hacerlo con las personas que te rodean y cumplir con el consejo que otro gran sabio, llamado Jesús nos dio hace muchos años: “ama a tu prójimo como a ti mismo”.

Recuerda que cuando una persona conoce y comprende los motivos que lo llevan a actuar de una manera determinada es capaz de respetarse y lograr el respeto de los demás.

---

---

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Taller

#### 1. Participa activamente en la dinámica: “Hay una carta para ti”

Cada alumno escribe en una hoja de pape su nombre, tres virtudes y tres defectos que cree tener. Luego, la carta de cada uno irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades o virtudes del dueño de la carta, pero no defectos. Al final, en plenaria, cada alumno leerá todo lo bueno que los demás piensan de él. El objetivo es que lleguen a entender que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia.

2. Completa el cuadro: “en cuánto tiempo, cómo me veo y qué haré para lograrlo”

¿EN CUÁNTO TIEMPO?	¿CÓMO ME VEO?	¿QUÉ HARÉ PARA LOGRARLO?
En 5 años		
En 10 años		
En 15 años		
En 20 años		

3. Ahora que te conoces mejor, menciona cinco maneras que tienes para aplicar el valor del respeto en tu familia, en la escuela y en la comunidad.

### COMPROMISO

Demuestra que te conoces a ti mismo, respetando las ideas de las demás personas y aprendiendo a dialogar, en lugar de discutir.

Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser una persona **AMOROSA Y HONESTA** (Consideración, Solidaridad, Sinceridad, Humildad y Caridad).

### ACTIVIDAD SUGERIDA

Anuncios de contactos. A la entrada del aula se coloca un folio con dos columnas: En la primera, cada alumno indicará qué puede ofrecer a los demás (enseñar matemáticas, alcanzar las cosas de los armarios más altos); en la segunda escribirá sus necesidades, o qué le gustaría aprender de sus compañeros (clases de dibujo, apoyo en ciencias). *En esta actividad descubrimos en nuestros alumnos cualidades y capacidades de sí mismos que desconocían o creían no tener y reforzamos su vínculo con compañeros y maestros, favoreciendo su inclusión dentro del grupo.*

## NECESIDADES EN EL ENTORNO DEL JOVEN

### VALOR: Honradez



**Objetivo:** Interpreta sus necesidades materiales, afectivas, y espirituales, como oportunidad de crecimiento, participación social y aplicación de valores como la honradez.

#### CONCEPTOS CLAVES

Entre las necesidades del ambiente que rodea a los jóvenes podemos señalar:

**NECESIDADES BÁSICAS:** encontramos estudiantes que viven en pobreza extrema, desnutrición, que tienen que abandonar los estudios para ayudar a sus padres con el cuidado de sus hermanos, que vienen de áreas rurales y aumenta la población urbana.

**NECESIDADES AFECTIVAS:** viven en familias disfuncionales, madres solteras, padres ausentes o aunque estén presentes no hay comunicación con los hijos, falta de amor en la familia y baja autoestima.

**NECESIDADES SOCIO EMOCIONALES:** reciben poco afecto, no tienen sentido de pertenencia, no saben cómo manejar las emociones.

**NECESIDADES MORALES:** falta de modelos en padres y maestros en donde se practican los valores como la honradez y otros. No tienen punto de referencia porque los adultos decimos una cosa y hacemos otra.

**NECESIDADES ESPIRITUALES:** Poca capacidad para la introspección (diálogo interno consigo mismo), la relación de alteridad (relación con los otros como semejantes) y la relación denominada el Totalmente Otro o La Trascendencia.

#### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Los siguientes cuadros te invitan a reflexionar en torno a las características del joven espiritual, sus necesidades y sus posibilidades de intervenir en su entorno de forma asertiva.

### Características del joven espiritual

- √ Tener un propósito.
- √ Mantener vínculos, incluidos aquellos que se establecen con un poder superior (normalmente Dios) con otras personas y con la naturaleza.
- √ Tener una base de bienestar que incluya la alegría y la plenitud, la energía y la paz.
- √ Tener convicción.
- √ Tener autoconfianza.
- √ Tener el impulso de la virtud, por ejemplo, estar motivado para hacer lo correcto y decir la verdad.

DESCRIPCIÓN DE NECESIDADES	CÓMO SUPERARLO
Ser escuchado	Busca una persona confiable con quien conversar. Siempre hay alguien. No todo el mundo es malo. Ej. Tu abuelita.
Ser consultado	Acércate a un líder de grupo. Dile tu opinión. ¡Tu opinión vale!
Ser animado para la participación activa	Involúcrate. No te detengas. Súmate en las actividades cotidianas de tu ambiente, solidario con la comunidad donde vives, estudias o te diviertes.
Necesidad social	Tener confianza en sí mismo, reconocer las capacidades y limitaciones.
Fluctuaciones del humor	Saber que existe alguien que está dispuesto a escucharte.
Experimentar, descubrir, explorar	Tener punto de referencia, persona modelo que admiras por su conducta.
Conocer los peligros a que te expones	Infórmate con personas o lecturas idóneas.
Intelectualizar	Aprovecha las oportunidades para que adquieras nuevas aptitudes y conocimientos.
Grupal	Comprométete con una obra justa.
Espiritual	Participa en grupos sanos. Cultiva una buena base espiritual.

## Cómo practicar el valor de la honradez

- ▶ Actuar decentemente y en armonía con el cuerpo y la mente.
- ▶ Aprovechar el tiempo sin engañar a los maestros o padres.
- ▶ Cumplir la palabra dada.
- ▶ Decir la verdad, aunque pueda traer problemas.
- ▶ Devolver la fama quitada por uno mismo o por otro.
- ▶ Devolver lo que nos han prestado.
- ▶ Devolver lo que se ha encontrado.
- ▶ No adelantarse en las filas de espera.
- ▶ No hacer trampas en los deportes, en los juegos, en los negocios, en los exámenes.

### TRABAJO INDIVIDUAL

#### Leo y pienso

1. Escribe el nombre de un miembro de tu familia que te agrade su conducta. Explica, por qué lo elegiste.
2. Escribe el nombre de una persona que te gustaría imitar. Por qué.
3. Anota tres capacidades que tengas.
4. Anota tres limitaciones que tengas.
5. ¿Crees que hay un poder superior que puede ayudarte a superar tus necesidades?

Se forman subgrupos para compartir las siguientes preguntas:

**Vuelve a leer las características de un joven espiritual. ¿Crees que los jóvenes de hoy tienen esas características? Explica.**

**¿Todos los jóvenes hacen lo correcto y dicen la verdad? Da ejemplos.**

Plenaria: Uno de cada subgrupo expone

### COMPROMISO

Decir la verdad, aunque pueda traer problemas (es un acto del valor de la honradez y es una respuesta a las necesidades espirituales).

Practica en tu diario vivir los valores que te pueden ayudar a ser una persona con honestidad, veracidad, responsabilidad, lealtad, respeto.

### ACTIVIDADES SUGERIDAS

#### ▶ **Dinámica de los abrazos**

Se pone una música alegre, se les pide que le den un abrazo a diez compañeros con los que menos conversan. Al finalizar de dar abrazos se le pide a uno que diga cómo se sintió.

#### ▶ **CANTO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=nQVZBSYd7KI>

## LO MEJOR QUE LA VIDA ME DIO (PIMPINELA)

Rocío: Te quiero tanto  
Cuando me dices  
“Todo va a estar bien”  
Francisco: Cuando me muestras  
Que todo es posible  
Y me permites creer...

Rocío y Francisco: Siempre conté contigo, recuérdalo,  
Y aunque haya crecido, nada cambió.  
Y te pido que tengas presente  
Que siempre serás lo mejor que la vida me dio.  
Siempre serás lo mejor que la vida me dio.  
Siempre serás lo mejor que la vida me dio.

Lucía: Cuando te veo  
Durmiendo en mi cama  
Le doy gracias a Dios.  
Joaquín: Cuando te escucho  
Tocar la guitarra  
Y hacer tu propia canción...

Lucía y Joaquín: Quiero parar el tiempo, compréndelo.  
Sé que te voy perdiendo, por eso hoy  
Yo te pido que tengas presente  
Que siempre serás lo mejor que la vida me dio.

Todos: Siempre serás lo mejor que la vida me dio.  
Siempre serás lo mejor que la vida me dio.  
Para ti es esta canción  
Guárdala en tu corazón...

Siempre serás lo mejor que la vida me dio.  
Siempre serás lo mejor que la vida me dio.

## DELINCUENCIA JUVENIL

### VALOR: Solidaridad

**Objetivo:** Comprende que la delincuencia es consecuencia de diversos factores y prácticas sociales de los cuales puede alejarse siempre que dirija su vida por el sendero de los valores que nos invitan a hacer el bien y evitar el mal.



### CONCEPTOS CLAVES

Delinquir es: Cometer un delito, es decir, violar la ley.

La delincuencia no tiene que ver con el estrato socioeconómico.

### Las causas de la delincuencia pueden ser:

- 1) **Biológicas:** la delincuencia no se hereda, pero hay alguna inclinación física y biológica que favorece la disposición hacia la criminalidad.
- 2) **Psicológicas:** los delincuentes presentan conflictos internos, en los cuales incluso se puede llegar a hablar de enfermedad (Ej. esquizofrenia)
- 3) **Sociológicas:** el ambiente en el que comúnmente se encuentra el delincuente (desigualdades sociales, racismo, desintegración familiar, consumo de drogas, exceso de bebidas alcohólicas, programas de medios de comunicación o videojuegos que favorecen el crecimiento de la violencia).
- 4) **Axiológicas:** Deficiente educación en valores durante su niñez y escasos modelos conductuales positivos a seguir.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS: Lectura

Factores que afectan al comportamiento delictivo:

- Cuando en la familia no se tiene escala de valores como principios.
- Carencia de autoridad en la familia.
- Falta de comunicación.
- Los jóvenes, no miden las consecuencias de sus actitudes y acciones, y piensan que siempre va a ser jóvenes.
- La autoestima es la responsable de nuestros éxitos y fracasos, ya que ésta potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumenta el nivel de seguridad personal. En cambio, una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

- Cuando la disciplina se impone con hostilidad.

### CONSECUENCIAS

- Desequilibrio mental.
- Muertes prematuras.
- Deterioro de la familia.

### PERFIL DEL DELINCUENTE JUVENIL

- Quiere llamar la atención abusando de los demás.
- Busca placer en las drogas.
- Es agresivo e intimidador.
- Se relaciona exclusivamente con los miembros de su grupo antisocial.
- Carece de decisiones firmes.
- Rechaza las normas y las leyes.
- Es intolerante ante la frustración.

### QUÉ HACER

- Participar en actividades preventivas.
- Dejar de frecuentar lugares y personas que se dedican a delinquir.
- Continuar los estudios a pesar de las dificultades.
- Respetar a las personas independientemente de su condición política, social, económica o étnica.
- Conversar con un educador que te oriente a algún programa de ayuda.

**“La frustración de los impulsos de sociabilidad provoca la posterior aparición de conductas violentas e insociables”.**

**Adler.**

*¡Joven, no todo está perdido, date una oportunidad! No permitas que nadie te arranque los sueños a los que tienes derecho. Tú vales. Encuentra la fuerza del poder superior que está dentro de ti. Rompe las cadenas que te atan. Vive. Todavía puedes.*



## ACTIVIDADES SUGERIDAS

### Taller Grupal

- Lee la letra de la canción y comparte con los compañeros del grupo.
- Qué sienten los niños cuando ven que sus padres son violentos.
- Da cinco ejemplos de comportamientos de un joven que practica los valores vs los de un delincuente que los rechaza.
- Escribe tres razones por las cuales vale la pena practicar los valores.

**Canto:** <https://www.youtube.com/watch?v=gqj76lEjUBk>

Hagan conciencia. Valeria y Said Valdiviezo. En contra de la violencia.

“Aquí les vengo a cantar, esta es la voz de los niños en contra de la violencia, en la que hemos nacido”, canta Valeria al principio y esa frase es tan dura, tan llena de verdad y es además un reclamo a todos NOSOTROS que hemos permitido que nuestros niños vivan hoy en un país lleno de tragedias, de dolor y de mucha muerte.

“En vez de darles juguetes, ahora les dan celular, no conocen las canicas, ni al parque van a jugar...”, canta Said y remata su parte diciendo que (los niños) “...ahora juegan al secuestro y con armas de verdad”.

### COMPROMISO

Practica los valores que te ayudan a ser solidario y a alejarte de las malas prácticas: solidaridad, amor, amistad, honestidad, laboriosidad, paz.

Toma tiempo para escuchar a los demás.

## VIVE EL VALOR DEL RESPETO

### VALOR: Respeto



Objetivo: Comprende la importancia del respeto para el sano ejercicio de las relaciones sociales en todas sus áreas de desarrollo personal, familiar, social y otros.

### CONCEPTOS CLAVES

- De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española el respeto está relacionado con la veneración u obediencia que se hace a alguien. El respeto incluye miramiento, consideración y deferencia.
- Respetar significa valorar a los demás y considerar su dignidad. El respeto se acoge siempre a la verdad; no tolera bajo ninguna circunstancia la mentira, repugna la calumnia y el engaño.
- El respeto exige un trato amable y cortés; el respeto es la esencia de las relaciones humanas, de la vida en comunidad, del trabajo en equipo, de la vida conyugal, de cualquier relación interpersonal. El respeto es garantía de transparencia.
- El respeto crea un ambiente de seguridad y cordialidad; permite la aceptación de las limitaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los demás. Evita las ofensas y las ironías; no deja que la violencia se convierta en el medio para imponer criterios. El respeto conoce la autonomía de cada ser humano y acepta complacido el derecho a ser diferente.
- El respeto es uno de los valores más importantes que existe en diversas culturas porque permite la interacción social, así como aceptar las diferencias y necesidades de quienes nos rodean. Tiene diversos ámbitos de manifestación entre los cuales podemos mencionar: el respeto a uno mismo, el respeto al prójimo, el respeto a la familia, el respeto a la naturaleza, el respeto a la vida, el respeto a los mayores, el respeto a los niños, entre otros.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

**Taller grupal:** Lee el cuento y desarrolla las preguntas a continuación:

#### “La Mesita de la Abuela”

Una señora que había vivido toda la vida con su marido quedó viuda cuando estaba próxima a cumplir los ochenta años. Sus hijos, que desde hacía tiempo se habían independizado y tenían cada uno su propia familia, se reunieron para decidir qué hacer. Todos estaban de acuerdo en que no podían dejarla sola, pero ninguno quería llevarla

a vivir a su casa. La idea de llevarla a un hogar de ancianos también fue descartada, pues todos alegaron no contar con el dinero suficiente para pagar las mensualidades. Ya estaban a punto de pelearse, cuando intervino la nieta preferida de la señora, una encantadora niñita de 4 años, hija del menor de los hijos y dijo que ella quería que la abuelita se fuera a vivir a su casa. Ninguno se atrevió a decir que no, pues la niña era la adoración de toda la familia y además la abuela estaba presente cuando la pequeña hizo su ofrecimiento. De modo que los padres de la niña no tuvieron más remedio que llevarse a vivir a la abuela con ellos. Desde la muerte de su esposo el ánimo de la señora había decaído mucho y su salud había empezado a deteriorarse rápidamente. No veía ni oía bien y las manos le temblaban continuamente. Su hijo y su nuera no le tenían la más mínima paciencia y a todo momento la regañaban y la hacían sentir torpe e inútil. Con frecuencia le gritaban y a veces incluso la tomaban de los hombros y la sacudían, reprochándole sus achaques. La falta de consideración por la señora llegó a su punto máximo cuando decidieron instalarle una mesita en un rincón del comedor para no tener que verla temblequeando y dejando caer gotas de sopa o granos de arroz sobre el mantel. Un día, al llegar del trabajo, el padre encontró a su hija tratando de construir algo con sus bloques de madera de juguete. Cuando le preguntó qué estaba haciendo, la niña le contestó inocentemente:

Estoy construyendo una mesita para que tú y mamá coman cuando estén viejitos. Al oír a su hija hablar así, al hombre se le encogió el corazón y corrió a contarle a su esposa, con lágrimas en los ojos, lo que la niña acababa de decir. Desde entonces la abuela volvió a tener su lugar en la mesa y fue tratada por su hijo y su nuera con el respeto que se merecía. *Hermanos Grimm*

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN Y ANÁLISIS

1. Escriba dos actitudes, cualidades o comportamientos de cada uno de los personajes que intervienen en la historia.
2. Realice una escala de al menos cinco contravalores que aparecen reflejados en el cuento.
3. Teniendo en cuenta el punto anterior, realice una escala de valores que contrarrestan los contravalores identificados.
4. ¿Con cuál de los personajes del cuento se identifica? Argumente su respuesta.
5. ¿Qué otro título y final le daría a la historia? Argumente su respuesta.
6. ¿Cómo aporta usted, para que el valor del respeto se ponga en práctica en los contextos en los cuales desarrolla su vida? (familia, trabajo, amigos)
7. ¿Cuál es la enseñanza que nos deja el cuento? (La mesita de la abuela)
8. ¿Qué fortalezas tiene una persona que practica el valor del respeto?
9. ¿Qué falencias tiene una persona que carece del valor del respeto?
10. ¿Cuál es la enseñanza o moraleja de este cuento?

## A MANERA DE CIERRE

Reunidos en grupo para la plenaria final presidida por el profesor(a) los estudiantes compartirán las respuestas que consideren y presentarán sus reflexiones acerca de la importancia del respeto para la vida de las personas.

## COMPROMISO

- › Comentar con una persona de su familia, trabajo y/o colegio, lo que opina acerca del valor del respeto, cómo lo aplica en su vida y cómo ayuda a que otros lo hagan luego de escuchar la respuesta de dicha persona, se complementará con lo aprendido en la actividad.
- › Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser una persona respetuosa: considerada, solidaria, sincera, humilde y Amistosa.

## ¡LA CREACIÓN, NUESTRA CASA!

**Valor: Responsabilidad**



**Objetivo:** Toma conciencia que el mundo es una creación de Dios y que se ha convertido en una casa común que nos ha confiado y que debemos tener el debido cuidado.

### CONCEPTOS CLAVES

- **Casa común:** El Papa Francisco nos recuerda que la creación es nuestra casa común.
- **Importancia de la casa común:** La importancia de nuestra casa común es resaltada por diversas religiones. Por ejemplo, la Biblia en el libro del Génesis nos presenta que Dios creó todas las cosas y las puso al servicio del hombre encomendándole su cuidado. El Corán 39: 21 nos dice: “¿No ves que es Al-lâh quien hace caer agua del cielo, y luego le abre camino en la tierra hasta que brota en manantiales, y por medio de ella hace crecer cultivos de variados colores, que luego se marchitan y los ves amarillear; y al final los convierte en rastrojo? ¡Ciertamente, en todo esto hay en verdad un recordatorio para los dotados de perspicacia!”
- **Deberes ante la casa común:** Los seres humanos hemos abusado de la creación, por ejemplo, cuando no depositamos los desechos en su lugar y, por tanto, no somos responsables ni respetuosos con la casa común que se nos ha confiado. Es necesario que como jóvenes y adolescentes cuidemos lo que se nos ha regalado de parte del Creador.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

- Reunidos en grupos de trabajo, de acuerdo a lo que los jóvenes-adolescentes conocen de la creación, dibujar cómo se encuentra la creación en este momento, tomando en cuenta el orden de la obra de Dios.
- Exponer en los murales del colegio las dos realidades elaboradas anteriormente.
- Participa activamente en la preparación y desarrollo de una jornada de limpieza en tu escuela o colegio para celebrar el mes del cuidado de la tierra.
- Confecciona carteles con un tema o un lema de la jornada de la casa común y colócalos en los lugares comunes del Colegio o escuela para evidenciar su compromiso por conservar la casa común.

### ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Lee el texto de Génesis 1,1.31 y la reflexión que el Papa Francisco hace al respecto:

“Al principio Dios creó el cielo y la tierra. Y vio Dios todo lo que había hecho; y era muy bueno”.

### REFLEXIÓN

Cuando Dios creó todo lo hizo bueno y esto nos hace comprender su amor por todas las cosas. El Papa Francisco recogiendo las palabras del catecismo de la Iglesia Católica nos dice: “las distintas criaturas queridas en su ser propio, reflejan cada una a su manera, un rayo de la sabiduría y la bondad de Dios. Por esto, el hombre debe respetar la bondad propia de cada criatura para evitar un uso desordenado de las cosas” (LS 69). Dios nos ha dado la creación para que sea nuestra casa, el lugar donde vivamos como hijos suyos y como miembros de una gran familia. A continuación responde individualmente las preguntas que presentamos a continuación:

- ¿Cómo vemos nuestra casa común en estos tiempos?
- ¿Qué tenemos que hacer para que nuestra casa común se vea digna?
- ¿Cómo hacer que nuestra creación no sea destruida?

### ACTIVIDAD GRUPAL

- En grupos elaborar dibujos de la Creación y manifestaciones de cómo el ser humano ha destruido la tierra confiada a él.
- Expresar lo que elaboraron del tema y concluir con la organización de la limpieza del Centro Educativo y la siembra de alguna planta que conmemore este hecho la cual debe ser cuidada por el grupo.

### COMPROMISO:

- Durante el mes orar por la casa común y tomar como ejemplo a San Francisco de Asís que llama a la naturaleza "hermana".
- Participar del mes de la tierra y comprometerse a cuidar de la naturaleza, por medio del buen uso del agua y de la energía eléctrica.
- Mantener limpia la instalaciones del Colegio o Escuela y organizar campañas de reciclaje.
- Practica en tu diario vivir los valores que te pueden ayudar a ser una persona responsable: honesta, veraz, leal, respetuosa.

### ACTIVIDADES SUGERIDAS

Canto: El Progreso (Roberto Carlos)

Yo quisiera poder aplacar una fiera terrible  
Yo quisiera poder transformar tanta cosa imposible  
Yo quisiera decir tantas cosas que pudieran hacerme sentirme bien conmigo  
Yo quisiera poder abrazar mi mayor enemigo

Yo quisiera no ver tantas nubes  
navegar sin hallar tantas manchas de aceite en los mares  
y ballenas desapareciendo por falta de escrúpulos comerciales

Yo quisiera ser civilizado como los animales  
La ra la ra la ra la ra la ra, la ra la la la la ra  
Yo quisiera ser civilizado como los animales

Yo quisiera no ver tanto verde en la tierra muriendo  
y en las aguas de ríos los peces desapareciendo  
Yo quisiera gritar que ese palo negro no es más que un negro veneno

ya sabemos que por todo eso vivimos ya menos

Yo no puedo aceptar ciertas cosas que ya no comprendo  
el comercio de armas de guerra de muertes viviendo  
Yo quisiera hablar de alegría en vez de tristeza mas no soy capaz.

Yo quisiera ser civilizado como los animales  
La ra la ra la ra la ra la ra, la ra la la la ra  
Yo quisiera ser civilizado como los animales

Yo no estoy contra el progreso  
si existiera un buen consenso  
Errores no corrigen otros  
eso es lo que pienso.

Colocar en los murales del Colegio los dibujos realizados para que nos recuerden lo que debemos hacer para el cuidado de la casa común.



## FESTIVAL DE LA ALEGRÍA

**Valores: Justicia, Paz y Equidad**

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



Para esta actividad debemos organizarnos por comisiones de trabajo, con asignaciones específicas para cada una:

Logística  
Programa  
Escenario  
Brindis  
Limpieza

Estas son algunas actividades sugeridas para que se desarrollen en el festival:

- Cantos
- Sociodrama
- Coreografías
- Presentaciones de dibujos y pinturas
- Reinado de los valores
- Presentación de temas sobre valores

### OBSERVACIÓN

Se puede realizar a nivel regional o en cada colegio.

## JORNADA ESPIRITUAL

### Valor: Tolerancia

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



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

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

Aquí te mostraré un bosquejo que puedes tomar como referencia:

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

### OBSERVACIÓN

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil.

## LA DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA

### VALOR: Libertad

**Objetivo:** Comprende que en la vida hay momentos y situaciones difíciles que los entristecen y hasta deprimen, pero siempre hay personas y experiencias que los ayudan a encontrar soluciones y hacer un correcto uso de la libertad.



### CONCEPTOS CLAVES

**Depresión:** La depresión en adolescentes es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

**Tristeza:** Estado de turbación del ánimo por una pérdida o situación desfavorable.

**Desolación espiritual:** es un estado oscuro del alma, sin esperanza, no tener ganas de vivir, mucha agitación en el corazón y también en los pensamientos, no se quiere vivir, estado de tristeza grande, con el que casi no se puede respirar, disminución en el rendimiento escolar o laboral.

**Libertad:** La capacidad de la persona humana de realizar lo que necesariamente debe hacer en cada momento y no otra cosa. Está ampliamente relacionada con la responsabilidad y difiere del libertinaje que consiste en hacer lo que nos parece.

### LECTURA

La depresión vista como enfermedad es causada por diferentes factores. Pueden ser: presión de grupo, expectativas académicas, cambios físicos, rechazo a su etnia, no saber qué se quiere en la vida, comparaciones con sus hermanos o amigos.

**Cambio de comportamiento:** cansancio, falta de energía, insomnio o dormir demasiado, falta de apetito, adelgazamiento, consumo de drogas, tristeza, desesperanza, irritabilidad, frustración, falta de interés.

Es absurdo pensar que hay una importante cantidad de jóvenes deprimidos. El Papa Francisco en una Homilía en la Capilla de la Casa de Santa Marta habló sobre la desolación espiritual y ofreció algunos consejos para todo aquel que se siente triste y deprimido:

- Hay que entender qué pasa en nuestro corazón

- Cuáles son las razones de esta situación.

¿Qué debemos hacer cuando vivimos estos momentos oscuros, por una tragedia familiar, no sentirse amado, crítica constante de los padres, una enfermedad o cualquier cosa que nos lleva a estar hacia abajo?

Para los cristianos, la respuesta está en el Salmo 87

El Papa Francisco, reveló que la respuesta está en el salmo 87: “Llegue hasta Ti mi oración, Señor”. Por tanto, se necesita orar: “Es una oración de llamar a la puerta, ¡pero con fuerza!”

“Cuántas veces nos sentimos así, sin fuerzas. Esta es la oración. El mismo Señor nos enseña como orar en estos momentos tan feos. “Señor, me has arrojado a la fosa más profunda. Pesa sobre mí tu furor. Llegue hasta Ti mi oración”.

### CÓMO AYUDAR

Ante una persona que sufre, “las palabras pueden hacer mal” y por eso lo importante es:

- ✓ Estar con él
- ✓ Mostrar cariño
- ✓ No hacer discursos
- ✓ Hablar lo menos posible
- ✓ Ayudar con el silencio
- ✓ Cercanía
- ✓ Caricias
- ✓ Oración al Padre Celestial

### LO QUE SE DEBE HACER

Primero, reconocer en nosotros momentos de desolación espiritual, cuando estamos en la oscuridad, sin esperanza y preguntarnos por qué.

Segundo, rezar al Señor que nos enseña a orar en el momento de oscuridad.

Tercero, cuando yo me acerco a una persona que sufre, sea por una enfermedad, por cualquier sufrimiento, pero que está en la desolación, silencio; pero silencio con mucho amor, cercanía, con caricias. Y no hacer discursos que al final no ayudan e incluso hacen mal.

El Papa Francisco, concluyó orando a Dios “para que nos dé estas tres gracias: la gracia de reconocer la desolación espiritual, la gracia de orar cuando seamos sometidos a este estado y también la gracia de saber acompañar a las personas que sufren momentos feos de tristeza y de desolación espiritual”.

<https://www.aciprensa.com/noticias/si-te-sientes-triste-deprimido-y-sin-ganas-de-vivir-papa-francisco-dice-que-hagas-esto-40050>

*¡ Joven! ¡Eres Libre, busca ayuda y déjate ayudar !*

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Aprendizaje Basado en Problema (ABP)

Después de leer el texto presentado, los estudiantes intercambian opiniones sobre el problema de la depresión.

**Paso 1.** Analiza el problema de la depresión a través de una lluvia de ideas.

**Paso 2.** Confecciona en equipos colaborativos una lista de los aspectos que conocen y los que desconocen de la depresión.

**Paso 3.** Describe en qué consiste el problema de la depresión y sus consecuencias.

**Paso 4.** Redacta una lista de lo que se necesita para resolver el problema de la depresión.

**Paso 5.** Explica cuáles son los mecanismos para resolver el problema de la depresión según el texto leído.

**Paso 6.** Dramatiza el problema de la depresión considerando sus causas, efectos y vías lícitas de solución para superarla.

**¡ Sé Libre !**

Libertad es la capacidad que poseen los individuos para tomar decisiones, actuar y asumir sus responsabilidades.

No dejes que nadie te quite la Libertad de ser feliz.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=v6BUwqDev0I>  
Bambiel | Rap antidepresivo

## COMPROMISO

- Si estás deprimido, busca ayuda con personas idóneas.
- Si eres feliz, ora y aproxímate a tus compañeros o familiares deprimidos.
- Practica correctamente el valor de la LIBERTAD y sus valores relacionados: Responsabilidad, Solidaridad, Respeto, Sinceridad y Confianza al momento de enfrentar las situaciones difíciles de la vida.

## VALORA LA HISTORIA FAMILIAR, LOS ABUELOS Y LA PATRIA

**Valor: Civismo**



**Objetivo:** Reconoce la figura de los abuelos como miembros imprescindibles de la familia y memorias históricas de la sociedad que nos permiten valorar nuestra identidad como miembros de una nación, con su historia, costumbres y tradiciones.

### CONCEPTOS CLAVES

**Los abuelos:** Nuestros abuelos deben tener un lugar especial en nuestras familias. No solo se esforzaron por conducir la misma, sino que han sido protagonistas de una gran labor al interno de sus familias y en el resto de la sociedad. Debemos tener todas las consideraciones en el trato que les brindamos y asistirlos en sus necesidades. Muchos se convierten en protagonistas de la educación de sus nietos y transmiten las experiencias de su propia vida.

Seguir el video que valora la importancia de los abuelos <https://www.youtube.com/watch?v=jQjq9I28V2o> El valor de los años.

**Civismo:** 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 los demás miembros de la comunidad.

**Patria:** Suele designar a la tierra natal o adoptiva de una persona a la que un individuo se siente ligado por vínculos de diversa índole, como afectivos, culturales, históricos o lugar donde se nace. Se denomina patriotismo al pensamiento o sentimiento que vincula a un individuo con su patria.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Actividad individual: Piensa y contesta

1. ¿Qué entiendes por familia?
2. ¿Crees que todas las familias valoran su historia? Justifica tu respuesta.
3. ¿Por qué es importante educar en valores al interno de la familia?
4. ¿Consideras que todas las personas le deben el mismo respeto a su patria?, ¿Por qué?
5. ¿Cuál es el trato que tú y tu familia le dan a los abuelos?

### ACTIVIDAD GRUPAL

Reunidos en equipos colaborativos de tres estudiantes desarrollen las siguientes preguntas:

1. ¿Qué papel tiene la familia en la educación de los hijos?
2. ¿Creen que es importante la oración en la familia? Expliquen
3. ¿Qué valores hacen falta en las familias panameñas? ¿Cómo fortalecer estos valores?
4. Elaboren una definición propia de la palabra Patria.
5. ¿Qué es el valor del Patriotismo?

### ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Compartir sus experiencias de vida sobre la relación familiar con los abuelos
- Escucha y analiza la canción "Patria" de Rubén Blades <https://youtu.be/l3MLvpX-TLQ>

### COMPROMISO

- Visitar un asilo y escuchar a los abuelos.
- Practica los valores relacionados con el CIVISMO: amor, justicia, paz, equidad, verdad, libertad, patriotismo.

---

---

## ENCUENTRO DE VILLANCICOS

### Valor: Generosidad

Te proponemos para este encuentro de villancicos algunas ideas de cómo puedes llevarlo a cabo:

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



### OBSERVACIÓN

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil.

# OCTAVO GRADO



Amor y Honestidad

**Honradez**

**Respeto**

Responsabilidad

**Libertad**

**VALORES**

**Tolerancia**

Responsabilidad y Civismo

**Generosidad**

Solidaridad

Justicia, Paz y Equidad

2019





## ÍNDICE TEMÁTICO OCTAVO GRADO

MES	VALOR	TEMA	PÁGINA
Marzo	Amor y honestidad	Autoestima	39
Abril	Honradez	El joven y las drogas	41
Mayo	Solidaridad	Di no al bullying	45
Junio	Respeto	El valor de la mujer	47
Julio	Responsabilidad	Embarazo precoz y enfermedades de transmisión sexual	49
Agosto	Justicia, Paz y Equidad	Aprender a convivir con los demás	52
Septiembre	Tolerancia	La tolerancia y el respeto a los demás	54
Octubre	Libertad	Ser feliz	56
Noviembre	Responsabilidad y Civismo	Uso de las TIC con responsabilidad	60
Diciembre	Generosidad	Encuentro de villancicos	64



## LA AUTOESTIMA

VALOR: Honestidad



**Objetivo:** Valora su vida, talentos, bienes espirituales y materiales que posee como un regalo exclusivo de Dios que lo hace un ser único, valioso e irrepetible.

### CONCEPTOS CLAVES

**Autoestima:** Es la fe que cada persona tiene de sí misma y la percepción del propio valor, habilidades, logros y la visión positiva que se tiene de uno mismo. La visión negativa de sí mismo, conocida normalmente como baja autoestima es en realidad carencia de estima personal o menosprecio a sí mismo.

**Autoestima y asertividad:** Tener una sana estima personal incluye ser equilibrado y capaz de reconocer las virtudes y cualidades de los demás. Las personas arrogantes, narcisistas y ególatras son en realidad personas con una baja estima personal que utilizan un caparazón externo para no dar a conocer cómo se sienten realmente.

**Lo bueno que hay en mí:** Una clara muestra de sana autoestima es la humildad y al mismo tiempo la capacidad para reconocer las virtudes, habilidades y destrezas que adornan nuestro ser, quien las reconoce y las comparte humildemente demuestra tener una sana autoestima.

**Importancia de amarse a sí mismo:** Uno de los principales consejos ofrecidos por Jesús de Nazaret a la humanidad es amar al prójimo como a uno mismo. Es entonces necesario amarnos, valorarnos, y reconocer las cosas buenas que tenemos para entonces amar, valorar y reconocer las cosas buenas de los demás.

### LECTURA: "EL MILAGRO MÁS GRANDE DEL MUNDO"

Este es el título de un libro de Og Mandino donde nos habla en su Memorándum de Dios, de la grandeza del ser humano. Es tan grande su dignidad que, si pierde su autoestima o se deja llevar del pesimismo de la autocompasión, ofenderá gravemente a su Creador. Será como un muerto viviente, sin esperanza, que perderá toda posibilidad de realizarse, de superarse y de cumplir la misión que Dios le ha encomendado. Pongamos atención a lo que Dios nos dice en este Memorándum:

“Lloras por tu dignidad manchada con el fracaso. Lloras por todo tu talento que ha sido desperdiciado por el mal uso... No llores más, yo estoy contigo. El pasado está muerto deja que los muertos entierren a sus muertos. Te ordeno que salgas de tu sepultura y empieces una nueva vida. Y déjame compartir contigo el secreto que escuchaste a la hora de tu nacimiento y que ya has olvidado.

Tú eres el milagro más grande del mundo. Estas fueron las primeras palabras que escuchaste, después lloraste. Todos lloran. Entonces, no me creíste. ¿Cómo puedes ser un milagro, cuando te consideras un fracaso hasta para las tareas más sencillas? Has maldecido tu suerte, has rehusado aceptar las consecuencias de tus propios pensamientos mezquinos e insignificantes y has buscado un culpable. Y me has culpado a mí. Has gritado que tus defectos, tus mediocridades, tu falta de oportunidades y tus fallas eran “voluntad de Dios”. Estás equivocado. Vamos a ver, hagamos un inventario de tus dones. Tú eres único, el tesoro más valioso sobre la superficie de la tierra. Nunca ha habido entre los 70,000 millones de hombres que han caminado sobre el planeta un ser que haya sido exactamente igual a ti. Nunca hasta el fin del mundo habrá otro igual a ti. Eres una creación única en el mundo”.

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Actividad grupal

Reunidos en equipos colaborativos realizar las siguientes actividades:

1. Lectura comprensiva del texto “El milagro más grande del mundo”
2. Resalta las tres ideas que más les han llamado la atención y justificar por qué.
3. ¿Por qué creen que la autoestima es de fundamental importancia para la vida de toda persona?
4. ¿Qué acciones pueden realizar a diario para fortalecer tu autoestima y de las personas cercanas a ti?
5. Ahora de manera individual cada estudiante mencionará 5 razones por las cuáles sabe que es el milagro más grande del mundo.

## ACTIVIDADES SUGERIDAS:

### Dinámicas:

**Véndete.** Los chicos y chicas habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros.

**¡Fuera etiquetas!** La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan, por ejemplo vago, desordenado, aplicado, pilón, guapo, entre otras. Los estudiantes las escriben en carteles blancos y se las van pegando a sus compañeros por el cuerpo. Tras una puesta en común, cada estudiante decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere. Les ayuda a entender que aunque le han puesto etiquetas y las ha aceptado, tiene el poder de cambiarlas o quitárselas.

### COMPROMISO

Lee el libro “El milagro más grande del mundo” de Og Mandino u otro libro que te ayude a conocerte y valorarte.

Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser una persona HONESTA: Verdad, Solidaridad, Sinceridad, Humildad y Caridad.

## EL JOVEN Y LAS DROGAS

**VALOR:** Honradez, valor a la vida, amor por sí mismo, por la familia y sociedad.

**Objetivo:** Reconoce los efectos nocivos de las drogas, para la salud física, mental y emocional.

Toma conciencia de la importancia de la vida y la necesidad de alejarse de las drogas para vivirla de forma digna y honorable.



### CONCEPTOS CLAVES

- **Droga:** según la Organización Mundial de la Salud es toda sustancia con potencial para prevenir o curar una enfermedad.
- Las drogas legales más consumidas del mundo son: el alcohol, la nicotina y la cafeína.
- **Drogas o sustancias lícitas:** se ocupan libremente de acuerdo a los deseos de cada consumidor. Por ejemplo, las bebidas alcohólicas y el tabaco.
- **Drogas que se utilizan principalmente como medicamento:** generalmente se obtienen mediante prescripción médica. En Occidente, su uso va ligado al tratamiento de trastornos del ánimo, trastornos del sueño, enfermedades dolorosas o con el fin de lograr mayor lucidez o concentración (nootrópicos). Por ejemplo, los psicofármacos, estimulantes menores y la metadona.
- **Las drogas ilegales:** son sustancias utilizadas sin fines terapéuticos que producen placer.
- **Drogas o sustancias ilícitas:** varían de acuerdo a la legislación de cada país. Son aquellas cuyo comercio se considera ilegal, como los derivados cannabis, la heroína y la cocaína. Existen convenciones internacionales que han establecido como prohibido el uso no médico de opiáceos, cannabis, alucinógenos, cocaína y muchos otros estimulantes, al igual que de los hipnóticos y sedantes. Además, los países o jurisdicciones locales han añadido sus propias sustancias prohibidas, como por ejemplo, bebidas alcohólicas o inhalantes.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Droga#La\\_juventud\\_y\\_la\\_drogadicci%C3%B3n](https://es.wikipedia.org/wiki/Droga#La_juventud_y_la_drogadicci%C3%B3n)

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

#### Lectura

Para hablar del uso indebido de drogas debemos empezar recordando su diferentes causas, es decir, que no hay una causa única conocida para que el joven inicie el consumo de drogas. Otro aspecto importante es la tríada “droga, persona y medio” ya que son aspectos de un problema que se interrelaciona.

Todas las drogas producen adicción, puesto que el consumidor busca sensación de bienestar inducido por su consumo.

### CAUSAS QUE CONDUCEN A LOS ADOLESCENTES A CONSUMIR DROGA

- **Curiosidad:** desear saber qué se siente con las drogas, lleva a los adolescentes a probarlas, sin conocer las consecuencias o sin tomarlas en cuenta.
  - **Influencias familiares:** ser hijo de padres tóxicos dependientes puede ser una puerta de entrada al uso de drogas. Asimismo, en padres permisivos o demasiado rígidos también puede ocurrir esta situación. Los núcleos familiares fragmentados o destruidos, peleas de los padres frente a los menores y la carencia de comunicación son otros factores de riesgo.
  - **Presión del círculo de amistad:** la necesidad del sentido de pertenencia durante la vida adolescente es una de las causas que desencadena este problema. A veces, si en el grupo de amigos está de moda el consumo de drogas, el joven podría estar dispuesto a hacer lo que el resto le pide para ser aceptado.
  - **Solución a dolencias y problemas personales:** existen tratamientos con drogas terapéuticas que se administran por prescripción médica. Sin embargo, al tener resultados positivos, algunas personas continúan consumiéndolas indebidamente.
- En cuanto a las drogas ilegales, la mayor parte de los casos en que los jóvenes empiezan con su utilización es por problemas personales. Al tomarlas se produce un olvido temporal de la situación. Por ejemplo, en personas que viven en lugares pobres, existe una mayor prevalencia a convertirse en adictos, ya que para ellos constituye una “salida” de su condición.
- **Necesidad de imitación cuando el adolescente está buscando su identidad:** el joven tiende a imitar la forma de comportarse de la persona a la cual admira. En algunas ocasiones, los menores comienzan a consumir drogas debido a estas reproducciones conductuales.

### Algunas características de los consumidores de drogas son:

- Cambio en el estado de ánimo
- Sufren de tristezas
- Desmotivación
- Falta de energía
- Pérdida del interés por actividades que antes eran de su preferencia
- Falta de higiene
- Duermen mucho tiempo
- Cambios de conducta
- Irritabilidad
- Poca tolerancia a la frustración

### Consecuencias del uso de drogas:

- Te alejan de la familia
- Te alejan de los verdaderos amigos
- Te exponen a riesgos y a la violencia
- Te exponen a enfermedades
- Caes en abandono

### Enfermedades causadas debido al consumo de drogas:

El impacto de la adicción puede llegar muy lejos, producen enfermedades, tales como:  
Enfermedades cardiovasculares  
ACV (accidente cerebrovascular)  
Cáncer  
VIH/SIDA

Hepatitis B y C  
Enfermedades pulmonares  
Trastornos mentales.

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>

**Para resolver la dependencia de las drogas se recomienda:**

- Participar de programas de prevención de uso de droga.
- Evitar ambientes y compañías de personas que frecuenten el uso de las mismas.
- Buscar ayuda. Puede ser de familia, sacerdote, médico, docente, etc.
- Participar en actividades deportivas.
- Consultar a grupos de autoayuda.

**Preguntas individuales:**

1. ¿Has consumido alguna vez bebidas alcohólicas, cigarrillos u otra droga?
2. ¿Consideras necesario consumir droga, y por qué?
3. ¿Cómo sería tu futuro si consumes droga?
4. ¿Conoces alguna persona en tu familia o en tu entorno que consuma droga?
5. Si respondiste que si conoces; responde, ¿Cómo han sido las consecuencias que han tenido que sufrir?

**TALLER EN SUBGRUPOS**

Conteste la siguiente pregunta y sustente su respuesta.

- ¿Un consumidor de drogas, es una persona honrada? ¿Por qué?

Elige lo verdadero encerrando la letra con un círculo.

Qué factores consideras que influyen en el joven que lo lleva a consumir drogas.

- a) Presión de grupo.
- b) Situación económica.
- c) Falta de afecto de los padres y familiares.
- d) Decepciones: escolares, familiares o sentimental.
- e) No valorarse.

**Un joven puede tener múltiples obstáculos en la vida pero no cae en el mundo de las drogas porque:**

- a) Tiene metas claras para su futuro.
- b) Es perseverante.
- c) Se rodea de buenas amistades.
- d) Forma parte de grupos que practican los valores.
- e) Todas las anteriores.

**COMPROMISO**

Practica los valores que te ayudan a alejarte de las drogas y a vivir una vida digna y sobria: Honradez, Sinceridad, Sobriedad, Respeto (por la vida, por sí mismo y por los demás), Libertad.

CANTO: La droga no sirve de nada.

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

(CAMELA)

Yo estoy cansado, me siento yo muy triste y desolado  
Sé que he fracasado, y el mundo entero a mí me da de lado  
Pero ya me dijeron que la dejara, Que la droga es un veneno que te mata  
Pero yo no hice caso a sus consejos, y ahora yo me veo pr4eso en un infierno

Quiero salir yo de este infierno que me mata, que la vida es muy bonita y la droga no  
da nada  
Quiero volver hacer el hombre que yo era, olvidar esas maneras y vivir la realidad

No, no aguanto más y este veneno a mí me va a matar  
Sé que he de dejarlo, será difícil pero he de intentarlo  
Yo que me reía antes de la vida, ahora soy un hombre que muy mal camina  
No me quedan incluso mis sentimientos, yo canto para soñar que estoy despierto

Quiero salir yo de este infierno que me mata, que la vida es muy bonita y la droga no  
da nada  
Quiero volver hacer el hombre que yo era, olvidar esas maneras y vivir la realidad  
Quiero salir yo de este infierno que me mata, que la vida es muy bonita y la droga no  
da nada  
Quiero volver hacer el hombre que yo era, olvidar esas maneras y vivir la realidad'



## ¡DI NO AL BULLYING!

**VALOR: Solidaridad**

*Es necesario combatir el bullying o acoso escolar mediante medidas preventivas con alumnos, docentes y padres de familia.*



**Objetivo:** Reflexiona sobre las causas y factores que influyen en el acoso escolar y la importancia de actuar de manera inmediata y solidaria ante la aparición de algún indicio de Bullying.

### CONCEPTOS CLAVES

- › El bullying, recibe otros nombres como: acoso escolar o intimidación escolar, los cuales representan comportamientos que hacen daño a la convivencia y generan daños emocionales y psicológicos a quien lo padece.
- › Es importante no confundir el Bullying con otras formas o conductas disfuncionales de comportamiento que ocurren en el ámbito escolar, por ejemplo:
  - La indisciplina y disrupción, lo cual hace parte del desorden del aula de clase.
  - Daños a la infraestructura(Vandalismo)
  - Agresión y violencia escolar como respuesta a una situación tensa o conflicto. Si no son repetitivos en quien los hace y los recibe no se trata de bullying.
- › El bullying ocurre de diversos modos, es indispensable identificarlos y confirmar si la situación que se presenta se trata o no de bullying, algunos modos o formas son:
  - Maltrato físico, verbal, psicológico.
  - Exclusión social.
  - Mixto (maltrato físico y verbal).
  - Bullying sexual.
  - Bullying on line, cyberbullying, E-bullyin.
  - Bullying por necesidades educativas especiales.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

#### **Escucha la siguiente historia:**

María es una joven canadiense que durante muchos años sufrió el bullying en su escuela. Nunca le contó a sus padres por temor, vergüenza, quizá desconfianza. Ellos se dieron cuenta cuando leyeron un trabajo que ella escribió acerca del tema. Sola logró salir adelante. Su historia puede ser la de cualquier chico o chica de Panamá:

“Me sentía inútil creía que no era nadie, tenía angustia, desesperanza, depresión..., me humillaban psicológicamente, también físicamente, me convirtieron en su diversión. El bullying empezó cuando tenía ocho años en su colegio. Era un poco gordita dice, y

enseguida se quedó sola, cada vez más sola. Entonces se fue encerrando en sí misma, no se atrevía a hablar, ni a mirar a los ojos de los demás. Ir al Colegio era algo horrible pero nunca dijo nada – sus padres se enteraron del bullying cuando publicó su trabajo y un video que le acompañaba-. Nadie se dio cuenta, ningún maestro y ella sintió –recuerda- que no existía.

Las chicas del grupo quedaban, recuerda, para planear cómo iban a humillarla. Y María vivía en un mundo cada vez más negro. Le pusieron todo tipo de etiqueta, se consideraba una nulidad escolar, una chica problemática... y cuanto más se humilla a una persona, dice, más daño se deja infligir. Y entonces se hacen cosas que no se deberían hacer, como un grito de desespero... pero nadie escuchaba. Por eso, para María lo más importante es romper el silencio con el que uno mismo se ha envuelto, y trata de hacerlo entender con su trabajo”.

#### **Taller individual, reflexiona y responde:**

- ¿Alguna vez te has sentido rechazado en el colegio, en tu barriada o en el grupo de amigos?
- ¿Teniendo en cuenta lo que sabes y has aprendido crees que has sido víctima de bullying?
- ¿Has presenciado casos de bullying? Si la respuesta es positiva ¿Cómo has reaccionado?
- ¿Has participado en algún caso de burlas que algún compañero haya iniciado contra alguien? En caso de ser positiva tu respuesta piensa ¿Por qué lo has hecho?

#### **Taller Grupal**

- Con tus compañeros elabora una reflexión o conclusión en torno a la historia de María y has una propuesta de estrategias que ayuden en el aula para evitar el Bullying.

#### **COMPROMISO:**

Siempre que haya una situación que te esté haciendo sentir incómodo o agredido(a) convérsalo con algún adulto cercano a ti en tu familia y en tu colegio.

Practica los valores que te ayudan a ser solidario y a alejarte de las malas prácticas: SOLIDARIDAD, amor, amistad, honestidad, laboriosidad, paz.

**RECUERDA:** El Bullying no se debe dejar avanzar porque hace de nuestro entorno una sociedad violenta. Eres una persona que merece respeto siempre y en todo lugar, del mismo modo quienes te rodean deben ser respetados.

#### **ACTIVIDADES SUGERIDAS:**

- Ver y comentar el siguiente video: <https://youtu.be/I0RZvBUYgnQ>
- Imagina que te piden escribir un artículo sobre ti para una revista que sea de mucho renombre, y allí te piden que relates quién eres, cómo es tu vida cotidiana, así como los logros personales, académicos, familiares, que has tenido en los últimos tiempos... Redacta el artículo e ilústralo, con dibujos elaborados por ti, o con recortes de revistas o periódicos.

*¡ La dignidad como personas esté por encima de cualquier diferencia!*

Bibliografía: Avilés, José María. Bullyin: el maltrato entre iguales. 2006  
Artículos sobre convivencia y acoso escolar en la Web

## EL VALOR DE LA MUJER

### VALOR: Respeto

**Objetivo:** Reconoce a la mujer como un ser humano revestido de dignidad capaz de ofrecer aportes valiosos, significativos y solidarios a la sociedad.



### CONCEPTOS CLAVES

- › **Modelo:** persona considerada como ejemplo a seguir por sus altas cualidades humanas, de servicio, respeto, laboriosidad, abnegación, responsabilidad en todos sus compromisos y acciones.
- › **Mujer:** ser humano racional que se distingue del hombre en su género y funciones pero que comparte con éste igualdad de derechos, respeto y dignidad.
- › **Dignidad:** grandeza interior de la persona, valor inalienable (inviolable – irrenunciable) que lo caracteriza. Cualidad del que se hace valer como persona, se comporta con responsabilidad y con respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- › **Respeto:** significa valorar a los demás, acatar su autoridad y considerar su dignidad. Exige un trato amable y cortés.

Muchas mujeres en el mundo se pueden considerar modelos por su forma de vida, actividades, amor a sus semejantes, virtudes, méritos y solidaridad. Algunas de ellas destacan como verdaderos modelos al compartir con los demás sus dones, habilidades y experiencia; como Madre Teresa de Calcuta, Rigoberta Menchú, la Virgen María. En el campo de la educación: Otilia Arosemena de Tejeira nominada como Mujer de las Américas en 1967; Sara Sotillo, maestra líder en las luchas por las mejoras a los educadores; María Olimpia de Obaldía, educadora rural y poetisa nacional.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

#### Taller Individual

Desarrolla individualmente en tu cuaderno las preguntas que te presentamos a continuación:

1. ¿Conoces en tu familia o en tu barriada alguna mujer que puedas señalar como modelo?
2. ¿Qué cualidades observas en esas mujeres?
3. ¿Cómo podrías manifestar tu solidaridad con las mujeres modelos de tu familia, comunidad, escuela y otros?
4. Menciona tres formas en las que podrías manifestar tu respeto a la dignidad de toda mujer.

### TALLER GRUPAL

► Reunidos en equipos de cinco estudiantes, conversa sobre el significado del término “modelo” que acabamos de definir y posteriormente presenta ejemplos de algunas mujeres que pueden considerarse modelos en nuestra sociedad, en el ámbito familiar, político, religioso, artístico, deportivo, profesional y cualquier otro que quisieran compartir. Selecciona a un vocero del grupo que presentará en la plenaria a las tres mujeres que el grupo consideró los mejores modelos de nuestra sociedad panameña y las razones que los llevaron a esa conclusión.

► Canto, Brillo de mujer: [https://youtu.be/\\_q5etHTKPdw](https://youtu.be/_q5etHTKPdw).

### COMPROMISO

► Practica los valores que te invitan a respetar a la mujer y su dignidad al igual que ser solidario con ellas, ya sean tu madre, tus hermanas, tu novia, tus amigas, tus compañeras de clase, tus vecinas o simples conocidas: RESPETO, SOLIDARIDAD, AMOR, entre otros.



# EMBARAZO PRECOZ Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

**VALOR: Responsabilidad**

## Objetivo:

- Comprende la diferencia entre sexualidad y genitalidad.
- Integra el valor de la responsabilidad en su sexualidad, como parte de su proyecto de vida.
- Toma conciencia de la importancia del respeto a su cuerpo y el de los demás.
- Valora los hábitos de una sexualidad sana para prevenir el embarazo precoz y las enfermedades de transmisión sexual.



## CONCEPTOS CLAVES

La sexualidad es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta, desarrollo del cuerpo, relaciones con otras personas y la escala de valores éticos que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo.

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos). Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores.

La responsabilidad es el valor moral y social que consiste en actuar de forma prudente y cuidadosa al tomar decisiones o realizar una acción.

- El cuerpo merece respeto, es la presencia en el mundo de la condición humana. A través de él nos expresamos, nos relacionamos y también nos identificamos. Es nuestra parte visible, la más palpable, más material. Prestarle atención, considerarlo y valorarlo, es parte de nuestra responsabilidad.
- El cuerpo de cada persona es su "territorio" y nadie puede tocar el cuerpo de otro si eso lo o la hace sentir mal. Es muy importante aprender a decir "No" frente a caricias, palabras, hostigamiento o peticiones que nos hacen sentir incómodos o incómodas.
- Los jóvenes conocen sus diferencias sexuales y buscan resaltar el aspecto corporal mediante el vestuario, maquillaje y cambios conductuales, los que van formando parte de la búsqueda de su identidad.
- La sexualidad no debe confundirse con la genitalidad.
- El embarazo precoz, sus causas, consecuencias y riesgos, tanto para la madre como para el bebé, es un problema que debe ser analizado por los adolescentes con mucha responsabilidad
- Para prevenir las enfermedades de transmisión sexual se debe asumir una actitud responsable, evitando relaciones sexuales antes del matrimonio.

## CUENTO

### “La historia de Julieta”

Julieta tenía un novio que se llamaba Jhostin, estaban organizando la celebración de su aniversario de dos años. Jhostin le preguntó a Julieta qué iban a hacer ese día, ella le contestó que podían ir al cine. Él le dijo: y ¿qué más? Ella le dice: podemos ir a cenar, nuevamente Jhostin pregunta y ¿qué más? Ella le dice: conversar, Jhostin le dice tú sabes que te quiero mucho y te he respetado estos dos años, ella le dice yo también te quiero mucho.

Julieta pertenecía a un grupo llamado “Jóvenes Felices”, un día ella fue a conversar con el líder para pedirle un consejo porque ella quería mucho a Jhostin pero no estaba segura si era el momento de tomar la decisión que podía marcar su vida para siempre aprovechando que sus padres se iban para la finca.

Julieta recibió el siguiente consejo: “el día del aniversario preparas una succulenta comida, preparas la mesa con flores, un lindo mantel, te pones un vestido muy bonito, arreglas tu cabello, te maquillas y te colocas el perfume de tu preferencia, pones una música de fondo y te preparas para recibirlo.

Después que lo recibes, cenas, conversas y si después tu novio te insinúa que tengan relaciones íntimas le dices que no estás de acuerdo.

Julieta hizo todo tal como se lo había aconsejado.

Cuando ella le dijo a Jhostin que no aceptaba tener relaciones íntimas, Jhostin se dio la vuelta y se marchó para siempre.

Julieta después que pasó un mes regresó a donde su líder y le contó lo sucedido, pero aunque había llorado mucho se sentía que había perdido dos años con una persona que realmente no la valoraba por lo que ella era como persona, a él sólo le interesaba las relaciones íntimas. Posteriormente Julieta se entera que Jhostin padecía de una enfermedad venérea incurable.

Julieta continuó sus estudios, se convirtió en una profesional y conoció a un joven llamado Ángel Gabriel que la supo valorar como persona, por sus virtudes y cualidades, con el cual se casó y formó una linda familia.

## ACTIVIDADES METODÓLOGICAS

### Taller Individual

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Cómo respetas tu cuerpo? En qué forma influye tu forma de vestir, de hablar, de comportarte.

¿Cómo respetas el cuerpo de los demás? Eres responsable con el uso de las publicaciones en redes sociales, cuidas de no publicar fotos donde aparezcan ademanes vulgares o gestos ofensivos. Explica.

### Taller Grupal

- Comenta sobre la importancia del cuidado del cuerpo que favorezca una vida saludable
- ¿Qué les parece la actitud de Julieta y por qué?
- ¿Creen que la actuación de Jhostin fue correcta?

- ¿Cómo se imaginan que hubiera sido la vida de Julieta de haber continuado la relación con Jhostin?

### COMPROMISO

Teniendo en cuenta lo aprendido, revisa tu forma de vestir y analiza si proteges tus partes privadas.

Haz una lista de las buenas prácticas del cuidado y valoración de tu cuerpo y el de los demás. Comparte con tus compañeros.

Practica los valores relacionados con la **RESPONSABILIDAD** y con una sana sexualidad: Pudor, Respeto, Castidad, Pureza, Prudencia.



## APRENDER A CONVIVIR CON LOS DEMÁS

**VALORES:** Justicia, paz y equidad

**Objetivo:**

Comprende la importancia de la práctica de valores como la justicia, la paz y la equidad para aprender a convivir armónicamente con las demás personas en la sociedad.



**CONCEPTOS CLAVES**

**Justicia:** es el valor que consiste en otorgar a cada uno lo que merece, por sus actos o comportamiento.

- Es conocer, respetar y hacer valer los derechos de las personas y también los propios, es la capacidad de mirar al otro como prójimo.

**Ejemplos:** pagar un salario justo por el trabajo efectuado; entre otras buenas prácticas que podamos mencionar, esto trae paz que es fruto de la justicia.

**Paz:** Es el resultado de una buena convivencia entre las personas. La paz exige cuatro condiciones esenciales: verdad, justicia, amor y libertad.

Si queremos trabajar por la paz tenemos que:

- Ser personas que dialogan.
- Aceptar a los demás como son.
- Evitar el egoísmo o querer ponernos por encima de todos.
- Aprender a resolver los conflictos por medio del diálogo, el respeto y la tolerancia.

**Equidad:** dar a cada uno lo que le pertenece por derecho natural. Reconocer en la persona humana, hombre y mujer, la misma dignidad, derechos, oportunidades y respeto.

**Convivir:** capacidad que desarrolla el ser humano para compartir de forma armónica su vida con otras personas, que forman parte de la sociedad.

Para garantizar el desarrollo de una sana convivencia el joven tiene que aprender a ser:

- ✓ Empático: ponerse en el lugar de los demás.
- ✓ Humilde: aprender a que no es superior ni a nada ni a nadie.
- ✓ Responsable

- ✓ Agradecido
- ✓ Paciente
- ✓ Cortés
- ✓ Respetuoso con las autoridades y con los demás.
- ✓ Tolerante (evitar el Bullying)

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### 1. Taller en parejas

A cada joven se le entrega la mitad de una figura, por ejemplo: corazón, frutas, animales, árboles entre otros, en la parte de atrás de cada figura estará escrita una acción para convivir con los demás, (por ejemplo: ayudar a un anciano, devolver un celular perdido, etc). La actividad consiste en buscar al compañero(a) que tiene la otra mitad de la figura, se reúnen en parejas y conversan en torno a la acción que les ha correspondido. Posteriormente explican cómo pueden aplicar esa acción en su casa, en su comunidad, en la escuela y en los diversos lugares que frecuentan. Para finalizar cada pareja dramatiza al menos una de las formas de aplicación de la acción que les correspondió analizar y expresan tres aprendizajes que les ha dejado este taller.

### 2. Dibuja un símbolo de paz por ejemplo

Paloma, rama de olivo, dos personas dándose la mano, un abrazo, bandera blanca, una flor, otros y explica en la parte inferior del dibujo, por qué ese símbolo representa la paz. Establece un rincón de la paz y coloca tu dibujo.

### 3. Canto:

“Los niños queremos la paz” [https://youtu.be/cwOW\\_M99ZAs](https://youtu.be/cwOW_M99ZAs)

## COMPROMISO

- Busca a las personas que sabes que has ofendido y ofrécele tus sinceras disculpas.
- Practica los valores relacionados con la sana convivencia: AMOR, JUSTICIA, PAZ, EQUIDAD, VERDAD, LIBERTAD.

## TOLERANCIA Y RESPETO A LOS DEMÁS

**VALOR: Tolerancia**

**Objetivo:**

Descubre la importancia del valor de la tolerancia en el desarrollo de las relaciones entre los seres humanos y los frutos que se desprenden de su correcto y sano ejercicio: respeto, perdón, amistad y paz.



**CONCEPTOS CLAVES**

**Tolerancia:** Actitud de la persona que respeta las opiniones, ideas o actitudes de los demás, aunque no coincidan con las propias. La persona tolerante evita las discriminaciones y ve al otro como prójimo, sin poner en juego sus valores, pero sin atacar o agredir a otros por el hecho de ser diferentes.

**Respeto:** Es el valor que consiste en el reconocimiento, consideración, atención o deferencia, que se deben a las otras personas. Es una condición indispensable para saber vivir y alcanzar la paz y la tranquilidad.

**Prójimo:** Este concepto suele traducirse como próximo. Se utiliza como sinónimo de semejante, cercano o vecino; persona a la que le debemos todo el respeto y consideración.

**LECTURA MOTIVADORA:**

**Fábula: El Perro, El Pavo y El Zorro**

Era una hermosa mañana del mes de abril en la que el cantar de las aves combinado con la humedad, que había dejado el rocío de la noche sobre los arbustos, hacían del jardín un lugar parecido al paraíso de Adán y Eva. En ese paraíso de paz dormía un anciano y agotado perro.

De repente, toda esa tranquilidad se ve perturbada cuando el prepotente pavo real, que creyéndose superior a los demás por el esplendor y la majestuosidad de su ropaje, cargado de una cantidad de plumas bellísimas, colorida y exótica, arremete contra el distraído canino a quien ataca una y otra vez con fuertes picotazos, mientras le increpaba con voz muy alta: ¿cuántas veces tendré que decirte que este lugar es sólo para animales de alcurnia y no para sirvientes como tú?

El perro entre asustado y confundido, por la forma tan violenta en la que fue despertado, se incorporó de un brinco y se alejó del lugar sin decir apenas nada, por-

que recordó que solo tenía lo necesario para vivir y no quería perder su empleo al servicio de la realeza.

Al atardecer de ese mismo día, cuando todo estaba en calma y el crepúsculo confundióse con la noche, apareció el zorro; uno de los villanos del área que tenía como intención atacar a los pequeños hijos del pavo real.

El zorro ingresó al jardín y aprovechando la soledad en la que se encontraban los vástagos del pavo real, los atacó una y otra vez, y los indefensos polluelos gritaban pidiendo auxilio, pensando que iban a morir...

Inesperadamente... Apareció el perro, que sin pensar en el reuma que le venía molestándolo desde hacía varios agostos y olvidándose del dolor que tenía en su cuerpo a causa de los picotazos que le había propinado el pavo real esa mañana, dio un gran brinco y en posición de combate, como el mejor de los héroes, defendió a los pequeños pavitos y ahuyentó al nefasto zorro.

En ese mismo instante iba llegando el gallardo pavo real quien al mirar la hazaña realizada por el perro se acercó a toda velocidad, le pidió disculpas y le agradeció por salvar a sus hijos diciéndole: “a partir de este momento, dejarás de ser un simple criado, pues serás mi amigo... Dime ahora ¿qué quieres que haga para pagarte lo que has hecho por mis hijos?”

El perro lo miró a los ojos y solo le dijo: “no hagas a nadie lo que no quieres que te hagan a ti ni a los tuyos”.

El pavo atónito, anonadado y un tanto indignado por tal petición que le hiciera el perro tuvo el impulso de decirle: ¿quién te crees tú para juzgarme? Pero... rápidamente reflexionó y, con voz pausada, responde al heroico perro: “No te preocupes, amigo, desde hoy trataré con respeto a todos los que me rodean”.

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Taller Grupal

- Escucha atenta de la lectura de la fábula.
- Dramatiza de forma creativa la fábula escuchada.
- A partir de dicha fábula y con la orientación del(la) profesor(a), explica en qué consisten los valores del respeto, el perdón, la fortaleza y la amistad.
- Explica por medio de un caso concreto ¿cómo podemos aplicar el mensaje de la fábula a nuestra vida?
- ¿Qué contravalores se presentan en la fábula? ¿Qué puedes hacer concretamente para superar esas actitudes en tu vida personal?
- Cada uno de los miembros del grupo debe proponer por lo menos una forma viable para superar la falta de respeto que se vive en nuestra sociedad panameña.

### COMPROMISO

- › Practica los valores que te invitan a respetar a tu prójimo y su dignidad, recordando que, aunque tenemos distintas etnias, clases sociales y diferencias, ningún ser humano es superior a los demás: TOLERANCIA, RESPETO, perdón, AMISTAD Y PAZ, entre otros.

## SER FELIZ

**VALOR: Libertad**



### Objetivo:

- Asume la felicidad como un estado de vida, que podemos elegir libremente, caracterizado por paz interior, salud espiritual y bienestar en la persona.
- Vive su juventud con responsabilidad, alegría, esperanza y fe como símbolo de la felicidad que lo caracteriza.

### CONCEPTOS CLAVES

**Felicidad:** Es un estado donde te encuentres en paz contigo mismo. La felicidad depende de ti, no de las demás personas que están en tu entorno. Tú decides ser feliz.

**La serotonina:** Es el químico que aparece cuando te sientes importante. Es por eso que la depresión o la soledad son respuestas a la ausencia de ésta.

¿Sabías que la Serotonina ayuda a producir la felicidad?

Según la BBC, Alex Korb escribe en el portal Psychology Today, que lo mejor para aumentar el nivel de serotonina es pensar en recuerdos felices. Además, Korb revela que puedes exponerte a la luz del sol, recibir masajes y hacer ejercicio físico aeróbico, como correr y andar en bicicleta para obtener este químico.

**Alegría:** El valor de la Alegría es sinónimo de dicha o júbilo. La alegría produce sensaciones de agrado, esperanza y estima. La fuente más común, más profunda y más grande de la alegría es el amor, por cuanto implica también una relación con los demás.

### LECTURA

Si hoy no te sientes feliz, revisa las siguientes orientaciones:

- Busca tener amigos, tratarlos, conocer nuevas amistades.
- Tener buena salud, consulta a un médico o especialista, la falta de serotonina puede afectar.
- Acércate a personas que te quieren. Siempre hay más de dos personas que te quieren de verdad. No te cierres. Las hay.

### SEROTONINA

Sustancia química que produce el cerebro que es responsable de mantener en equilibrio el estado de ánimo.

¿Cómo aumentar la serotonina?  
Haz deporte, pero disfrútalo.

Come proteínas: la carne, el pescado, los huevos, lácteos y frutos secos.  
Diferencia entre libertad y libertinaje

La libertad es un derecho humano que no te hace esclavo ni atado a personas o cosas. ... El libertinaje es el exceso y abuso de la libertad. Es el estado de las acciones en el que poco importan la moral y las buenas costumbres. También se le define como el desenfreno en las acciones de un individuo.

La libertad no hace daño ni lastima a nadie.

*¡Atrévete a ser feliz!*

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Forma tres subgrupos e intercambia opiniones:

#### SUBGRUPO A

DESCRIPCIÓN	RESPUESTA
¿Qué pasaría si no tuviera miedo?	
¿Dejo un tiempo libre semanal para hacer lo que me gusta?	
¿Comes algo diferente por lo menos una vez a la semana o eres rutinario?	
¿Tomas decisiones sin dificultad?	
¿Haces ejercicios físicos?	

#### SUBGRUPO B

DESCRIPCIÓN	RESPUESTA
¿Qué quieres hacer, qué te gusta?	
¿Qué sueño tienes, luchas por él?	
¿Dices: no puedo alcanzarlo, buscas excusas?	
¿Eres optimista, te rodeas o consultas a personas que te apoyan?	
¿Haces felices a otros o te quedas en tu zona de confort?	

**SUBGRUPO C**

DESCRIPCIÓN	RESPUESTA
¿Temes fracasar o crees en ti mismo?	
¿Eres auténtico, único e irrepetible?	
¿Eres realista, te propones metas alcanzables?	
¿Te comparas con otro o eres tú con tus cualidades y defectos?	

Cada subgrupo debe dramatizar lo compartido. Atrévete a ser feliz.

<b>Compromiso:</b> describe el sueño que te lleva a ser feliz siguiendo el proceso que te presentamos a continuación:	
<b>1<sup>er</sup> Paso:</b> Piénsalo	
<b>2<sup>do</sup> Paso:</b> Escríbelo	
<b>3<sup>er</sup> Paso:</b> Hazlo (¿cuál es tu compromiso?)	

Practica los valores que te conducen a la felicidad: LIBERTAD, ALEGRÍA, ESPERANZA, PACIENCIA, PERSEVERANCIA, FE Y PAZ.

## ¡Decido ser feliz!

### OTRAS REFLEXIONES:

De oruga a mariposa. Reflexión

<https://www.youtube.com/watch?v=0cAnL8lHyJ8>

---



---

De oruga a mariposa

<https://www.youtube.com/watch?v=KW91KHIsark>

---



---

### CANTO: Sueña

Luis Miguel

Sueña con un mañana un mundo nuevo  
 Debe llegar  
 Ten fe es muy posible si tú estás decidido  
 Sueña que no existen fronteras  
 Y amor sin barreras no mires atrás  
 Vive con la emoción  
 De volver a sentir, a vivir la paz  
 Siembra  
 En tu camino un nuevo destino  
 Y el sol brillará.  
 Donde las almas se unan en luz  
 la bondad y el amor renacerán  
 Y el día que encontremos ese sueño, cambiarás.  
 No habrá nadie que destruya de tu alma la verdad.

Ten fe es muy posible si tú estás decidido  
 Sueña  
 Con un mundo distinto donde todos los días  
 El sol brillará.  
 Donde las almas se unan en luz,  
 la bondad y el amor renacerán.  
 Sueña, sueña tú...

# USO LAS TIC CON RESPONSABILIDAD

## Valores: Responsabilidad y Civismo

### Objetivo:

- Reconoce e identifica los beneficios, las amenazas y riesgos del uso de las TIC.
- Tiene prácticas responsables y saludables del uso de las TIC



### CONCEPTOS CLAVES

**Ciudadanía digital:** La ciudadanía digital supone la comprensión de asuntos políticos, culturales y sociales relacionados con el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), así como la aplicación de conductas pertinentes a esa comprensión y a los principios que la orientan: ética, legalidad, seguridad y responsabilidad en el uso del Internet, las redes sociales y las tecnologías disponibles.

**TIC:** Las tecnologías de información y comunicación, mayormente conocidas como “TIC” son aquellas cuya base se centra en los campos de la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones, para dar paso a la creación de nuevas formas de comunicación. Se trata de un conjunto de herramientas o recursos de tipo tecnológico y comunicacional, que sirven para facilitar la emisión, acceso y tratamiento de la información mediante códigos variados que pueden corresponder a textos, imágenes, sonidos, entre otros.

**Civismo:** El civismo hace referencia a las normas de comportamiento que rigen a una sociedad. Se lo conoce también por el nombre de urbanidad y abarca las reglas que regulan una buena convivencia social. El término civismo proviene de las palabras civis y civitas del latín que significan ciudadano y ciudad.

### ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

#### Taller individual

- Realizar un autorretrato de su identidad digital, dibujando cómo crees que los demás te ven en Internet, luego contesta las siguientes preguntas:

	EN LA CALLE (SI/NO)	EN INTERNET (SI/NO)
¿Consideras como amigos a personas que acabas de conocer?		
¿Le darías a una persona que no conoces tus datos o número de teléfono?		
¿Te has hecho pasar por algún amig@ o conocid@?		
¿La gente te felicita el día de tu cumpleaños?		
¿Hablas con desconocid@s?		
¿Expresas con facilidad lo que sientes? o ¿Cómo te sientes?		

### TALLER GRUPAL

- En grupos de cuatro, en una cartulina redactar 10 consejos para un uso responsable de Internet y las redes sociales.
- Poner en común el resultado y debatir en el caso de no estar de acuerdo con alguno de los consejos.
- Colocar en el aula las cartulinas con los consejos.

### COMPROMISO

Investiga cuáles son los derechos, responsabilidades y oportunidades de un ciudadano digital.

Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser UN CIUDADANO RESPONSABLE: honestidad, sinceridad, humildad, justicia.

### ACTIVIDADES SUGERIDAS

Leer y comentar los mandamientos de la Ciudadanía Digital:

#### 1. Utilizo las TIC respetando a los otros, respetándome y haciéndome respetar:

- Cuando utilizo las TIC me respeto y respeto a los demás, siendo consciente de que todos somos personas dignas.
- Conozco que la injuria, la calumnia y la difamación son un delito o agravio contra el honor y el buen nombre de las personas.



- Sé que el ultraje de obra o de palabra, divulgado a través de ambientes tecnológicos puede lesionar e irrespetar los derechos, la intimidad y la dignidad de una persona u organización.



## **2. Ejercer mi derecho a la libertad y respeto a los demás:**

- Entiendo la libertad como la posibilidad de hacer lo que no daña a otro.
- Tengo la opción de decidir mi participación en cualquier actividad que me ofrezcan los ambientes tecnológicos y de hacer respetar mi decisión respetando siempre la de los demás.



## **3. Hago uso de mi identidad de manera segura en mi interacción con otros en los ambientes tecnológicos:**

- Protejo mi identidad haciendo buen uso de mi información confidencial.
- Me identifico con claridad y honestidad, protegiendo mi información confidencial.
- No utilizo identidades falsas para suplantar personas en ambientes tecnológicos.
- No comparto con otros mis claves de seguridad de acceso a los ambientes tecnológicos, para evitar que me suplanten

y no lo hago con las de los demás.

- No violo la privacidad y confidencialidad de los otros en los ambientes tecnológicos, aun cuando no haya sido debidamente protegida.



## **4. Protejo mi integridad y seguridad personal y la de los demás:**

- Me cuido en los ambientes tecnológicos como lo haría cuando salgo a la calle, utilizando mi criterio para escoger
- los sitios que visito y las personas con las que interactúo.
- Tomo las precauciones necesarias en las relaciones que establezco con otras personas que he conocido en los ambientes tecnológicos.



## **5. Soy responsable con mi intimidad y la de los demás:**

- En los ambientes tecnológicos comparto información sin afectar mi intimidad, ni la de otros.
- Respeto la información que tengo de las personas que conozco y no la publico sin su autorización en los ambientes tecnológicos.

## **6. Utilizo las TIC para el libre desarrollo de mi personalidad y mi autonomía, y a través de ella reconozco y hago respetar mis creencias y pensamientos, y los de los demás:**

- Participo en los ambientes tecnológicos expresando libre, respetuosa y responsablemente mis preferencias, respetando siempre la diversidad, las opiniones, las creencias y los pensamientos de los demás.



**7. Utilizo las TIC para mejorar mi calidad de vida, asegúrame de procurar un ambiente sano y pacífico:**

- Utilizo las TIC para mi desarrollo personal integral, reconociéndolas como un aspecto de mi vida sin que esto afecte otras áreas de mi desarrollo.
- Apropio y uso las TIC para mejorar mi calidad de vida.
- Aprovecho las TIC para apoyar mi crecimiento intelectual y fortalecer los aprendizajes en todas las áreas de conocimiento.
- Me apoyo en las TIC para trabajar en grupo y colaborar

con los miembros de mis equipos de trabajo.

- Autorregulo el tiempo que dedico al uso de las TIC, asegurando tiempo para el desarrollo de los otros aspectos de mi vida.



**8. Soy consciente de que los menores de edad requieren especial cuidado y acompañamiento en el uso de las TIC:**

Como ciudadano digital mayor de edad en mi relación con niños, niñas y adolescentes (NNA):

- Soy un buen ciudadano digital, le doy buen ejemplo a los menores de edad.
- Guío y acompaño a los menores de edad para que desarrollen competencias para el uso de las TIC de manera segura y enriquecedora.
- Defino reglas de buen uso de las TIC para los menores

de edad que acompaño.

- Aprendo y conozco sobre el uso y las experiencias que ellos tienen con las TIC.



**9. Respeto por la Ley:**

- No utilizo las TIC para promover, consultar, ver, comprar, compartir actividades relacionadas con explotación de menores, pornografía infantil, prostitución infantil, trata de personas, promoción de conductas autodestructivas, organizaciones y/o actividades al margen de la ley o cualquier otra conducta que atente contra los derechos humanos.
- Utilizo las TIC para actividades sanas, seguras y constructivas, dentro del marco de la ley panameña.

- No acepto, ni divulgo los sitios virtuales que promueven la autodestrucción, la xenofobia, la exclusión, la pornografía de menores, trata de personas, la intolerancia o cualquier actividad al margen de la ley.

**10. Respeto los derechos de autor:**

- Utilizo productos, herramientas y software de ambientes tecnológicos legalmente adquiridos.
- No copio, ni comercializo productos de las TIC que están protegidos por los derechos de autor.
- Cuando copio un fragmento de un trabajo en la red o un texto hago las citas de rigor.
- No compro ni promuevo el software pirata.
- Apoyo el desarrollo de contenidos y de software legal, y sé que tengo la opción de generarlos.

## ENCUENTRO DE VILLANCICOS

### Valor: Generosidad

Te proponemos para este encuentro de villancicos algunas ideas de cómo puedes llevarlo a cabo:

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



### OBSERVACIÓN

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil.



# NOVENO GRADO



Amor y Honestidad

**Honradez**

**Respeto**

Responsabilidad

**Libertad**

Solidaridad

**VALORES**

**Tolerancia**

Responsabilidad y Civismo

**Generosidad**

Justicia, Paz y Equidad

2019





## ÍNDICE TEMÁTICO NOVENO GRADO

MES	VALOR	TEMA	PÁGINA
Marzo	Amor y honestidad	Construyo amistades auténticas	69
Abril	Honradez	La Amistad: ¿Un tesoro?	73
Mayo	Solidaridad	Modelo de Hombre	75
Junio	Respeto	Modelo de Joven	78
Julio	Responsabilidad	Descubrir el Liderazgo Positivo	81
Agosto	Justicia, Paz y Equidad	Festival de la Alegría	85
Septiembre	Tolerancia	Jornada Espiritual	86
Octubre	Libertad	Proyecto de Vida	87
Noviembre	Responsabilidad y Civismo	Mi Familia y Yo	93
Diciembre	Generosidad	Encuentro de Villancicos	96



# CONSTRUYO AMISTADES AUTÉNTICAS

**VALORES:** Amor y Honestidad



**Objetivo:**

Reflexiona sobre el valor de la amistad y sus características para fomentar amistades auténticas y duraderas.

**CONCEPTOS CLAVES**

- La amistad es una necesidad básica de comunicación y de expresión humana.
- Las características de una amistad genuina incluyen: el compromiso del uno por el otro, la lealtad, la confianza, el mantener nuestra palabra, comunicación abierta y honesta, respeto, perdón y el cultivo de la relación.
- Si quiero tener un amigo, primero debo ser amigo.

**ACTIVIDADES METODOLÓGICAS**

(Leer o contar la historia) Veamos qué es una amistad auténtica

**Historia de Damón y Pitias**

La historia de Damón y Pitias se desarrolla en el siglo IV A.C. en Siracusa, una ciudad del estado de Sicilia.

*Damón y Pitias habían sido siempre excelentes amigos. Desde la infancia y cada cual confiaba en el otro. Eran el símbolo de la amistad.*

*Vivían en la ciudad de Circoza, en Sicilia, donde reinaba Dionisio el tirano.*

*Dionisio era tan cruel, que quien lo enojara era condenado a muerte de inmediato. Cierta día se encolerizó con un joven llamado Damón por haberse quejado de sus crueldades, y lo condenó a la pena de muerte. Antes de morir, Damón suplicó al tirano que le dejara ir a ver a su mujer y a sus hijos. Dionisio se burló de semejante pretensión.*

*—Si te soltara, no volvería a verte.*

*Damón le dijo que tenía un amigo, Pitias, que se quedaría de rehén mientras regresaba. Pitias, en efecto, se presentó ante el tirano para ofrecerse de rehén.*

—Si Damón no vuelve —dijo—, moriré yo en lugar de mi amigo. Dionisio quedó maravillado de que existiera un hombre que amara tanto a su amigo, y concedió seis horas a Damón. Damón creyó que bastarían cuatro horas. Pero más de seis horas pasaron sin que Damón apareciera. Pitias estaba dichoso, pues deseaba ardientemente que Damón no regresara y salvara la vida pues debía velar por su familia. Amaneció el día fatal, y a la hora de la ejecución se presentó Dionisio para ver morir al rehén.

Con ánimo tranquilo se preparó Pitias para la muerte.

—Mi amigo— dijo, habrá tenido algún accidente o estará enfermo. En ese instante llegó Damón y abrazó a su amigo. Estaba rendido de fatiga y llevaba el traje sucio por el viaje.

Su caballo había muerto y tuvo que conseguir otro para llegar a tiempo y salvar a Pitias. Pero Pitias suplicó a Damón y al tirano que le permitieran morir por su amigo.

Dionisio no había visto jamás tanta lealtad. Le parecía que éste era un rasgo hermoso que no creía que existiera en el mundo: una amistad que acogía gustosa la muerte, si la muerte podía ayudar a un amigo.

Se le oprimió el corazón. Necesitaba hombres como aquellos para tenerlos como amigos. Entonces, se dirigió a Damón y Pitias, les estrechó las manos y los dejó libres mientras les suplicaba que le permitieran participar de su amistad.

#### TALLER INDIVIDUAL

› ¿Con qué personaje de la historia de Damón y Pitias te identificas?

- **Damón:** tengo un amigo en el que puedo confiar y sé que estará allí cuando lo necesite.
- **Pitias:** estoy dispuesto a estar con mi amigo y ser leal siempre que él me necesite.
- **Rey Dionisio:** no creo que alguna vez haya tenido una amistad como la de Pitias y Damón, pero me gustaría experimentarla, y tengo la prueba de que sí es posible.

› ¿Qué características buscas en un amigo genuino?

Si quiero tener un amigo, primero debo ser amigo.

**Paso 1:** Evalúa tu habilidad actual para ser un amigo genuino:

	LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO	ALGUNAS VECES	SÓLO CUANDO TENGO QUE HACERLO
Mantengo mi palabra			
Admito cuando estoy equivocado			
Perdono a otros cuando me ofenden			
Valoro los pensamientos y sentimientos de los demás			
Me comunico franca y abiertamente			
Soy leal a mis amigos			
Estoy dispuesto a trabajar para desarrollar amistades con otros.			

**Paso 2:** Desarrolla una estrategia que aumente tu habilidad para ser un amigo genuino.

Aspecto en el que debo trabajar:

---



---

**Estrategia:**

---



---

## TALLER GRUPAL

Cada estudiante puede compartir libre y espontáneamente lo anterior.

## COMPROMISO

- Comprometerse en buscar a las buenas personas con las que tenía relaciones y se han distanciado por diversas razones y tratar de reestablecer la amistad.
- Pedir disculpas a aquellos buenos amigos que he ofendido cuando buscaban hacerme el bien.
- Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser una persona AMOROSA y HONESTA: Amistad, Lealtad, Solidaridad, Sinceridad, Humildad y Caridad.

## ACTIVIDADES SUGERIDAS

### Canto, “Amigo” (Roberto Carlos)

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

En ciertos momentos difíciles que hay en la vida,  
Buscamos a quién nos ayude a encontrar la salida  
Y aquella palabra de fuerza y de fé que me has dado,  
Me da la certeza que siempre estuviste a mi lado  
Tú eres mi amigo del alma en toda jornada,  
Sonrisa y abrazo festivo a cada llegada  
Me dices verdades tan grandes con frases abiertas,  
Tú eres realmente el más cierto de horas inciertas

No preciso ni decir, todo eso que te digo  
Pero es bueno así sentir que eres tú mi gran amigo  
No preciso ni decir, todo eso que te digo  
Pero es bueno así sentir que yo tengo un gran amigo  
No preciso ni decir, todo eso que te digo  
Pero es bueno así sentir que eres tú mi gran amigo  
No preciso ni decir, todo eso que te digo

**LECTURA SUGERIDA:** El Principito, Antoine de Saint-Exupéry

**Bibliografía:** *El desafío de Crecer*, editorial CCS  
*La formación Humana del Joven*, Pbro. Javier González  
*Artículos de Internet sobre la amistad*

## LA AMISTAD: ¿UN TESORO?

**VALOR: Honradez**



**Objetivo:**

Descubre la amistad como un verdadero tesoro en el camino de la vida y promueve la apertura en la relación con los otros.

**CONCEPTOS CLAVES**

**Amistad:** Conocemos muchas personas, pero no a todos podemos llamar amigos. La amistad necesita pilares sólidos para apoyarse como: el respeto, la confianza, generosidad, apertura, fidelidad y lealtad.

La Amistad implica el amor oblativo, “nadie tiene amor más grande que el que da la vida por su amigos” (Jn. 15,13).

**Honradez:** La honradez es una cualidad que deriva del sentido del honor y que se funda en el respeto a sí mismo y a los demás. Lleva a las personas a actuar con rectitud, a no robar, ni engañar y a cumplir sus compromisos. Por ello las personas honradas son dignas de respeto, confianza y credibilidad.

**ACTIVIDADES METODOLÓGICAS**

**Dinámica de Grupo**

Dividir a los estudiantes en grupos de 4 integrantes, cada grupo toma 2 imágenes o láminas sobre ejemplos de la amistad, las describen, luego responden y comparten las siguientes preguntas:

- ¿Es lo mismo la palabra amigo que la palabra amistad?
- ¿Qué consideran que es lo más importante para tener un amigo?
- ¿Qué características buscan en un amigo genuino? Por ejemplo:
  - Comunicación franca y abierta
  - Compasión y entendimiento
  - Respeto (que valore mis pensamientos y sentimientos)
  - Responsabilidad (que se haga responsable de sus propias acciones; que admita cuando está equivocado)
  - Perdón (que me perdone cuando esté equivocado)
  - Empeño (que trabaje para fomentar la relación)
- ¿Por qué creen que fracasan las amistades? Mencionen algunas causas

### COMPROMISO

- Hacer un Diario de Reflexiones.
- Hablamos de siete características de la amistad genuina. Según tus amigos, ¿cuál es la característica que más sobresale en ti y por qué? Escribe acerca de esto en tu diario.
- Practica los valores que te ayudan a ser un amigo auténtico viviendo el valor de la Honradez, Sinceridad, Perdón, Respeto, Confianza, Apertura, Creatividad, Fidelidad.

### ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Hacer creativamente un Diploma de Amistad y entregarlo a quien consideras un amigo(a) auténtico(a).
- ¿Que relación tiene el siguiente vídeo con mis amigos? <https://youtu.be/jd-Qkyc5mRy0>

## MODELO DE HOMBRE

### VALOR: Solidaridad



#### Objetivo:

Encuentra en su entorno modelos de hombre solidarios, comprometidos con la vivencia de valores humanos, espirituales y sociales que hacen aportes significativos a la familia y la sociedad.

#### CONCEPTOS CLAVES

**Modelo:** Según la Real Academia Española, un modelo es una representación que simboliza la perfección en todos los aspectos naturales que posee y en la forma en la que la sociedad reacciona ante ello.

**Persona:** Se refiere al ser humano, en tanto cualitativamente diferente al resto de los seres, una persona es un ser racional e inteligente, consciente de sí mismo y de sus actos, con identidad propia y totalmente independiente.

**Solidaridad:** Es la búsqueda del bien común. Valor que nos da la capacidad de ayudar a los demás cuando más lo necesitan, nos hace más humanos, porque como dijo San Agustín: “El que no vive para servir, no sirve para vivir”.

#### LECTURA:

##### **Mahatma Gandhi**

Mohandas Karamchand Gandhi fue el dirigente más destacado del Movimiento de independencia indio contra el Raj británico, para lo que practicó la desobediencia civil **no violenta**, además de pacifista, político, pensador y abogado hinduista indio. Recibió de Rabindranath Tagore el nombre honorífico de Mahatma, que significa grande alma. También conocido en la India como Padre.

Desde 1919 perteneció abiertamente al frente del movimiento nacionalista indio. Instauró métodos de lucha social novedosos como la huelga de hambre y en sus programas rechazaba la lucha armada y realizaba una predicación de la áhimsa (no violencia) como medio para resistir al dominio británico. Defendía y promovía ampliamente la total fidelidad a los dictados de la conciencia, llegando incluso a la desobediencia civil si fuese necesario; además, bregó por el retorno a las viejas tradiciones hinduistas. Mantuvo correspondencia con León Tolstói, quien influyó en su concepto de resistencia no violenta. Fue el inspirador de la marcha de la sal,

una manifestación a través del país contra los impuestos a los que estaba sujeto este producto.

Encarcelado en varias ocasiones, pronto se convirtió en un héroe nacional. En 1931 participó en la Conferencia de Londres, donde reclamó la independencia de la India. Se inclinó a favor de la derecha del partido del Congreso y tuvo conflictos con su discípulo Nehru, que representaba a la izquierda. En 1942 Londres envió como intermediario a Richard Stafford Cripps para negociar con los nacionalistas, pero al no encontrarse una solución satisfactoria, estos radicalizaron sus posturas. Gandhi y su esposa Kasturba fueron privados de su libertad y puestos bajo arresto domiciliario en el Palacio del Aga Khan, donde ella murió mientras él realizaba veintiún días de ayuno.

Su influencia moral sobre el desarrollo de las conversaciones que prepararon la independencia de la India fue considerable, pero la separación con Pakistán lo desalentó profundamente.

Una vez conseguida la independencia, Gandhi trató de reformar la sociedad india, empezando por integrar las castas más bajas (los esclavos, los pobres), y por desarrollar las zonas rurales. Fue asesinado por Nathuram Godse, un fanático integracionista hinduista, el 30 de enero de 1948 a la edad de 78 años. Sus cenizas fueron arrojadas al río Ganges.

Sobre economía política, pensaba que el capital no debería ser considerado más importante que el trabajo, ni que el trabajo debería ser considerado superior al capital, juzgando ambas ideas peligrosas; que, más bien, debería buscarse un equilibrio sano entre estos factores, siendo que ambos eran considerados igual de valiosos para el desarrollo material y la justicia. Fue un gran defensor del vegetarianismo y rechazaba cualquier forma de maltrato a los seres vivos.

Algunas características de modelo de hombre

A continuación mencionamos algunas cualidades que pueden hacer a un hombre modelo a seguir:

Paciente	Virtud por la cual ante la presencia de lo desagradable, no se deja vencer por el disgusto.
Humilde	Reconoce sus limitaciones y fragilidad como también las propias virtudes.
Ama a los demás	Se preocupa por las necesidades de otros, en sus enfermedades, situaciones económicas y sufrimientos.
Tiene ideales	Valor que entusiasma la voluntad y mueve su personalidad para tratar de conseguir lo deseado. Cumple lo que dice.
Practica los valores humanos.	Predica con el ejemplo y busca el bien común.

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Taller individual

- Desarrolla individualmente en tu cuaderno las preguntas que te presentamos a continuación:
1. ¿Conoces en tu familia o en tu barriada algún hombre que puedas señalar como modelo?
  2. ¿Qué cualidades observas en esos hombres?
  3. ¿Cómo podrías manifestar tu respeto con los hombres modelos de tu familia, comunidad, escuela y otros?
  4. Menciona tres formas en las que podrías manifestar tu respeto por los hombres.
  5. De la lectura de Mahatma Gandhi ¿Qué cualidades observas en él?

### TALLER GRUPAL

Reunidos en equipos de cinco estudiantes, conversa sobre el significado del término “modelo” que acabamos de definir y posteriormente presenta ejemplos de algún hombre que pueden considerarse modelos en nuestra sociedad, en el ámbito familiar, político, religioso, artístico, deportivo, profesional y cualquier otro que quisieran compartir. Selecciona a un vocero del grupo que presentará en la plenaria a los tres hombres que el grupo consideró los mejores modelos de nuestra sociedad panameña y las razones que los llevaron a esa conclusión.

### COMPROMISO

Practica los valores que te invitan a respetar al hombre y su dignidad al igual que ser solidario con ellos, ya sean tus hermanos, padre, tíos, amigos, vecinos o simples conocidos: Solidaridad, respeto, amor, entre otros.

## MODELO DE JOVEN

### VALOR: Respeto

#### Objetivo:

Reconoce la juventud como una etapa donde busca en su entorno modelos de ser humano capaces de ofrecer aportes valiosos, significativos y solidarios a su vida y a la sociedad.



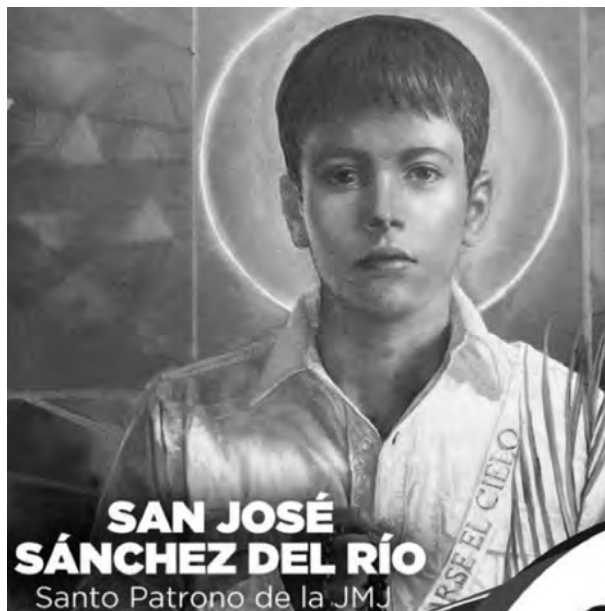
#### CONCEPTOS CLAVE

**Modelo:** Según la Real Academia Española, un modelo es una representación que simboliza la perfección en todos los aspectos naturales que posee y en la forma en la que la sociedad reacciona ante ello.

**Juventud:** Se considera a la etapa comprendida entre la adolescencia y la adultez.

**Respeto:** Valor moral fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Es comprender y valorar las necesidades e intereses de los demás.

#### LECTURA



El año 2019 es un año privilegiado para Panamá por ser escogido por su Santidad Francisco para celebrar la Jornada Mundial de la Juventud.

Entre los santos escogidos como patronos por la Organización de la JMJ se encuentra un joven santo, modelo, testigo y con cualidades dignas de imitar por la juventud.

José Luis Sánchez del Río. Nacido en México el 28 de marzo de 1913, hijo de Marcario Sánchez y de María del Río. José Luis durante la persecución religiosa de México pertenecía a «los cristeros», grupo numeroso de católicos mexicanos levantados en contra de la opresión del régimen de Plutarco Elías Calles.

José Luis se había unido a las fuerzas «cristeras» del general Prudencio Mendoza, enclavadas en el pueblo de Cotija Michoacán, era muy querido porque era muy servicial, ayudaba a engrasar las armas, a cocinar, dar de comer y beber a los caballos.

«Fue capturado por las fuerzas del gobierno, que quisieron dar a la población civil que apoyaba a los cristeros un castigo ejemplar», recuerda el testigo que entonces tenía siete años. «Le pidieron que renegara de su fe en Cristo, so pena de muerte. José no aceptó la apostasía. Su madre estaba traspasada por la pena y la angustia, pero animaba a su hijo».

Desde Cotija, José escribió a su mamá esta hermosa carta:

“Cotija, Mich., lunes 6 de febrero de 1928.

Mi querida mamá:

Fui hecho prisionero en combate en este día. Creo que en los momentos actuales voy a morir, pero nada importa, mamá. Resígnate a la voluntad de Dios; yo muero muy contento, porque muero en la raya al lado de nuestro Dios. No te apures por mi muerte, que es lo que me mortifica:

Antes díles a mis otros dos hermanos que sigan el ejemplo de su hermano el más chico, y tú has la voluntad de Dios. Ten valor y mándame la bendición juntamente con la de mi padre. Salúdame a todos por última vez y tú recibe por último el corazón de tu hijo que tanto te quiere y verte antes de morir deseaba.  
José Sánchez del Río.”

«Entonces le cortaron la piel de las plantas de los pies y le obligaron a caminar por el pueblo, rumbo al cementerio --recuerda--. Él lloraba y gemía de dolor, pero no cedía. De vez en cuando se detenían y decían: "Si gritas 'Muera Cristo Rey'" te perdonamos la vida. "Di 'Muera Cristo Rey'". Pero él respondía: "Viva Cristo Rey"».

«Ya en el cementerio, antes de disparar sobre él, le pidieron por última vez si quería renegar de su fe. No lo hizo y lo mataron ahí mismo, eran las 11:30 de la noche del viernes 10 de febrero de 1928. Murió gritando como muchos otros mártires “¡ Viva Cristo Rey !

### Características de un joven modelo

A continuación mencionamos algunas cualidades que pueden hacer a un joven modelo a seguir:

Castidad	Para conservar la castidad no debe tener amistades indebidas, excesos emocionales ya que nadie por más fuerte que sea debe exponerse. Alejarse de la impureza. Buscar buenas amistades.
Domina sus pasiones	La voluntad y la razón quieren el bien pero las malas inclinaciones siempre lo arrastran al mal. Debe ser capaz de dominar su imaginación.
Cultiva el amor	Es el lazo para mantener la sociabilidad y lo contrario es el egoísmo.

Da buenos ejemplos	Motiva a que otros también se acerquen al bien.
Hace buenas lecturas	Le amplía el horizonte de sus conocimientos evitando el ocio que daña la personalidad. Ejercitan el entendimiento. Enriquecen la memoria. Fortifica el carácter. Mejora la moralidad.
Gratitud	Ayuda a conseguir lo bueno y a disfrutarlo.

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Taller individual

✓ Desarrolla individualmente en tu cuaderno las preguntas que te presentamos a continuación:

1. ¿Conoces en tu familia o en tu barriada algún joven que puedas señalar como modelo?
2. ¿Qué cualidades observas en esos jóvenes?
3. ¿Cómo podrías manifestar tu respeto con los jóvenes modelos de tu familia, comunidad, escuela y otros?
4. Menciona tres formas en las que podrías manifestar tu respeto por los jóvenes.

### Taller grupal

Reunidos en equipos de cinco estudiantes, conversa sobre el significado del término “modelo” que acabamos de definir y posteriormente presenta ejemplos de algunos jóvenes que pueden considerarse modelos en nuestra sociedad, en el ámbito familiar, político, religioso, artístico, deportivo, profesional y cualquier otro que quisieran compartir. Selecciona a un vocero del grupo que presentará en la plenaria a los tres jóvenes que el grupo consideró los mejores modelos de nuestra sociedad panameña y las razones que los llevaron a esa conclusión.

Video sugerido: <https://youtu.be/VWiXs30oxc>

### Compromiso

Practica los valores que te invitan a respetar al joven y su dignidad al igual que ser solidario con ellos, ya sean tus hermanos, tus hermanas, tu novio, tu novia, tus amigos, tus compañeros de clase, tus vecinos o simples conocidos: respeto, solidaridad, amor entre otros.

## DESCUBRIR EL LIDERAZGO POSITIVO

**VALOR: Responsabilidad**



**Objetivo:**

Adopta prácticas conductuales que contribuyan a fortalecer el liderazgo positivo, en su entorno, por medio del ejercicio de la responsabilidad, honestidad y humildad en su interacción con las demás personas.

**CONCEPTOS CLAVE**

**Liderazgo Positivo:** Es una habilidad de aquellas personas que logran que otros hagan tareas en beneficio propio y del grupo, pues aportan un modelo positivo a seguir con el ejemplo.

**Adolescencia:** Es una etapa en que una persona no se siente cómoda al ser tratada como niño; pero le asusta la vida adulta porque le exige respuesta y cree no estar listo.

El líder es aquella persona que es capaz de influir positivamente en los demás.

**Libertad:** es la capacidad para pensar y obrar según la propia voluntad de la persona de acuerdo al dictamen de una conciencia formada. Es hacer lo que tenemos que hacer en cada circunstancia y no otra cosa. Está estrechamente relacionada con la responsabilidad; puedo hacer pero soy responsable de lo que hago.

La honestidad es un valor estrechamente relacionado con los principios de verdad y justicia y con la integridad moral. Una persona honesta es aquella que procura siempre anteponer la verdad en sus pensamientos, expresiones y acciones.

En la etapa de la adolescencia es muy importante trabajar en la formación del autoconcepto y en la autoestima, por lo tanto el individuo comienza a percibirse con autonomía e independencia.

En este periodo es oportuno estimular a descubrir el liderazgo positivo.

Un adolescente que se sienta apoyado, capaz de cumplir sus expectativas, sin miedo al fracaso, sintiéndose responsable de sus actos, intuyendo sus enormes posibilidades y con capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás; sabiendo entender la situación de los otros, será un candidato que estará ejerciendo el liderazgo sobre su propia vida y lo que es mejor estará empezando a poner los medios para potenciar el liderazgo en los demás.

Los adolescentes y jóvenes poseen grandes capacidades de liderazgo las cuales no deben subestimarse.

## ACTIVIDAD METODOLÓGICA: LECTURA

### LIDERAZGO POSITIVO

¡A ti me dirijo! Es hora que asumas la responsabilidad de ocupar el lugar que te corresponde en la sociedad. Para alcanzarlo es importante que descubras el potencial que hay en ti.

*El líder no nace. Se hace*

Adolescente: Para potenciar tu liderazgo debes considerar los siguientes aspectos:

- Reflexiona sobre qué expectativas tienes sobre un proyecto de interés (puede ser sobre ti mismo, en tu entorno, escuela, iglesia, comunidad). Este proyecto tiene que ser razonable y alcanzable.
- Sueña, sé creativo.
- Confía en ti y en tus capacidades.
- Asume con responsabilidad los compromisos adquiridos.
- Sé perseverante. Para alcanzar el éxito hay que intentarlo varias veces.
- Escucha la opinión de adultos responsables y emprendedores (puede ser tus padres, un educador, un guía espiritual, algún familiar de confianza, otros).
- Busca apoyo en un punto de referencia positivo.
- Fórmate, instrúyete sobre el tema, investiga.
- Revisa el conocimiento que tienes sobre ti mismo. Quién soy. Cuáles son mis cualidades.
- Sé responsable de tu conducta y asume las consecuencias.

*El que nunca se equivoca,  
es porque no hace nada.*

Si deseas ser un líder positivo revisa las siguientes características que lo identifican:

- Es alegre, contagia entusiasmo.
- Tiene metas, prevé los obstáculos, es de acción, no solo sueña sino que quiere resultados.
- Tiene coraje para solucionar los obstáculos que se presenten, no se desalienta, convence a los seguidores con argumentos fuertes.
- Trata a los demás como personas dignas, pero también les exige con respeto.
- Motiva al equipo que lo sigue.
- Exige y se exige. Es responsable con las tareas asignadas para el éxito del proyecto.
- Tiene habilidad para atraer personas y que lo sigan.
- Es honesto, practica los valores, de esa manera se gana el respeto y confianza de su equipo.

## TALLER INDIVIDUAL

Desarrolla esta rúbrica, señalando con un gancho la respuesta que consideres harías tú en cada pregunta.

DESCRIPCIÓN	A	B	C
Si se presenta un cambio inesperado en el equipo. ¿Qué haces?	Que mi equipo atienda la emergencia. Yo sigo con el plan.	Yo mismo resuelvo la crisis. Así estoy más seguro.	Reúno a otros para atender la crisis y sigo el plan.
Si alguien de tu equipo comete un error. ¿Qué haces?	Si no es nada grave, sigo adelante.	Atiendo el problema de inmediato y sanciono al responsable.	Un error no escandaliza, a veces es una oportunidad.
¿Cómo tratas a tus compañeros?	No tengo mucho tiempo para ellos, el trabajo me absorbe.	Estoy en constante comunicación con ellos.	Me reúno seguido con los líderes de comisión.
¿Los compañeros que estudian contigo cómo son?	Hay que motivarlos para que crezcan.	Personas que deben cumplir a tiempo con las tareas.	Miembros importantes que ayudan al éxito de un trabajo.
¿Quién es mi compañero de equipo?	Alguien con quien juntos podemos mejorar las cosas.	Uno con el que tengo que hacer un trabajo.	Alguien con quien me agrada compartir.

Si la mayoría de las respuestas tuvieron en la columna A  
Eres un líder: VISIONARIO.

Si la mayoría de las respuestas estuvieron en la columna B  
Eres un líder: DÍA A DÍA.

Si la mayoría de las respuestas estuvieron en la columna C  
Eres un líder: FLEXIBLE.

TIPO DE LÍDER	SUGERENCIAS PARA MEJORAR
Visionario	Debes abrirte a los cambios. Estás muy encerrado en el futuro.
Día a día	Debes aprender a delegar un poco más y hacer más planes a largo plazo.
Flexible	Debes mantenerte, tal como lo estás haciendo, los planes a largo plazo, resolver emergencias y seguir motivando a los compañeros.

### **TALLER GRUPAL**

Todos los que tuvieron mayor respuestas en la columna “A “ se agrupan. Es el grupo No.1.

El grupo No. 2 se agrupan los que tuvieron mayor respuestas en la columna “B” .

El grupo No. 3 se agrupan los que tuvieron mayor respuestas en la columna “C”.

- Comparte con tus compañeros qué tipo de líder es mejor y por qué.
- ¿Cuándo se hace trabajo en grupo con qué tipo de personas te agrada trabajar más?

### **PLENARIA**

Cada grupo presenta una dramatización del tipo de líder que les correspondió.

### **COMPROMISO**

Investiga más sobre qué tipo de líder eres.

Practica los valores relacionados con el liderazgo positivo: Responsabilidad, Libertad, Humildad, Confianza, Honestidad y Generosidad.

### **ACTIVIDADES SUGERIDAS**

Video: <https://youtu.be/GdC39r1QzU8>

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Características de líder

<https://www.psicoactiva.com/blog/caracteristicas-para-ser-un-buen-lider/>

## FESTIVAL DE LA ALEGRÍA

**Valores: Justicia, Paz y Equidad**



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

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

### OBSERVACIÓN

Se puede realizar a nivel regional o en cada colegio.

## JORNADA ESPIRITUAL

### Valor: Tolerancia

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



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

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

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

### OBSERVACIÓN

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil.

## PROYECTO DE VIDA

**VALOR: Libertad**



### Objetivo:

Diseña un proyecto de vida personal que le guíe a alcanzar sus metas con responsabilidad y a dar sentido a la propia existencia, abriendo camino a la libertad para reconocer las propias fortalezas y limitaciones y utilizarlas en las diversas facetas de su existencia.

### CONCEPTOS CLAVES

**Proyecto de vida personal:** Es un plan que una persona realiza para alcanzar resultados y metas propuestas en un tiempo definido. Su propósito es mantener un orden en las acciones y relaciones con las personas para la consecución de su realización personal y la anhelada felicidad.

**Felicidad:** La felicidad es vivir en paz consigo mismo y con los demás, no es un momento en la vida, es un estado de vida que no debe confundirse con alegrías pasajeras o emociones del momento.

**Visión de futuro:** La sabiduría popular nos enseña que el que no sabe a dónde va, piensa que cualquier camino es bueno para llegar a ningún lado. Los principios, normas y valores son elementos claves de la conducta y relación entre los seres humanos, pero sin una visión clara de qué queremos hacer con nuestras vidas, ¿cómo nos vemos en unos años?, ¿qué profesión realizar para el servicio de la comunidad o qué esperar de nosotros mismos?. Serían sólo eslabones de buena voluntad, pero no formarían la cadena existencial que debe caracterizar a toda persona que piensa y analiza cual es su lugar y misión en el mundo.

### LECTURA

**Viktor Frankl** fue un neurólogo y psiquiatra austríaco que sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. Frankl veía a diario cómo sus compañeros morían en el campo de concentración al no encontrar un sentido a la vida o una razón para seguir viviendo, ni mucho menos la posibilidad de planificar qué harían con sus vidas en los próximos años.

Un buen día Frankl decidió hacer un proyecto de vida para ejecutarlo cuando saliera del campo de concentración. Planificó crear una terapia para ayudar a las personas que habían pasado por penalidades como las acaecidas en el campo de concentración, escribir un libro y viajar por todo el mundo para explicar esa terapia

y ayudar a las personas. O sea, decidió tener una visión de futuro y tener fe, incluso en momentos sumamente difíciles.

Gracias a esa mentalidad y a la firme convicción de que la vida tenía sentido, incluso en un campo de concentración y que debía mantener la fe y un proyecto de vida; Frankl soportó hasta el final de la guerra en 1945. Luego salió del campo de concentración, inventó la logoterapia para ayudar a las personas, escribió al respecto y viajó a diversos lugares del mundo a explicar la terapia y ayudar a las personas. Mientras mantengamos la fe, la vida seguirá teniendo sentido y siempre será necesario tener visión de futuro y un proyecto de vida para ejecutar.

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

### Taller Grupal

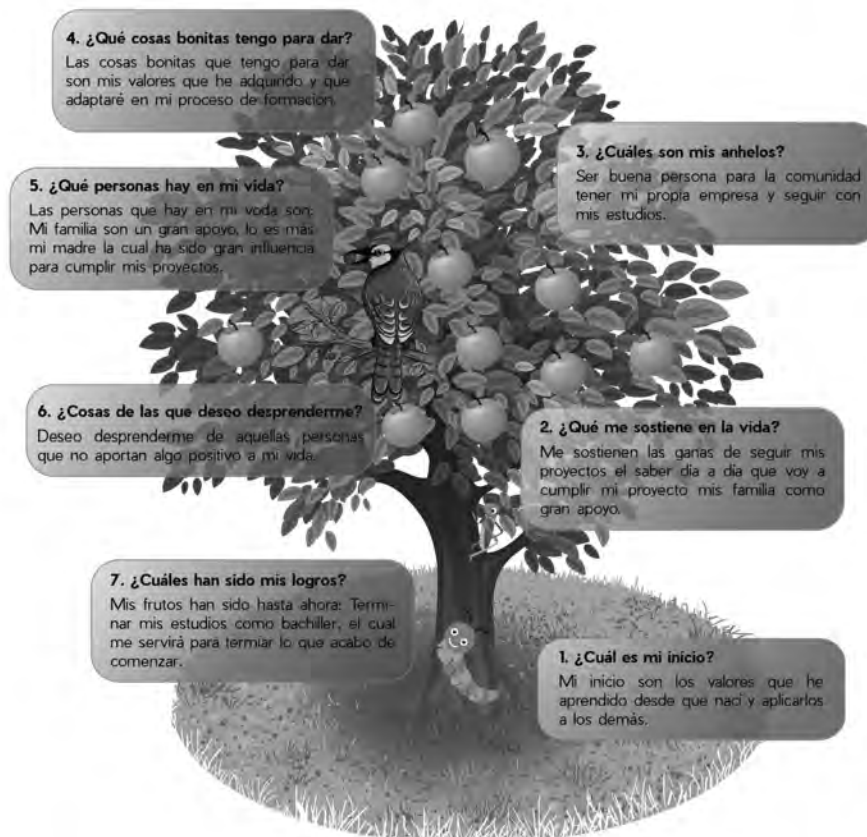
Reunidos en equipos colaborativos desarrolla las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más les ha llamado la atención de la lectura de Viktor Frankl?
2. ¿Cuál es la importancia de contar con un proyecto de vida, según la historia que acaban de escuchar?
3. ¿Qué realidades o circunstancias de la vida los motivan a mantener el sentido de la propia existencia y a luchar por un futuro promisorio?

### TALLER INDIVIDUAL

A continuación te ofrecemos un conjunto de recursos para que comprendas qué es un proyecto de vida y cómo se elabora. La actividad consiste en revisar cada uno de los recursos y que elabores tu propio proyecto de vida.

## ÁRBOL PROYECTO DE VIDA



<https://es.slideshare.net/cristianbaquero94/arb-ol-proyecto-de-vida-1-26918521>

1. **Raíces:** valores aprendidos.
2. **Tronco:** sostiene las ganas de seguir.
3. **Hojas:** ser buena persona para los demás.
4. **Flores:** los valores que tengo para dar a otros.
5. **Aves:** son las personas que hay en vida que me ayudan a crecer y formarme.
6. **Parásitos:** desprenderme de las personas que no aportan algo positivo en mi vida.
7. **Fruto:** poder ayudar a otros y esforzarme día a día para culminar mis estudios, vivir en paz y con responsabilidad. ¡Soy feliz, soy libre!

**RESPONDE:**

1. ¿Cuál es el inicio o raíz de un proyecto de vida personal?
2. ¿Cuál es el tronco que te sostiene en este momento de tu vida?
3. ¿Cuáles son tus flores?
4. ¿Quiénes son los parásitos que no te dejan prosperar?
5. ¿Cuáles son los frutos que has alcanzado hasta ahora?

**Reconozco mis fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas**

Te ofrecemos unos ejemplos a continuación que te ayudarán a realizar tu propio análisis.

**Fortalezas:** Tener confianza en ti mismo, no desanimarte ante los obstáculos, perseverante, saber que alguien te seguirá apoyando aunque fracasas en el intento (familia, amigos, otros), comprometido con lo que se hace, responsable con las cosas que se deben hacer, respetuoso con sí mismo y tratando con respeto a los demás y sus ideas, honesto, decir la verdad aunque algunas veces cause dificultad; cumplir con las obligaciones, ser aplicado, soñador, valiente, disciplinado, alegre y agradecido, no hacer compras innecesarias.

**Debilidades:** Ser impaciente, desordenado, desorganizado, perezoso, no le gusta escuchar a otros, creer que te la sabes todas, muy perfeccionista, inseguro, celoso, tímido, temeroso, pensar que no puede.

**Oportunidades:** Apoyo moral de familia, iglesia, mentores; uso de la tecnología, oportunidades de estudio, hay posibilidades de préstamos, becas; trabajar y estudiar.

**Amenazas:** alcoholismo, drogas, delincuencia, acoso por parte de los compañeros o adultos, embarazos precoces, otros.

Modelo de proyecto de vida

## MODELO DE PROYECTO DE VIDA

### **Título: ¡Mi destino depende de mí!**

▶ Tiempo: ¿Qué quiero alcanzar a corto plazo? (en un año) \_\_\_\_\_

▶ ¿Qué quiero alcanzar a mediano plazo? (en tres años) \_\_\_\_\_

▶ ¿Qué quiero alcanzar a largo plazo? (a 10 años) \_\_\_\_\_

A nivel personal \_\_\_\_\_

A nivel educativo \_\_\_\_\_

A nivel social \_\_\_\_\_

A nivel espiritual \_\_\_\_\_

¿Qué tienes que hacer para conseguir tus metas? y ¿qué tienes que dejar de hacer?

\_\_\_\_\_

A continuación haz un inventario propio:

**Escribe tus fortalezas:**

**Escribe tus debilidades:**

**Escribe tus oportunidades:**

**Escribe tus amenazas:**

¿Has pensado alguna vez que en la vida vocacional hay varias opciones?

Puede ser el matrimonio, la vida religiosa consagrada (puede ser sacerdote o religiosa), la soltería (los científicos a veces lo prefieren). No todos nacimos para el matrimonio.

### **COMPROMISO**

Diseñar tu propio proyecto de vida.

Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser una persona LIBRE: Puntualidad, Respeto, Justicia, Coherencia y Verdad.

## ACTIVIDAD SUGERIDA

Canto <https://www.youtube.com/watch?v=USt0MmHWNAs>

Lucía: Parece difícil,  
Joaquín: Parece imposible,  
Lucía y Joaquín: Pero no hay nada que impida,  
Que un sueño pueda cumplirse. . .  
Lucía y Joaquín: No hay nada que pueda apartarte,  
Del deseo de tu corazón,  
No hay nada que venza la fuerza de una ilusión. . .

Coro: Por eso tú. . .

Lucía y Joaquín: Tú puedes ser aquello que tú quieras ser,  
Tú puedes ser el sueño que soñaste ayer,  
Tú puedes ser la estrella que brillando ves,  
Tú lo decides. . .

Coro: Por eso tú. . .

Lucía y Joaquín: Tú puedes ir tan alto como quieras ir,  
Tú puedes alcanzar lo que hay dentro de ti,  
Tú puedes ser todo eso que te hace feliz,  
Tú lo decides hoy. . .  
Lucía: Parece difícil,  
Joaquín: Parece imposible,  
Lucía y Joaquín: Pero no hay nada que cambie,  
El camino que tú elegiste. . .  
Lucía y Joaquín: No hay nada que pueda apartarte  
Del deseo de tu corazón,  
No hay nada que venza la fuerza de una ilusión. . .

Coro: Por eso tú. . .

Lucía y Joaquín: Tú puedes ser aquello que tú quieras ser,  
Tú puedes ser el sueño que soñaste ayer,  
Tú puedes ser la estrella que brillando ves,  
Tú lo decides. . .

Coro: Por eso tú. . .

Lucía y Joaquín: Tú puedes ir tan alto como quieras ir,  
Tú puedes alcanzar lo que hay dentro de ti,  
Tú puedes ser todo eso que te hace feliz,  
Tú lo decides hoy. . .

## MI FAMILIA Y YO

**VALOR: Responsabilidad y Civismo**



**Objetivo:**

Conoce la importancia que tiene la familia, la valora y se compromete a contribuir en la construcción de la unidad y la armonía en su familia.

### CONCEPTOS CLAVES

**Familia:** Llamamos familia a la comunidad natural de personas estrictamente ligadas por vínculos de sangre y de amor, que comparten su vida de un modo estable, manteniendo relaciones interpersonales profundas y desempeñando roles complementarios orientados a la búsqueda del bien común familiar. La familia es el primer grupo humano y primera institución social a la que pertenecemos.

**Joven:** La definición de juventud es muy diversa, todo depende del tiempo y la cultura donde se dé dicha definición. Si bien hay innumerables variables todas coinciden en el tiempo cronológico y fisiológico de juventud. Podemos decir que ser joven es emprender, arriesgarse, vivir, reír, llorar, caerse, levantarse, enamorarse, querer superarse, crear y afrontar la vida con esperanza en relación con la familia, el joven como hijo y hermano debe sentirse miembro de ésta. Tiene apellidos que lo relacionan con la familia. Forma parte de ella y, por tanto, tiene derechos y deberes.

**Responsabilidad:** Es un valor que está en la conciencia de la persona que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos. Tiene un efecto positivo en las personas porque genera confianza.

**Civismo:** El civismo de una persona se inicia en las relaciones con sus familiares, se continúa con los miembros de su comunidad, los vecinos, y con sus compañeros de trabajo. El respeto, observancia y cumplimiento de esas normas de convivencia constituyen el civismo (de Civis = ciudadano, Civitas = ciudad). El civismo incluye actitudes de respeto, tolerancia, responsabilidad y solidaridad.

## ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

Taller individual: “¿Qué imagen tengo de mi familia?”

Reflexiona un momento los siguientes cuestionamientos y responde:

- Si estuvieras en el banquillo de los acusados y mis papás fueran los encargados de juzgame, ¿de qué me encontrarían culpable?
- 

- Si mis hermanos fueran el jurado, ¿de qué me encontrarían culpable?
- 

- ¿Cómo me evaluó como hijo?
- 

- ¿Cómo me evaluó como hermano?
- 

## TALLER GRUPAL

Conformar grupos de cuatro integrantes para leer y reflexionar sobre la siguiente narración:

### La Familia

Esta es la historia de un artista que insatisfecho de su trabajo, un día le dijo a su esposa: Me voy a ir de viaje. Necesito encontrar inspiración para pintar mi obra maestra.

Viajó por muchos países. Contempló mucha belleza, pero no encontró lo que andaba buscando. Un día salió a pasear, detuvo a una novia en el día de su boda y le preguntó: - Dime, por favor, ¿Qué es lo más hermoso del mundo?

Ella le contestó con mucha naturalidad: -El amor. El artista continuó su camino pensativo. ¿Cómo pintar el amor?

Poco tiempo después, encontró a un soldado que volvía de la guerra. El pintor le sorprendió: - ¿cuál es la cosa más bella del mundo? El soldado le contestó sin dudar: - La Paz. Y el artista apesandumbado se preguntaba: - ¿Cómo pintar la paz? Siguiendo su búsqueda, se acercó a un creyente que iba camino al templo y le hizo la misma pregunta.

**El creyente le contestó:** la fe es la cosa más bella del mundo. Y el artista continuó pensativo: -¿Cómo pintar un cuadro de la fe?

Casi desesperado, después de tanta búsqueda de inspiración, volvió a su casa, cansado. Pero a su llegada la esposa lo recibió con ternura. Y el artista encontró el amor del que le había hablado la novia.

Todo en su lugar respiraba con tranquilidad y seguridad. Era la paz de la que le había hablado el soldado. Y cuando sus hijos lo besaban, vió en sus ojos de niños... la fe del creyente.

Había encontrado en su hogar la inspiración que andaba buscando afanosamente fuera de casa: La Familia.

Compartir en el grupo:

- ¿Qué nos enseña la narración anterior?
- ¿Qué valores encuentro en mi familia?
- ¿Busco respuesta a mis problemas y situaciones personales fuera de mi familia?
- ¿Cómo es mi familia?
- ¿A qué me comprometo para que mi familia sea mejor?

**COMPROMISO**

Hago un plan que me ayude a mejorar como hijo y así aportar en la construcción de una familia armónica.

Practica en tu diario vivir los valores que te ayudan a ser una persona RESPONSABLE y BUEN CIUDADANO: Amor, Puntualidad, Respeto, Justicia, Coherencia y Verdad.

**ACTIVIDAD SUGERIDA**

Test de la salud familiar

Evalúa de 1 a 10 el grado en que se viven estas características en tu familia:

- › Los miembros de la familia se expresan amor (            )
- › Tienen tiempo para estar juntos (            )
- › Establecen una comunicación de buena calidad (            )
- › Promueven un estilo de vida espiritual (            )
- › Convierten los éxitos en medio de crecimiento (            )
- › Establecen fuertes vínculos entre padres e hijos (            )
- › Se perdonan para sanar las heridas de la relación (            )

## ENCUENTRO DE VILLANCICOS

**Valor: Generosidad**



Te proponemos para este encuentro de villancicos algunas ideas de cómo puedes llevarlo a cabo:

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

### OBSERVACIÓN

Busca asesoramiento con el Coordinador de Pastoral Educativa y Estudiantil.

## BIBLIOGRAFÍA

1. DE BEZENAC, Emmanuel. 13 Rasgos Juveniles ¿Cómo potenciarlos? Editorial Paulinas. Primera Edición. Bogotá, Colombia, 2009
2. GONZÁLEZ RAMÍREZ, Javier. La Formación Humana del Joven. 1998
3. LONDOÑO, Alejandro. Dinamicoteca. 2005
4. OLIVIERI, Liliana y otros. Aprender a Amar 7. Ediciones Logos. Argentina, 2015.
5. PÉREZ ESCLARÍN, Antonio. Educar Valores y el valor de Educar. Ediciones San Pablo. Bogotá, Colombia. 2015
6. SÁLESMAN, Eliécer. Secretos para triunfar en la vida, Relaciones Humanas, 27ª. Edición. San Pablo. Ecuador. 2005
7. SMITH, Joanmarie. La alegría de ser educador. Primera Edición. San Pablo, Argentina, 2004
8. TURRIAGA, María Judith. Aprender a Amar 9. Primera Edición. Ediciones Logos. Argentina, 2015
9. VALENTINI. Dom Demetrio. Ecología y Medio Ambiente. CELAM. Bogotá. Colombia, 2009

## OTROS

1. Bullying Sexting y Grooming, José Guillermo Martínez, 2017
2. Carta Encíclica Laudato Sí, Sobre el cuidado de la casa común, Papa Francisco, 2015
3. Educación Hoy Francisco y la Educación, CIEC 2013
4. EL desafío de la Educación Panameña, Conferencia Episcopal Panameña, 2012
5. Facebook, Internet y los medios digitales, Paolo Padrini, 2015
6. Vayan y Enseñen, Celam 2011
7. Vida en las encrucijadas, Fundamentos del Carácter. Jóvenes en el Umbral de la Vida.

## LINKOGRAFÍA

1. **CUENTO:** La maestra siniestra- autora Eva Ma. Rodríguez  
[www.cuentos cortos.com](http://www.cuentos cortos.com)
2. [https://www.tendencias21.net/Los-jovenes-relacionan-la-espiritualidad-con-comportamientos-positivos\\_a4639.html](https://www.tendencias21.net/Los-jovenes-relacionan-la-espiritualidad-con-comportamientos-positivos_a4639.html)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=nQVZBSYd7KI>
4. [https://es.wikipedia.org/wiki/Droga#La\\_juventud\\_y\\_la\\_drogadicci%C3%B3n](https://es.wikipedia.org/wiki/Droga#La_juventud_y_la_drogadicci%C3%B3n)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=FidYqPnANno>
6. <https://www.aciprensa.com/noticias/si-te-sientes-triste-deprimido-y-sin-ganas-de-vivir-papa-francisco-dice-que-hagas-esto-40050>
7. **VIDEO:** <https://www.youtube.com/watch?v=v6BUwqDev0IBambiel> | Rap anti depresivo
8. **VIDEO:** <https://www.lifeder.com/dinamicas-de-liderazgo/>
9. <https://www.psycoactiva.com/blog/caracteristicas-para-ser-un-buen-lider/>
10. **REFLEXIÓN:** Reflexión De oruga a mariposa.
11. <https://www.youtube.com/watch?v=0cAnL8lHyJ8>
12. **REFLEXIÓN:** De oruga a mariposa
13. <https://www.youtube.com/watch?v=KW91KHIsark>
14. <https://es.slideshare.net/cristianbaquero94/arbol-proyecto-de-vida-1-26918521>
15. <https://www.youtube.com/watch?v=USt0MmHWNAs>
16. <https://www.youtube.com/watch?v=gF2SNBTASnE>
17. <https://www.youtube.com/watch?v=IjE9Ifzq2Fc>

18. [https://www.youtube.com/watch?v=-iQb\\_gkkTGs](https://www.youtube.com/watch?v=-iQb_gkkTGs)
19. <https://www.youtube.com/watch?v=IIsrP0NjNUs>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=8ELv6SWAQSE>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=cg6DawbmPCs>
22. <https://www.youtube.com/watch?v=C4d32kccCXs>
23. <https://www.youtube.com/watch?v=hH0J8cTaCLQ>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=znPXV2XQfV8>
25. <https://www.youtube.com/watch?v=jQjq9I28V2o>
26. <https://www.youtube.com/watch?v=d6jlo20FKXQ>
27. <https://www.youtube.com/watch?v=fT0l9Lj-Jt4>

Amor y Honestidad

Honradez

Respeto

Responsabilidad

Solidaridad

Libertad

VALORES

Tolerancia

Responsabilidad y Civismo

Generosidad

Justicia, Paz y Equidad