



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
INSTITUTO DE POSTGRADO E INVESTIGACIÓN
MAESTRÍA EN DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN

***GUÍA DE ESTRATEGIAS AFECTIVAS MI FAMILIA MI
PRIMERA ESCUELA, PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA INTERPERSONAL.***



AUTOR:

LIC. Roberto Ramiro Quincha Bejarano

COAUTOR

MsC. Vicente Parreño Huilca. Ps.

Riobamba,

2015

INDICE		PAG.
PORTADA		1
ÍNDICE		2
PRESENTACIÒN		4
OBJETIVOS		6
FUNDAMENTACIÒN		6
UNIDAD Nº I	LECTURAS REFLEXIVA	12
Taller Nº 1	El sol brillando... ¡y yo ciego!	13
Taller Nº 2	Pantalones mojados	16
Taller Nº 3	No guardes tu mejor perfume para después	19
Taller Nº 4	No lo dejes para mañana	22
Taller Nº 5	La carreta	26
Taller Nº 6	El rey y el bien	29
Taller Nº 7	Los pasos perdidos	32
Taller Nº 8	Los tres leones	35
Taller Nº 9	El verdadero triunfo	39
Taller Nº 10	La exacta honorabilidad	42
UNIDAD II	TÉCNICAS DE SENSIBILIZACIÓN	45
Orientaciones prácticas para eliminar la fobia escolar		46
Taller Nº 1	Frases incompletas	54
Taller Nº 2	Intercambio de siluetas	56
Taller Nº 3	Baberos	58
Taller Nº 4	Soñando a los animales	60
Taller Nº 5	Mi miedo	62
Taller Nº 6	Objeto favorito	64
Taller Nº 7	Dibujo de la Familia	66

Taller N° 8	El espejo	68
Taller N° 9	Expresar varios sentimientos	70
Taller N° 10	En Búsqueda de los profundo	72
UNIDAD N° III	TÉCNICAS DE CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO	74
Taller N° 1	Álbum de recuerdos	76
Taller N° 2	Autobiografía	78
Taller N° 3	Rasgos en común	80
Taller N° 4	Mi escudo	82
Taller N° 5	Menú de cualidades	84
Taller N° 6	Ceviche de la amistad	87
Taller N° 7	Los Peluches	89
Lecturas complementarias		
Lectura N° 1	Un regalo muy grande	91
Lectura N° 2	Todos somos iguales	93
Lectura N° 3	La mula y el pozo	95
Lectura N° 4	Mi mejor maestro mi padre	98
Lectura N° 5	Mi madre es todo	100
BIBLIOGRAFÍA		1001

PRESENTACIÓN

Esta guía se ha elaborado con la necesidad de buscar nuevas estrategias que permita valorar la importancia de la afectividad en todo el proceso de desarrollo humano, en vista que el joven necesita experimentar el afecto de sus padres, es el modo de adquirir su autoestima y la seguridad necesaria que le permita alcanzar su autonomía personal.

Dar al adolescente el afecto que necesita no significa ser excesivamente tolerante con él ni sobreprotegerle. El adolescente puede sentirse querido a pesar de que se le reprenda cuando es necesario, si nota que esto se hace con cariño y rigidez a la vez.

Es importante premiar los logros, esfuerzos y conductas correctas que el joven va realizando, reforzando de este modo conductas que se van a mantener a la larga y sancionar aquellas que pueden ser nocivas para su desarrollo psicológico y social.

Los adolescentes siguen necesitando el afecto y cariño de los padres tanto más que en la infancia, aunque se muestren huraños, esquivos y rechacen la actitud paternalista o maternal, la opinión de los padres sobre su futuro sigue siendo muy importante para ellos, frente a la opinión de los compañeros y amigos, que influyen en las decisiones cotidianas.

Los padres no se deben dejar vencer por la moda, que con el pretexto de que casi todos hacen o dejan de hacer esto o aquello, intenta imponer unos usos y unas formas de vida que en ocasiones repugnan a la dignidad humana porque solo ofrecen un placer o una gratificación tan perjudicial como pasajera.

Los padres, en todo tiempo y lugar, durante la infancia, adolescencia y juventud, de forma voluntaria o involuntaria influyen sobre sus hijos, son sus modelos. En el ejercicio de modelaje los padres deben ir muchas veces contracorriente, no deben dejarse arrastrar por tal o cual tendencia «de última moda», deben enseñar a sus hijos a saber decir **NO** en muchas ocasiones, a saber renunciar no sólo a un placer ilícito, sino al lícito a corto plazo pero perjudicial en un futuro próximo; deben saber discriminar entre lo permitido y lo que es más conveniente en cada momento... y esto exige esfuerzo. Lo cómodo, lo que no exige sacrificio, es decir a sus hijos siempre **SI**: sí a sus deseos, sí a ceder en todo, aunque sepamos que es negativo para ellos, desde el punto de vista moral o psíquico o social.

De poco sirve a un niño o a un adolescente que sus padres les digan lo que deben hacer si ellos con su modo de vida contradicen lo que les han indicado teóricamente. Los padres debemos ser un modelo coherente de conducta para nuestros hijos. Modelo que con frecuencia no es fácil de llevar a la práctica y mantener.

Con frecuencia se oyen voces que advierten de lo difícil que es hoy ser padres, educar a los hijos... No vamos a intentar a callarlas, ya que en alguna medida tienen cierta dosis de verdad, pero como padres y educadores debemos hacer oír también nuestras voces para decir que educar es una tarea muy hermosa y muy digna. A la vez, la misión de preparar a los niños para que tengan una personalidad madura y plenamente desarrollada, para que se integren de forma crítica, responsable y participativa en la sociedad de su tiempo, constituye una de las actividades más válidas e interesantes que se pueden realizar.

La educación en la afectividad se realiza con ayuda de los agentes sociales: madre, padre, hermanos, otros familiares, compañeros, amigos, maestros, otros adultos, algunas instituciones, medios de comunicación (TV. cine, prensa...) libros, juguetes, folklore, etc.

Educación en la afectividad no es un tema menor, en la afectividad serena y equilibrada, por la gran repercusión que tiene el desarrollo del vínculo afectivo en el desarrollo humano, intelectual, académico, social...y religioso. La educación afectiva no consiste en ceder en todo sin poner límites a los caprichos superfluos e injustificados de los niños-adolescentes ni ser “duros”.

Tan negativo es que los padres sean autoritarios-impositivos como paternalistas-indulgentes.

Educación, además de ser una misión hermosa, no es fácil y mucho menos cómoda, pues educar es amar y vaciarse día a día por el bien de la persona amada, en este caso el niño y el adolescente, y esto exige esfuerzo y renunciar a muchas cosas.

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Desarrollar los procesos de la afectividad mediante la aplicación de estrategias grupales, e individuales que permita valorarse a sí mismo y a los demás para contribuir a la construcción de una sociedad más equitativa y de valores.

Objetivos específicos:

Aplicar lecturas reflexivas con la finalidad de provocar cambios de actitud y de comportamiento, que permita mantener una relación de primer orden.

Realizar ejercicios de sensibilización y de desensibilización para meditar sobre sus propios actos como evitar fobias y frustraciones vividas.

Practicar ejercicios de conocimiento de sí mismo con el propósito de mejorar su autoestima y autodeterminación para lograr vivir un ambiente más adecuado para lograr una convivencia en paz y confraternidad.

FUNDAMENTACIÓN.

Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, y a través de ellas, intercambiamos formas de sentir y de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos.

Resulta increíble es que día a día, podamos relacionarnos con tantas personas considerando que, “cada cabeza es un mundo”.

En esa diferencia, reside la gran riqueza de las relaciones humanas, ya que al ponernos en contacto intercambiamos y construimos nuevas experiencias y conocimientos; pues tenemos que hacer un esfuerzo para lograr comprendernos y llegar a acuerdos.

Esto último no resulta tan complicado, si tomamos en cuenta que la mayor parte de las personas compartimos algunas ideas, necesidades e intereses comunes; por eso, las relaciones interpersonales son una búsqueda permanente de convivencia positiva entre hombres y mujeres, entre personas de diferente edad, cultura, religión o etnia.

¿Cómo nos relacionamos con los demás?

Cuando nos relacionamos con los demás, deseamos dar, pero también recibir; escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos.

Las dificultades están casi siempre relacionadas con la falta de valoración y apreciación que tenemos sobre nosotros mismos, o bien, con que no hemos aprendido a ver las cosas como “el otro” las ve y a respetar su punto de vista.

La aceptación y reconocimiento de nosotros mismos, nos puede ayudar a superar estas actitudes negativas y mejorar la relación con otras personas; Tratemos a los demás como nos gustaría que nos trataran.

En nuestra vida, desde que nacemos hasta que morimos, tenemos diferentes tipos de relaciones, con distintas personas, y en cada una de ellas establecemos distintos lazos; estas relaciones podrían ser las siguientes:

La familia: Es el primer grupo al cual pertenecemos, en el que aprendemos a expresarnos y desarrollamos la capacidad para comunicarnos. Si nos desarrollamos en un ambiente donde existe violencia, es posible que aprendamos a relacionarnos y comunicarnos con miedo y agresión; si el ambiente es cálido y respetuoso, podemos sentirnos en libertad para decir lo que pensamos y sentimos.

Los amigos y amigas: Con los amigos y amigas podemos darnos confianza, intercambiar ideas e identificarnos. A veces, los amigos y las amigas representan los hermanos o hermanas que hubiéramos querido tener; con ellos establecemos lazos profundos de afecto que nos mantienen unidos por un largo tiempo y desarrollamos un tipo de comunicación diferente al de nuestra familia.

La comunicación en las relaciones interpersonales

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir sentimientos y actitudes, y conocernos mejor.

Nuestra condición de ser social, nos hace sujetos de las relaciones interpersonales y de la comunicación desde el momento mismo de nuestro nacimiento, la supervivencia y el

desarrollo del individuo van a estar ineludiblemente vinculados a estas relaciones sociales y comunicativas.

Un individuo competente en el desempeño de sus relaciones interpersonales, es aquel que cuenta con recursos personológicos, que le permiten utilizar y manejar de manera acertada y efectiva sus habilidades comunicativas, en dependencia de los diferentes contextos sociales en los que se desenvuelve.

Gran parte de nuestro tiempo lo comprometemos en la comunicación interpersonal, la mayoría de nuestras necesidades la satisfacemos a través de nuestras relaciones con otras personas; estas interacciones, su calidad y el grado en que permiten dicha satisfacción, dependen mayormente de nuestra capacidad y habilidad para comunicarnos de manera efectiva.

Relaciones interpersonales en el entorno social

En una sociedad cada vez más cambiante, acelerada y despersonalizada, el encuentro con el otro y, por extensión, el encuentro de uno mismo a través del otro no es tarea fácil. Sin embargo, esta dimensión interpersonal es un factor común en los múltiples modelos de madurez psicológica propuestos por diferentes autores. Carpenter, desde su modelo de Competencia Relacional, hace alusión a la sensibilidad emocional y la empatía; Smith destaca la importancia de la capacidad de relación estrecha con otros; Allport establece como criterios de madurez personal la relación emocional con otras personas, auto objetivación, conocimiento de sí mismo y sentido del humor, entre otros; y Heath, desde una perspectiva dimensional evolutiva, hace referencia al alocentrismo como una de las características fundamentales.

“Las personas se comunican porque esa comunicación es totalmente necesaria para su bienestar psicológico.

La comunicación no es sólo una necesidad humana sino el medio de satisfacer otras muchas. La capacidad de comunicación interpersonal, no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunitaria ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que facilite a los otros la satisfacción de las suyas”. Las relaciones interpersonales constituyen, pues, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo (Monjas 1999). Por tanto, la primera conclusión a la que podemos llegar

es que la promoción de las relaciones interpersonales no es una tarea optativa o que pueda dejarse al azar.

Si esto es así, y parece serlo a la luz de los datos tanto empíricos como fenomenológicos, la consecuencia es clara: hemos de educar a las futuras generaciones en habilidades como la empatía, la resolución de conflictos interpersonales, el manejo de sus sentimientos y emociones, el control de la ansiedad, la toma de perspectiva y estrategias comunicativas, ya que les estaremos preparando para el éxito, entendido éste como un elemento que contribuye a una mayor calidad de vida.

Según Bisquerra (1999) la educación emocional tiene como objetivo último potenciar el bienestar social y personal, a través de un proceso educativo continuo y permanente que une el crecimiento emocional y el cognitivo, porque ambos son necesarios para el desarrollo de la personalidad integral.

De acuerdo con este autor, la educación emocional facilita actitudes positivas ante la vida, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones y, en definitiva, ayuda a saber estar, colaborar y generar climas de bienestar social.

Aprendizaje en el aula: relaciones interpersonales

La educación es un proceso de relación, ya que implica la transmisión de conocimientos y de valores entre las personas, por ello el tema de las relaciones interpersonales en la escuela ha sido uno de los que ha ocupado mayor atención en el campo de la psicología de la educación y de la psicología social, ya que los resultados dependerán de estas relaciones y de las características de la interacción entre quien enseña y quien aprende.

La bondad o no de las relaciones interpersonales en la educación depende de muchos factores que podemos aglutinar en tres grandes variables: el contexto en el que se desarrollan, la conducta relacional de los participantes y la diferente concepción que en cada etapa se ha tenido de la educación.

El aula como contexto de aprendizaje

El aula es el contexto donde se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, es un escenario interactivo en el que el maestro y alumno ejercen una interactividad, teniendo como objetivo los mismos fines y la dinámica social que se produce en el aula como

resultado de la interacción origina una serie de características determinantes del aprendizaje que depende de la estructura de participación, fundamentalmente del alumno y de la estructura académica y su organización.

Maestros y alumnos se ven inmersos en un rico contexto psicológico y social, del que los participantes, los fines que se proponen y el modo en el que se interpretan la situación interactiva que se produce, deriva de la relación entre los factores físicos, sociales y psicológicos que están presentes.

Así pues, el aprendizaje en el aula se configura como un proceso intrínsecamente mediado y al mismo tiempo constructivo, cultural y comunicativo, resultado de un entramado de relaciones y pautas de interacción personal que por ello permite la configuración de un espacio comunicativo ajustado a una serie de reglas que facilitan la comunicación la consecución de los objetivos.

La enseñanza se entenderá como el conjunto de actividades en las que maestros y alumnos comparten parcelas cada vez más amplias de conocimientos respecto a los contenidos del currículo; si ambos interlocutores no llegan a establecer en el aula un sistema conceptual y terminológico, no será posible la comunicación y como consecuencia tampoco el aprendizaje. Esto se llama interactividad, que se define como la articulación de las actuaciones del profesor y de los alumnos que tienen lugar en el marco real de la enseñanza y giran en torno a una tarea o un contenido de aprendizaje determinado.

La conducta del profesor eficaz en el aula

El profesor es el encargado más directo e inmediato de apoyar promover el aprendizaje de los alumnos. Desde los primeros pasos de la psicología de la educación se han dado distintos puntos de vista sobre cómo debe actuar el educador en el aula, así, unas veces se le ha considerado como el encargado de repartir o suministrar conocimientos, mientras que actualmente se le ve, sobre todo, como un mediador en la construcción de significados que el aprendiz debe llevar a cabo.

Se considera competente y eficaz al profesor que consigue que sus alumnos alcancen los objetivos educativos, aunque esta eficacia depende del marco conceptual en el que nos situemos.

Proceso para realizar la lectura

Pre-lectura

Establecer el propósito de la lectura. Analizar para-textos. Activar los saberes previos sobre el tema de la lectura. Elaborar predicciones a partir de un título, ilustración, portada, nombres de personajes y palabras clave. Plantear expectativas en relación al contenido del texto. Establecer relaciones con otros textos acerca de los mismos temas, autores y personajes. (UEB., 2000)

Lectura:

Leer a una velocidad adecuada de acuerdo con el objetivo del lector y a la facilidad o dificultad del texto. Comprender las ideas que no estén escritas expresamente y las que estén explícitas. Hacer y responder preguntas del texto que se refieran a lo literal. Comparar lo que se sabía del tema con lo que el texto contiene. Verificar lo que se predijo. Hacer relaciones con lo que dice el texto y la realidad.

Ordenar información. Parafrasear información. Descubrir las relaciones entre distintas formas de una misma palabra, d una palabra nueva con otra desconocida y entre diversas formas de la misma palabra: lección, derivación y composición. Reconocer palabras y frases y recordar su significado con rapidez. Elegir en un diccionario la acepción correcta de una palabra. Pasar por alto palabras nuevas que no son relevantes para entender un texto. Dividir un texto en partes importantes. Reconocer las relaciones de significado entre las diferentes partes de la frase. Buscar y encontrar información específica. (UEB., 2000)

Pos-lectura

Identificar elementos explícitos del texto, establecer secuencias y acciones. Determinar relaciones de semejanza y diferencia, establecer relaciones de antecedente-consecuente. Ordenar información en forma secuencial. Organizar información en esquemas gráficos. Relacionar temporalmente personajes y acciones. Vincular espacialmente personajes de acción.

UNIDAD I



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

La lectura es uno de los procesos informativos, sociales e históricos más importantes que la Humanidad ha generado a partir del desarrollo del Lenguaje, como producto de la evolución y del trabajo, del idioma o lengua y del invento de la escritura en su configuración como organización social civilizada.

La lectura es un proceso de comunicación social

La lectura, además de ser un proceso informativo, es un proceso de comunicación social. El concepto de comunicación nos remite al proceso mediante el cual los diversos objetos, fenómenos y procesos del mundo material, entran en relación o “ponen en común” algunos elementos que les son propios y característicos.

Importancia de las lecturas reflexivas.

Tiene por finalidad proporcionar a nuestros estudiantes las estrategias, los medios y los recursos que les faciliten el desarrollo de su capacidad de comprensión lectora, a través de lecturas reflexivas; cuyo objetivo es la comprensión e internalización del mensaje de dichas lecturas y su posterior aplicación en la praxis de su vida diaria, así como, en las diferentes disciplinas del saber humano como parte de su formación integral

TALLER N° 1

TEMA:

EL SOL BRILLANDO... ¡Y YO CIEGO!

OBJETIVO: Desarrollar la afectividad a través de lecturas de reflexión para levantar la autoestima de los jóvenes.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA

- Observar el gráfico
- Predecir el título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura
- Valorar el sol en la vida de los seres vivos.

LECTURA

Estas palabras me las comentó hace muchos años un cieguito en un parque de la parroquia Taracoa, donde yo, como joven, me senté a pasar las horas del día

sintiéndome muy triste y solo. El cieguito, ya muy anciano, se entretenía en dar de comer a las palomas y entablamos conversación.

Le comenté hasta cierto punto algo de lo que estaba sintiendo y el ancianito me preguntó: -¿Has visto lo lindo que brilla el sol?

Sin darme cuenta que a quien me hablaba no podía ver, le contesté:

▶ En realidad ni me había fijado

El anciano me contestó: -“EL SOL BRILLANDO Y TU CIEGO...”

Han pasado muchos años de aquel encuentro y muchos años para darme cuenta que muchas veces vamos por la vida “CIEGOS”. Nos levantamos con el “PROBLEMA” y caminamos todo el día con el “PROBLEMA” y el sol y la vida brillando a nuestro alrededor y no lo vemos. No permitas que pase tu día sin mirar aquello hermoso que te rodea. No pierdas ni un minuto más oscureciendo tu vida la de otros a tu alrededor. Todos tenemos problemas, pero recuerda que éstos son nuestra oportunidad para aprender y crecer.

QUE NO PASE UN DIA MÁS DONDE TERMINE DICHIENDO: “EL SOL BRILLANDO... ¡Y YO CIEGO!”

POSLECTURA

EVALUACIÓN

1. Cómo se sentía el joven al estar sentado en el parque:

- a) Alegre y acompañado con el cieguito
- b) Solo y triste
- c) En diálogo con sus amigos
- d) Muy motivado por el día hermoso

2. ¿Qué hacía el cieguito en el parque?

- a) Daba de comer a los pobre
- b) Se entretenía dando de comer a las palomas
- c) Conversando con los animales
- d) Descansando de todo el trabajo realizado.

3. ¿Qué le preguntó el ancianito?

- a) Preguntó si ha visto lo lindo que brilla el sol
- b) Lo lindo que brilla las nubes
- c) Lo hermoso de la luna
- d) la belleza de la naturaleza

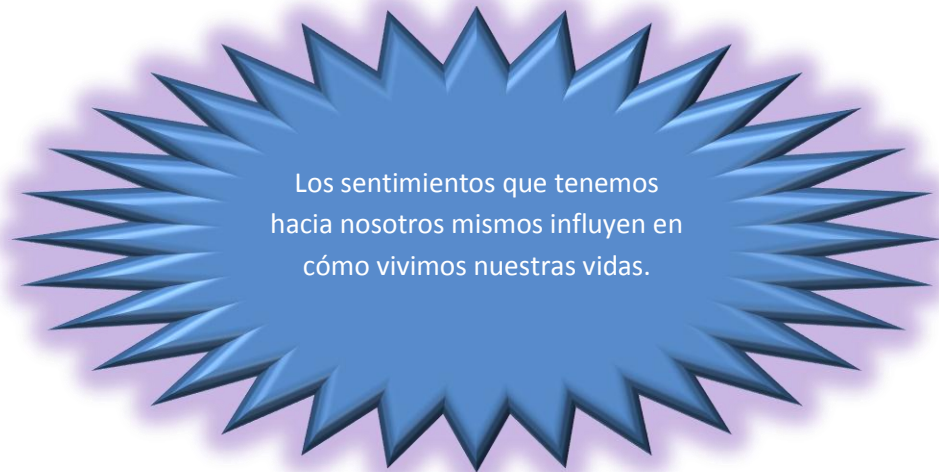
4. El joven entendió que:

- a) Que el ciego observó el sol de la vida
- b) Que el sol calienta la vida de los seres humanos
- c) Que somos ciegos ante los problemas de la vida sin dar solución
- d) Que el sol brilla para todos.

Solución:

1.b	2.b	3.a	4.c
-----	-----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 2

TEMA:

PANTALONES MOJADOS

OBJETIVO: Desarrollar en los jóvenes la práctica de valores de la solidaridad través de lecturas de reflexión para levantar la autoestima.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Inferir ideas partiendo del título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura
- Valorar actitudes de los demas.

LECTURA

La niña de 14 años entró en el salón de clase del colegio Nacional “La Esperanza” para rendir su examen final. Ella se encontraba muy nerviosa acerca de tal examen que no había estudiado, su angustia creció tanto que sin poderse controlar se orinó en sus pantalones. Miró hacia abajo y vio como gotas caían suavemente al piso.

Para su sorpresa cuando levanta su vista y ve a su profesora que lo llama a su escritorio. ¿Cómo podría moverse sin dejar al descubierto su situación? La profesora al notar que la niña está como paralizada y no va hacia ella, lentamente se viene al pupitre de la niña. ¡Oh no! piensa ella. Qué hacer? Ahora será avergonzada y sus compañeros se reirán de ella.

En ese momento una niña compañera de clase viene hacia ella con una pecera y al pasar por el frente se tropieza y derrama el agua de la pecera sobre la ropa de la niña, mojándole totalmente....La Maestra apresuradamente toma a la niña y lo lleva al baño para ayudarlo a secar su ropa, mientras ella internamente decía: Gracias Dios, Gracias Dios. Si hay un Dios en el cielo. Que gran regalo me diste. Para ocultar aún más lo que vivió le grito la niña... “NO sabes dónde caminas Idiota”

En el tiempo de receso ningún compañerito se quiso acercar a esta niña y ella estaba sola. Todos la miraban con menosprecio por haber mojado al compañero. Cuando terminó la clase, la niña iba caminando solita hacia su casa, ya que ninguno quiso estar con ella y la niña se acercó y le pregunto: Realmente te tropezaste? Fue un accidente? Y ella lo miró y le dijo.

No, yo vi lo que te paso, vi que te orinaste y la profesora venía a ti, por eso corrí y tome la pecera para hacer que me tropezaba... porque no quería que fueras avergonzada. Ahora la niña estaba más paralizada de lo que se sintió en clase.

No puedo olvidar como Dios también muchas veces ha derramado la pecera sobre mi para protegerme. También yo muchas veces me he orinado en los pantalones... pero él con amor y cariño ha creado una situación que no he entendido en el momento....pero luego tengo que agradecerle por haberme mojado con la pecera de su amor.

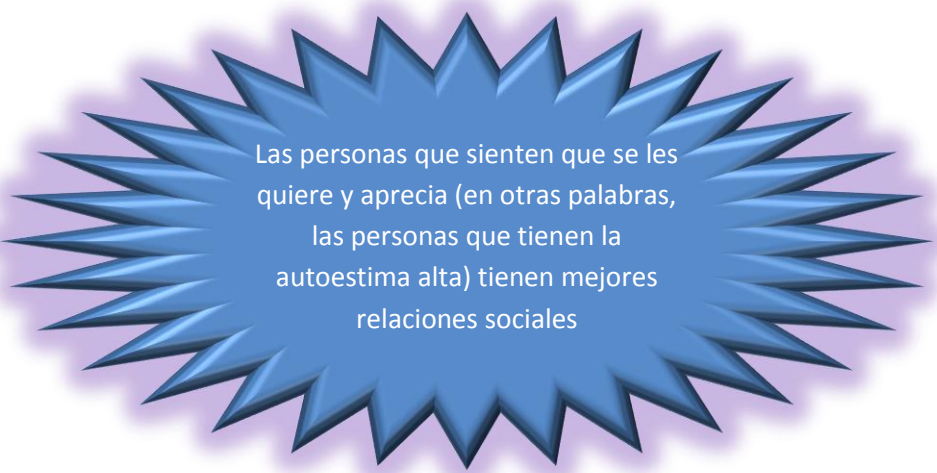
EVALUACIÓN

1. ¿Por qué estaba nerviosa la señorita?
- a) Porque no había estudiado para el examen
 - b) Porque se acercaba a un examen
 - c) Porque tenía temor a su maestra
 - d) Porque la profesora le llamó la atención
2. ¿Por qué la profesora lo llama al escritorio?
- a) Porque vio que se orino en los pantalones
 - b) Porque tenía que entregar la evaluación
 - c) Porque no se dio cuenta de lo ocurrido
 - d) Quería ayudarlo sin que se den cuenta los compañeros
3. ¿Porque su amiga le lanzo la pecera con agua sobre ella?
- a) iba a presentar a la profesora y se tropezó
 - b) Estaba jugando con la pecera y lanzo sobre la niña
 - c) La profesora le pidió que lo llevara la pecera al escritorio
 - d) La compañera lo hizo por disimular lo que se había orinado
4. ¿Por qué la niña dijo: Gracias Dios, Gracias Dios. Si hay un Dios en el cielo.
- a) Porque la compañera lanzó la pecera sobre ella para disimular
 - b) Por los milagros recibidos en la vida estudiantil
 - c) Porque a pesar del accidente ocurrido no salió herida
 - d) Porque el examen estaba fácil y contesto muy bien

Solución:

1.a	2.c	3.d	4.a
-----	-----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS



Las personas que sienten que se les quiere y aprecia (en otras palabras, las personas que tienen la autoestima alta) tienen mejores relaciones sociales

TALLER N° 3

TEMA:

NO GUARDES TU MEJOR PERFUME PARA DESPUÉS

OBJETIVO: Mejorar y valorar la importancia que tiene la comunicación en la vida familiar mediante lecturas de reflexión y talleres para concientizar que no se puede reemplazar por las cosas materiales.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Predecir el título de la lectura
- Inferir ideas basados en el contenidos de la lectura
- Valorar a la familia por sobre todas las cosas materiales.

LECTURA

Comentando un día con los estudiantes en el curso el profesor manifestó. Hoy tenemos edificios más altos carreteras y autopistas más anchas, pero temperamentos más cortos y puntos de vista más estrechos.

Gastamos más, pero disfrutamos menos. Tenemos casas más grandes, pero familias más chicas. Tenemos más conocimiento, pero menos criterio, Tenemos más compromisos, pero menos tiempo. Tenemos más medicinas, pero menos salud.

Hemos multiplicado nuestras fortunas, pero hemos reducido nuestros valores. Hablamos mucho, amamos poco y odiamos demasiado. Hemos llegado a la Luna y regresamos, pero tenemos problemas para cruzar la calle y conocer a nuestro vecino. Hemos conquistado el espacio exterior pero no el interior. Tenemos mayores ingresos, pero menos moral. Estos son tiempos con más libertad, pero menos alegría. Con más comida, pero menos nutrición.

Son días en los que llegan dos sueldos a casa, pero aumentan los divorcios. Son tiempos de casas más lindas, pero más hogares rotos. Por todo esto, propongo que de hoy en adelante, no guardes nada "Para una ocasión especial", porque cada día que vives es una ocasión especial. Siéntate en la terraza y admira la vista sin fijarte en las malas hierbas...

Pasa más tiempo con tu familia y con tus amigos. Come tu comida preferida. Visita los sitios que ames. La vida es una sucesión de momentos para disfrutar, no es solo para sobrevivir. Usa tus copas de cristal. No guardes tu mejor perfume, úsalo cada vez que te den ganas de hacerlo. Las frases "Uno de estos días", "Algún día", quítalas de tu vocabulario. Escribamos aquella carta que pensábamos escribir "Uno de estos días".

Digamos hoy a nuestros familiares y amigos, cuanto los queremos. Cada día, hora, minuto, es especial. Si está tan ocupado y no puedes tomarte unos minutos para mandar este mensaje a alguien que tú quieras, y te dices a ti mismo que lo enviarás "Uno de estos días", puede estar muy lejano, o puede que tú no llegues nunca. Un día nací, un día moriré, y nada me llevaré, pero... ¿Estoy realmente viviendo?

EVALUACIÓN:

1. ¿Por qué hoy las familias buscan acumular riqueza y no son felices?
 - a) Porque mientras más riqueza tengan las familias son más importantes
 - b) Porque se preocupan de las cosas materiales
 - c) Pasan ocupados en los trabajos y no hay comunicación con la familia
 - d) Porque el dinero es indispensable para vivir con la familia.

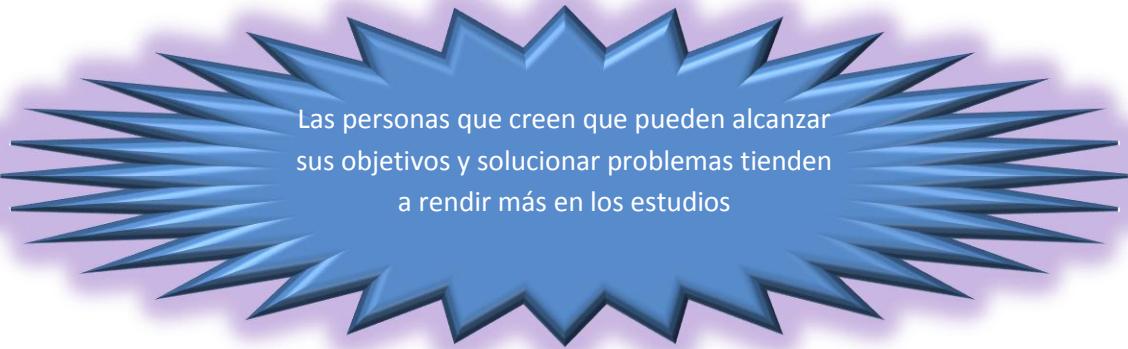
2. ¿Por qué las personas no practican valores y afectividad en la familia?
 - a) Porque el dinero es la base principal para vivir bien.
 - b) los valores tienen que aprender en las instituciones educativas.
 - c) vivimos en una sociedad capitalista y cada quien vive independientemente.
 - d) No conocen los valores humanos, solo el valor económico.

3. ¿Quiénes viven felices en la vida?
 - a) Los que poseen mucho dinero y compran todo lo que necesitan.
 - b) Los que creen y practican la palabra de Dios, dedican un tiempo para la familia.
 - c) Los que viajan, comen bien, descansan plácidamente, hacen deporte.
 - d) Los que estudian buenas carreras, ocupan cargos públicos de mucha jerarquía.

4. ¿Qué se necesita para vivir feliz?
 - a) Querer, respetar a la familia y apoyar a medida de nuestro alcance económico
 - b) Vivir alejado de nuestra familia y amigos
 - c) Contar los problemas a nuestros amigos y vecinos
 - d) Refugiarse en vicios, el alcohol, las drogas

Solución:			
1.c	2.c	3.b	4.a

CHISPITAS METODOLÓGICAS



Las personas que creen que pueden alcanzar sus objetivos y solucionar problemas tienden a rendir más en los estudios

TALLER N° 4

TEMA:

NO LO DEJES PARA MAÑANA

OBJETIVO: Motivar los y las jóvenes el desarrollo de la afectividad mediante la lectura y talleres de reflexión para elevar nuestra autoestima.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Lic. Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Predecir el título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura
- Valorar el sol en la vida de los seres vivos.

LECTURA

Había una vez en un barrio de la parroquia Taracoa. Un niño que nació con una enfermedad que le detectaron los médicos que no tenía cura.

Ya con 17 años de edad y podría morir en cualquier momento. Vivió en su casa, bajo el cuidado de su madre. Se sintió aburrido, hasta que un día decidió salir solo por una vez

a la calle, le pidió permiso a su madre y ella aceptó. Caminando por la calle vio muchas tiendas.

Al pasar por una tienda de música y ver el aparador notó la presencia de una adolescente muy tierna de su edad. Fue amor a primera vista. Abrió la puerta y entro sin mirar nada que no fuera ella.

Acercándose poco a poco, llegó al mostrador donde se encontraba la joven. Ella lo miró y le dijo sonriente: "¿Te puedo ayudar en algo?" Mientras él pensaba que era la sonrisa más hermosa que había visto en toda su vida. Sintió deseos de besarla en ese mismo instante. Tartamudeando le dijo:

Si, eeehhh, uuuhhh... me gustaría comprar un CD". Sin pensar, tomó el primero que vio y le dio el dinero. "¿Quieres que te lo envuelva?" - Pregunto la niña sonriendo de nuevo. El respondió que si, moviendo la cabeza; y ella fue al almacén para volver con el paquete envuelto y entregárselo.

Él lo tomo y salió de la tienda. Se fue a su casa, y desde ese día en adelante visito la tienda todos los días para comprar un CD.

Siempre se los envolvía la niña para luego llevárselos a su casa y meterlos a su closet. El era muy tímido para invitarla a salir y aunque trataba, no podía.

Su mamá se enteró de esto e intentó animarlo a que se aventara, así que al siguiente día se armó de coraje y se dirigió a la tienda.

Como todos los días compro otra vez un CD, y como siempre, ella se fue atrás para envolverlo. El tomo el CD; y mientras ella no estaba viendo, rápidamente dejo su teléfono en el mostrador y salió corriendo de la tienda.

Ringggg!!! Su mamá contestó: ¿Bueno?", era la niña, preguntó por su hijo; y la madre desconsolada, comenzó a llorar mientras decía: "¿Que, no sabes?... murió ayer"

Hubo un silencio prolongado, excepto los lamentos de su madre. Más tarde; la mamá entró en el cuarto de su hijo para recordarlo. Ella decidió empezar por ver su ropa, así

que abrió su closet, Para su sorpresa se topó con montones de CD envueltos; Ni uno estaba abierto.

Le causo curiosidad ver tantos y no se resistió; tornó uno y se sentó sobre la cama para verlo; al hacer esto, un pequeño pedazo de papel salió de la cajita plástica.

La mamá lo recogió para leerlo y decía:

"Hola!!!, estás súper guapo, ¿quieres salir conmigo?". TQM.... Sofía.

De tanta emoción, la madre abrió otro y otro, encontrando pedazos de papel en varios CD; y estos decían lo mismo....

Moraleja: Así es la vida, no esperes demasiado para decirle a ese alguien especial lo que sientes. Díselo hoy. Mañana puede ser muy tarde.

EVALUACIÓN:

1. ¿Por qué el niño compraba los CDS y no usaba?

- a) No tenía un recurso tecnológico en que tocar
- b) Iba a comprar CDS solo porque estaba enamorado de la chica
- c) le gustaba mirar los dibujos en las portadas del CD más no la música.
- d) Compraba para hacer una colección de música.

2. ¿Por qué su madre no le sacaba a la calle a pasear al adolescente?

- a) Por el peligro que hay en la calle o se podía morir
- b) Era mucha carga para ella ya que había que ayudarle a caminar
- c) Sentía vergüenza de la enfermedad de su hijo
- d) No salía nunca su madre a la calle por cuidar a su hijo

3. ¿Por qué el joven dejó el teléfono celular sobre el mostrador de la tienda?

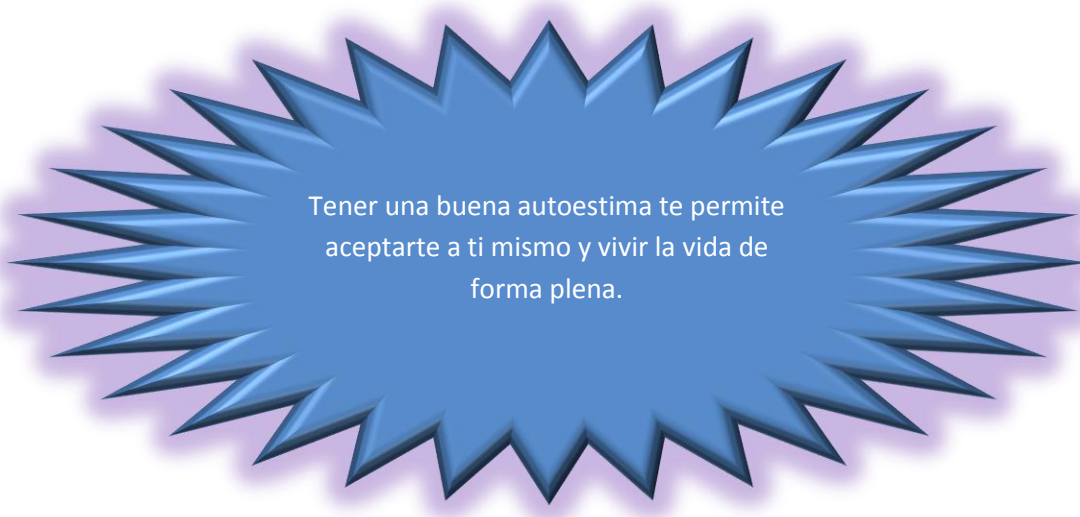
- a) Quería decirle a su madre que la señorita que atendía el almacén lo robo
- b) Quería que la señorita lo llame a su casa
- c) El celular no era de él , se lo encontró en la calle
- d) Quería que ella lo visitara en pretexto de entregar el celular.

1. ¿Cuál era el problema que el muchacho adolescente no le declaró su amor a ella?
- a) Era muy tímido porque nunca salía a la calle
 - b) La chica no le daba oportunidad para hablar de eso.
 - c) Había el temor de ser rechazado por la enfermedad que tenía
 - d) Le faltó decisión para decir lo que sentía por ella.

Solución:

1.b	2.	3.d	4.c
-----	----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS.



Tener una buena autoestima te permite aceptarte a ti mismo y vivir la vida de forma plena.

TALLER N° 5

TEMA:

LA CARRETA

OBJETIVO: : Crear conciencia en los y las jóvenes mediante la lectura y talleres de reflexión, para valorar las opiniones de los demás y monopolizar la palabra.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Lic. Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Predecir el título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura
- Valorar el sol en la vida de los seres vivos.

LECTURA

Caminaba con mi padre cuando él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó: Además del cantar de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?

Agudicé mis oídos y algunos segundos después le respondí: Estoy escuchando el ruido de una carreta.

Eso es -dijo mi padre-. Es una carreta vacía. Pregunté a mi padre: ¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la vemos?

Entonces mi padre respondió: Es muy fácil saber cuándo una carreta está vacía... por causa del ruido. Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace.

Me convertí en adulto y hasta hoy cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna o violenta, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y que menosprecia a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: "Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace"

La humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitirle a los demás descubrirlas. Y recuerden que existen personas tan pobres que lo único que tienen es dinero.

Y nadie está más vacío que aquél que está lleno de egoísmo, de un supuesto "Mi Mismo".

EVALUACIÓN:

1. ¿Por qué se compara a las personas como la carreta vacía?

- a) Saben más que los demás personas
- b) Les gusta la conversación hasta dicen lo que no saben
- c) Hablan cuando corresponde hablar
- d) Hablan demasiado e interrumpen la conversación

2. ¿Por qué se dice que la humildad consiste en callar nuestras virtudes y permitirle a los demás descubrirlas?

- a) Porque hay muchas personas que son tan pobres que solo tienen dinero
- b) Porque hay personas con menor conocimiento y son más necios al hablar
- c) Los necios piensan que solo ellos tienen la razón
- d) El humilde y prudente permite que hablen los demás para luego hablar él

3. ¿Por qué mi padre me hizo escuchar el ruido de una carreta?

- a) Porque sonaba muy duro y estaba vacía
- b) Porque tiene sonidos diferentes cuando está vacía y está llena
- c) Quiso comparar el pensamiento de una persona con la carreta vacía
- d) Por saber si la carreta era nueva o vieja

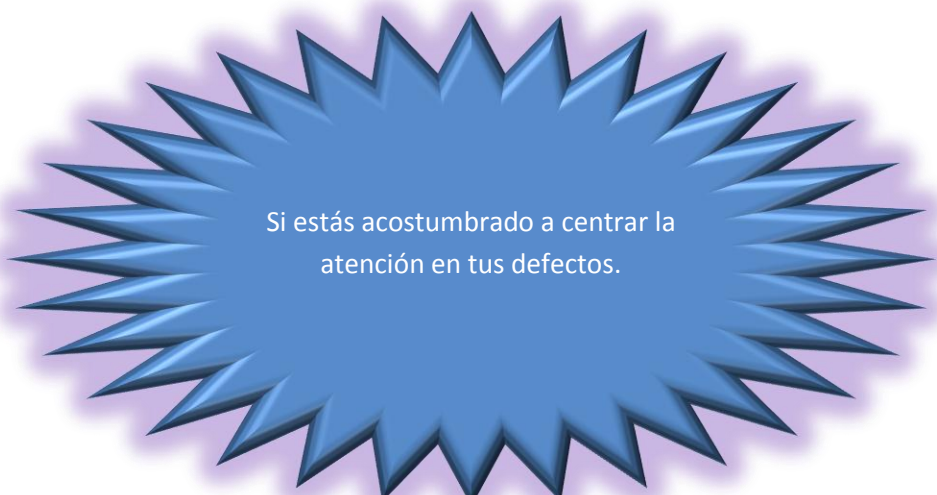
4. ¿Cuándo yo era joven comprendí

- a) Que las personas hablan sin pensar lo que dicen
- b) algunas personas son como la carreta vacía
- c) solo las personas inteligentes saben lo que dicen
- d) no hay que escuchar a las personas cuando hablan sin fundament

Solución:

1.d	2.d	3.c	4.b
-----	-----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS



Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos.

TALLER N° 6

TEMA:

EL REY Y EL BIEN

OBJETIVO: concientizar a los jóvenes mediante la lectura y talleres de reflexión, para demostrar que debemos escuchar consejos de los demás personas.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- inferir ideas partiendo del título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura
- Valorar el sol en la vida de los seres vivos.

PROCESO:

Érase una vez un rey que, oyendo de la existencia de un sabio, lo mandó traer para que fuera su consejero. Comenzó el rey de llevarlo siempre a su lado y consultarlo sobre cada acontecimiento de importancia en el reino. El consejo principal del sabio era siempre: "Todo lo que pasa es siempre para bien". No pasó mucho tiempo antes que el rey se cansara de oír la misma cosa una y otra vez.

El rey amaba cazar. Un día mientras cazaba, el rey se dio un tiro en un pie. Víctima de su dolor, se volvió hacia su consejero - siempre a su lado- para pedirle su opinión. Y el consejero respondió como siempre "Todo lo que pasa es siempre parir bien." Se sumó su coraje a su dolor, y el rey ordenó la prisión para el consejero.

Esa noche, el rey bajó a la prisión para ver al consejero, y le preguntó que sentía acerca de estar en la cárcel. El consejero respondió como siempre: "Todo lo que pasa es siempre para bien." Esto sólo enfureció más al rey y dejó al sabio en la prisión.

Un mes más tarde, salió el rey otra vez a cazar. Pero se fue demasiado adelante de sus acompañantes y fue capturado por una tribu hostil. Los nativos lo llevaron a su pueblo para ser sacrificado para los dioses. Por sus tradiciones, solamente ofrendas perfectas son aceptables a los dioses y el rey parecía un espécimen excepcional. Pero el próximo día, cuando llegaron los nativos para llevarlo al sacrificio, al inspeccionarlo descubrieron la cicatriz en su pie y tuvieron que rechazarlo para el sacrificio. Lo soltaron y se fue como flecha para su reino - dándose cuenta de lo que le decía su consejero: "Todo es siempre para bien."

El rey llegó a liberar al consejero quien, al escuchar sus aventuras, le señaló que bien que lo había encarcelado porque ya que siempre estaba a su lado y no tenía imperfecciones, lo hubieran sacrificado en el lugar del rey.

LEY: No existen coincidencias, accidentes o suerte (buena o mala). Todo lo que pasa tiene un propósito y siempre sucede para el bien de todos los involucrados. Como dijo Nietzsche: "Lo que no me mata, me hace más fuerte". Y como dice un refrán mexicano: "No hay mal que por bien no venga". La cuestión para ti es de enfoque: te vas a enfocar en lo "malo" que te pasa, o vas a buscar y abrirte a lo "bueno" que trae consigo.

EVALUACIÓN:

1. Cuando nos pasa algo es porque:

- a) Dios nos castiga, es porque somos malos
- b) Tenía que ser así, hay destinos inevitables
- c) Las personas buscan su propio destino
- d) Por culpa de otras personas

2. El rey le puso prisionero al sabio

- a) Por qué le mentía cada vez que le preguntaba algo
- b) Le tenía aburrido con la frase "Todo lo que pasa es siempre para bien."
- c) Se disparó al rey en el pie y no lo acudió el sabio
- d) confundido del dolor y lo del sabio "Todo lo que pasa es siempre para bien."

3. El rey comprendió la frase "Todo lo que pasa es siempre para bien." cuando:

- a) Cayó prisionero en manos de la tribu hostil enemiga
- b) Lo llevaron al sacrificio y no pudieron hacerlo por la cicatriz en el pie
- c) estaba solo sin sus acompañantes ni su consejero
- d) Cuando le iba a visitar al sabio en la cárcel

4. El rey lo libero de la prisión al sabio al comprender que:

- a) Todo lo que pasa tiene un propósito y siempre sucede para el bien de todos
- b) Por qué decir una frase "Todo lo que pasa es siempre para bien." No esta mal
- c) Lo hubieran sacrificado al sabio en lugar del rey
- d) Estaba sin culpa alguna prisionero y necesitaba sus consejos

Solución:			
1.c	2.d	3.b	4.a

TALLER N° 7

TEMA:

LOS PAÑOS PERDIDOS

OBJETIVO: Enseñar a los jóvenes que no debemos enfadarnos fácilmente sin tener conocimientos de las cosas, mediante la lectura y taller de reflexión, para no deteriorar las relaciones de amistad con los vecinos y con los demás.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”
Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Inferir ideas partiendo del título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura

- Ser solidario con las personas

LECTURA.

Una noche desperté oyendo un ruido insistente, que no cesaba. Era el vecino de arriba que andaba de un lado para otro, y sus pasos resonaban en el piso.

¡Aquello era insoportable! Me estaba poniendo cada vez más nervioso! Y no podía dormir. Aquellos pasos me obsesionaban. Eché una ojeada al reloj: las dos de la madrugada. Entonces fue cuando me indigné. Tenía que madrugar para ir al trabajo y necesitaba descansar y dormir. Y el vecino paseándose arriba y abajo sin parar y sin la más mínima consideración. Como no se podía hacer nada me puse a maldecirlo, a quererle mal. Y pensaba: mañana subiré arriba y le partiré la cara. En aquel tiempo era joven y podía hacerlo.

Al día siguiente subí al piso de arriba y fue entonces cuando me enteré de que el hijo de mi vecino había muerto aquella madrugada y que, durante toda la noche, aquel padre afligido había paseado en brazos a aquel pobre niño, consumido por la fiebre, como para impedir que se muriera, como para infundirle vida, insultarle vigor, hacerle llegar su ternura, para que el niño no sufriera tanto entonces fue que comprendí y me sume al dolor.

EVALUACIÓN:

1. El dueño de la casa estaba enojado porque:

- a) Estaba enfermo el niño del vecino
- b) Había pasos y mucha bulla en la segunda planta
- c) No tenía sueño, no pudo dormir desde la madrugada.
- d) Hacía mucho frío en el departamento de abajo

2. El dueño de casa pensaba que:

- a) Estaba el vecino en una fiesta
- b) El vecino estaba haciendo maletas para cambiarse de lugar
- c) que despertó oyendo un ruido insistente en la segunda planta,

d) El vecino estaba discutiendo con su esposa.

3. ¿Por qué dijo el dueño de casa : mañana subiré arriba y le partiré la cara

- a) Porque se despertó a las dos de la mañana y no tenía sueño
- b) Porque tenía que dormir y descansar para luego ir al trabajo
- c) Porque se peleó con el vecino
- d) Porque los pasos ruidosos del vecino en la segunda planta no le dejaba dormir

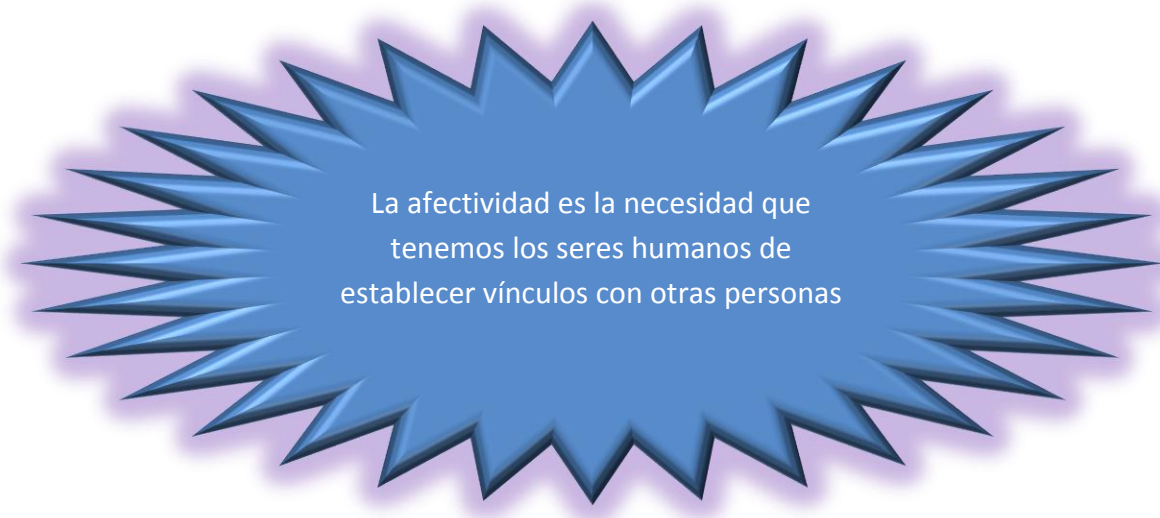
4. ¿Cuál era la sorpresa del señor cuando subió a reclamar de la bulla al vecino?

- a) El vecino salió más bravo
- b) No encontró a nadie en el apartamento
- c) Encontró al hijo del vecino muerto en los brazos de su padre
- d) Le rompió la cara sin explicarle el motivo

Solución:

1.b	2.b	3.d	4.c
-----	-----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS



La afectividad es la necesidad que tenemos los seres humanos de establecer vínculos con otras personas

TALLER N° 8

TEMA:

LOS TRES LEONES

OBJETIVO: Motivar a los jóvenes para que no debemos rendirnos tan fácilmente ante las adversidades que la vida nos pone a prueba, mediante la lectura y talleres de reflexión, para triunfar y tener éxito en el futuro.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Inferir ideas partiendo del título de la lectura
- Predecir el contenidos de la lectura
- Ser solidario con las personas

LECTURA:

En la selva vivían 3 leones. Un día el mono, el representante electo por los animales, convocó a una reunión para pedirles una toma de decisión: Todos nosotros sabemos que el león es el rey de los animales, pero hay una gran duda en la selva: existen 3 leones y los 3 son muy fuertes.

¿A cuál de ellos debemos rendir obediencia? ¿Cuál de ellos deberá ser nuestro Rey?

Los leones supieron de la reunión y comentaron entre sí: Es verdad, la preocupación de los animales tiene mucho sentido. Una selva no puede tener 3 reyes. Luchar entre nosotros no queremos ya que somos muy amigos.

Necesitamos saber cuál será el elegido, pero, ¿Cómo descubrir? Otra vez los animales se reunieron y después de mucho deliberar, llegaron a una decisión y se la comunicaron a los 3 leones.

Encontramos una solución muy simple para el problema, y decidimos que Uds. 3 van a escalar la Montaña Difícil. El que llegue primero a la cima será consagrado nuestro Rey. La Montaña Difícil era la más alta de toda la selva. El desafío fue aceptado y todos los animales se reunieron para asistir a la gran escalada.

El primer león intentó escalar- y no pudo llegar. El segundo empezó con todas las ganas, pero, también fue derrotado. El tercer león tampoco lo pudo conseguir y bajó derrotado.

Los animales estaban impacientes y curiosos; si los 3 fueron derrotados,

¿Cómo elegirían un rey?

En ese momento, un águila, grande en edad y en sabiduría, pidió la palabra:

¡Yo sé quién debe ser el rey! Todos los animales hicieron silencio y la miraron con gran expectativa. ¿Cómo? Preguntaron todos. Es simple, dijo el águila. Yo estaba volando bien cerca de ellos y cuando volvían derrotados en su escalada por la Montaña Difícil escuché lo que cada uno dijo a la Montaría.

El primer león dijo:

¡Montaña, me has vencido!

El segundo león dijo:

¡Montaña, me has vencido!

El tercer león dijo:

¡Montaña!, me has vencido, por ahora! porque ya llegaste a tu tamaño final y yo todavía estoy creciendo. La diferencia, completó el águila, es que el tercer león tuvo una actitud de vencedor cuando sintió la derrota en aquel momento, pero no desistió y quien piensa así, su persona es más grande que su problema: Él es el rey de sí mismo, está preparado para ser rey de los demás.

Los animales aplaudieron entusiastamente al tercer león que fue coronado El Rey de los animales.

Moraleja: No tiene mucha importancia el tamaño de las dificultades o problemas que tengas. Tus problemas, por lo menos en la mayor parte de las veces, ya llegaron al nivel máximo, pero no tú.

Tú todavía estás creciendo y eres más grande que todos tus problemas juntos. Aún no llegaste al límite de tu potencial y de tu excelencia.

La Montaña de las dificultades tiene un tamaño fijo, limitado. ¡TU TODAVÍA ESTAS CRECIENDO!. Y acuérdate del dicho: "NO DIGAS A DIOS QUE TIENES UN GRAN PROBLEMA, SINO DILE AL PROBLEMA QUE TIENES UN GRAN DIOS".

"Cuando la vida te presente mil razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones por las cuales sonreír".

EVALUACIÓN:

Un día el mono, el representante electo por los animales, convocó a una reunión para pedirles una toma de decisión.

1) Todas las personas que luchan por progresar, triunfan por qué:

- a) Son firmes en tomar una decisión
- b) Empiezan con buenos ánimos

- c) Intentan una y otra vez hasta lograrlo
- d) Son buenos con todos

4. Los tres leones no lograron subir la montaña por qué:

- a) Estaba muy alta la subida
- b) No hubo decisión en llegar a la cima
- c) Los leones no suben montañas muy altas
- d) El tercer león dijo que va a continuar intentando

5. ¿Por qué no podemos decir a dios que tienes un gran problema, sino dile al problema que tienes un gran dios"?

- a) Por qué los problemas se solucionan
- b) Por qué Nuestro Dios se encarga de solucionar todos nuestros problemas
- c) Porque debemos contar a todos nuestros problemas
- d) Porque Dios da solucionando los problemas.

6. ¿Cuál de los tres le pertenecía ser el rey?

- a) El primero, porque dijo montaña me has vencido.
- b) El segundo, porque dijo montaña me has vencido.
- c) ¡Montaña me has vencido por ahora! Ya que llegaste a tu tamaño final y yo todavía estoy creciendo.
- d) Ninguno por que no lograron subir la montaña

Solución:			
1.a	2.d	3.b	4.c

TALLER N° 9

TEMA:

EL VERDADERO TRIUNFO

OBJETIVO: Concientizar a los jóvenes la importancia que tiene vivir unido en familia, en paz, en armonía, comprensión y afecto, mediante la lectura y talleres de reflexión, para encontrar la verdadera felicidad y en presencia de Dios.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Inferir ideas partiendo del título de la lectura
- Predecir el contenidos dela lectura
- demostrar la bondad el afecto y cariño a la familia

LECTURA

El verdadero Triunfo, es lograr la familia que anhelas, es mostrar la bondad que recibes, y tener verdaderos amigos.

La verdadera Sabiduría, es aprender a escuchar y saber cuándo opinar, es comprender los problemas y saberlos resolver, y poder brindar al mundo lo que realmente se Sabe.

La verdadera Creencia, es pedirle a ese ser y saber que nos escucha, es saborear los momentos que comparto con él, es poder cerrar los ojos y sentir a Dios junto a mí.

La verdadera Amistad, es sentir la hermandad que une gentes de sangres diversas, es saber que su mano siempre estará contigo, es saber brindarle tu ayuda en todo momento, es sentirte más valiente en los momentos que con ellos compartes, es saber compartir ideas y mejorar tu carácter. Es tener ese apoyo en los momentos importantes.

El verdadero Amor, es poder oler el aire que respira tu pareja, es encontrar la otra mitad de tu alma, es sentir necesaria su presencia, y más que nada saber esperar a su Llegada.

EVALUACIÓN:

1 el verdadero triunfo es:

- a) Ganar muchos premios.
- b) Vivir juntos con la familia.
- c) Gozar de buena salud.
- d) Tener verdaderos amigos.

2 La verdadera Sabiduría, es:

- a) Aprender a escuchar y saber cuándo opinar.
- b) Es corregir cuando alguien está equivocado.
- c) Monopolizar la palabra y decir todo lo que se sabe.
- d) No escuchar lo que dicen los demás.

3 La verdadera Creencia, es:

- a) poder cerrar los ojos y sentir a Dios junto a mí.
- b) Creer lo que dicen los demás.
- c) Saber que la gente tiene la razón

d) Los rumores que dicen la gente en la calle

4 La verdadera Amistad, es:

- a) Apoyar y recibir apoyo de las personas en momentos difíciles.
- b) Dar un saludo muy cortés y respetuoso a las personas
- c) No hablar mal de nadie.
- d) Invitar a pasear a los amigos.

Solución:

1.b	2.a	3.a	4.a
-----	-----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 10

TEMA:

LA EXACTA HONORABILIDAD

OBJETIVO: Desarrollar en los jóvenes la honestidad y la sinceridad en decir y hacer las cosas mediante la lectura y talleres de reflexión, para encontrar la verdadera felicidad y en presencia de Dios.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano.

PRELECTURA:

- Observar el gráfico
- Predecir el título de la lectura
- Predecir el contenidos de la lectura
- Aprender a ser honestos con nosotros mismos y con los demás.

LECTURA

Un día, un carpintero estaba cortando una rama de un árbol debajo de un río y su hacha se le cayó al agua. El carpintero le rogó a Dios, y Dios se le apareció preguntándole: ¿Por qué estás llorando?.

El carpintero le respondió que su hacha se le Había caído al río.

Entonces, Dios se metió a la corriente y sacó un hacha de oro. Luego le preguntó: ¿Es esta tu hacha?

El noble carpintero respondió negativamente. Dios entró de nuevo al río sacando un hacha de plata. Y ésta, ¿es la tuya? De nuevo el carpintero negó. Dios volvió al río y sacó un hacha de madera, y repitió la pregunta: ¿Es esta tu hacha? El carpintero, lleno de contento, le responde: ¡Sí!

Dios estaba tan contento con la sinceridad del carpintero que le dejó las tres hachas y mandó al carpintero a su casa.

Un día en el campo paseaban el carpintero y su esposa. Ésta tropezó y cayó al río. El infeliz carpintero rogó a Dios, que se le apareció y le preguntó:

¿Por qué estas llorando?. El carpintero le contó el accidente, luego de lo cual Dios se metió al río y sacó una Hermosa doncella y pregunta: ¿Es esta tu esposa?

¡Sí, sí! --contestó el carpintero. Dios se enfureció:

¡¡¡Eres un mentiroso!! ¡¡¡un rufián!!!

EL carpintero contestó: Dios, perdóname. Ha sido un malentendido, porque si te hubiera dicho que no es ella mi esposa, después hubieras sacado a otra aún más bonita; luego, si digo que tampoco es ella, sacarías a mi esposa y yo tendría que decir que sí, que es ella, y entonces tú me dejarías con las tres. Dios, compréndeme, soy un humilde carpintero y no podría mantenerlas a las tres. Sólo por eso dije sí la primera vez.

Moraleja: “Los hombres sólo mienten por causas honorables y siempre con las mejores intenciones”.

EVALUACIÓN:

1 ¿Porque el carpintero no lo cogió el hacha de oro que Dios lo saco del río?

- a) Porque esa hacha era de otra persona.
- b) Porque si decía que era suya podía caer como mentirosos
- c) Porque el hacha no era suya fue prestado
- d) Porque fue honesto y quería su hacha de manera.

2 Dios estaba tan contento con la sinceridad del carpintero

- a) Por qué sabía que estaba hablando con Dios.
- b) Porque el carpintero necesitaba el hacha
- c) Porque el carpintero no sabía sumergirse en el agua.
- d) Porque el carpintero no era ambicioso por el oro ni la plata.

3 ¿Por qué el carpintero le dijo a Dios a la primera que la saco del río que era su mujer?

- a) Era muy hermosa
- b) Ya no le quería a su mujer
- c) Presintió que Dios le iba a dar más mujeres.
- d) El carpintero no podría mantener muchas mujeres

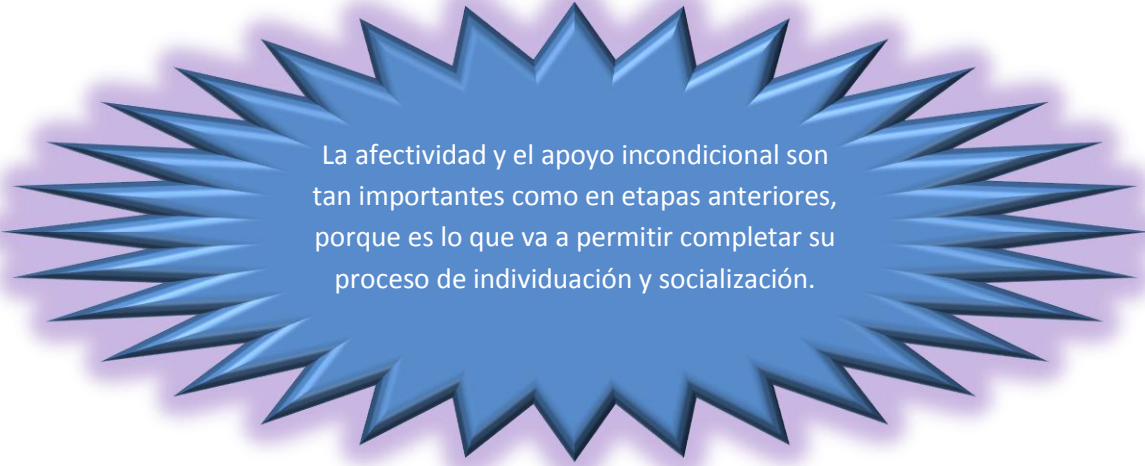
4 ¿Por qué el carpintero dijo: Dios, perdóname?

- a) porque dijo que no es ella mi esposa
- b) porque si decía que no es mi esposa a la primera y segunda me dejarías muchas.
- c) por qué se arrepintió de todos los pecados que tenía.
- d) Por qué no lo reconoció que era Dios con quien hablaba.

Solución:

1.d	2.d	3.d	4.b
-----	-----	-----	-----

CHISPITAS METODOLÓGICAS



La afectividad y el apoyo incondicional son tan importantes como en etapas anteriores, porque es lo que va a permitir completar su proceso de individuación y socialización.

UNIDAD II

TÉCNICAS DE SENSIBILIZACIÓN Y DESENSIBILIZACIÓN



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”
Elaborado Por: Lic. Roberto Ramiro Quincha Bejarano

La sensibilización es la concientización e influencia sobre una persona para que recapacite y perciba el valor o la importancia de algo. Es el aumento de la capacidad de sentir o experimentar sensaciones.

La percepción de la naturaleza, de otras personas y de uno mismo se da a través de los sentidos, el sentido de la vista es uno de los más desarrollados y es así como observamos la realidad, pero no sólo con ese sentido, la realidad es necesario percibirla con todos nuestros sentidos, que son más allá de cinco.

LOS SENTIDOS

Gustar el alimento de nuestro pueblo, alimento sustancioso, con exceso de grasa o de azúcares, carente de proteínas o vitaminas, sabores artificiales o saludables, etcétera.

Otro sentido muy importante es el sentido de uno mismo, como percibo, hay personas que pueden sentirse ajenos a ellos mismos.

TÉCNICAS DE SENSIBILIZACIÓN.

La Técnica de sensibilización es un proceso de comunicación, activo y creativo, que promueve una transformación, un cambio de actitudes y comportamientos en la sociedad. A través de la sensibilización se pretende lograr una toma de conciencia respecto a una determinada problemática.

Estas técnicas se centran en problemas de tipo afectivo y en donde se minimizan los factores intelectuales y didácticos.

Una estrategia de sensibilización debe estar encaminada a ayudar a descifrar los orígenes de los problemas para despertar la conciencia crítica en el individuo y generar prácticas solidarias y de compromiso activo con el cambio de mentalidades, actitudes o prácticas. Se pretende que la toma de conciencia y el cambio, promovidos desde la técnica de sensibilización, sean duraderos.

De ahí la importancia de conocer el origen de los problemas, ya que de esta forma se favorece la comprensión de las causas.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA ELIMINAR LA FOBIA ESCOLAR:

Debe abordarse el problema desde dos niveles distintos:

Intervención familiar:

- Ignorar las conductas de quejas que pone de manifiesto el niño para no acudir al colegio. Por ejemplo: “me duele la barriga”, “no me encuentro bien”.
- Facilitar y favorecer al máximo la comunicación con el niño en un ambiente relajado.
- No reforzar las conductas de evitación de asistir al colegio (quedarse en casa).

Estas orientaciones son las aconsejadas para situaciones de fobia escolar en las que no aparecen conductas perjudiciales para el propio alumno ni para el grupo. En este caso si se han presentado este tipo de conductas por lo que se ha creído conveniente que el alumno permanezca un tiempo en casa y allí se lleve a cabo la propuesta que se menciona a continuación y se desarrolla en el anexo.

Intervención sobre el alumno:

Aproximar gradualmente al niño a la situación fóbica mediante la utilización de medios indirectos que vayan desensibilizándolo de su miedo. Este acercamiento gradual directo o indirecto a la situación jerarquizada de miedo recibe el nombre de desensibilización sistemática y debe realizarse provocando en el niño una respuesta contraria a la del miedo que sea incompatible con la propia reacción fóbica y que emocione al niño positivamente. Por la edad que tiene el alumno podría desarrollar la propuesta él mismo, como un programa de autoayuda con el asesoramiento y seguimiento pertinente del orientador.

La desensibilización sistemática

Con la desensibilización sistemática, puedes aprender a enfrentarte a objetos y situaciones que son amenazadores. Hay que aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, poco a poco, van provocando mayor ansiedad.

Los dos principios básicos fundamentales de la desensibilización sistemática son: Primero, una emoción puede contrarrestar otra emoción, y segundo, es posible llegar a «acostumbrarse» a las situaciones amenazadoras.

Se necesitan unos cuatro días para aprender a relajar los cuatro grupos de músculos mayores. Al tiempo se elabora una jerarquía de sucesos amenazadores. Por último, la visualización sistemática de escenas se realiza paulatinamente hasta que no se sienta ansiedad al exponerse en la imaginación a los estímulos temidos.

Los temores desaparecen en las escenas imaginadas. En la vida real se tarda un poco más en hacerlos desaparecer.

La desensibilización sistemática se desarrolla en cuatro etapas:

- 1.- relajar los músculos a voluntad.
- 2.- priorizar los temores.
- 3.- construir una jerarquía de escenas ansiógenas.
- 4.- visualizar en la imaginación las escenas.

LA RELAJACIÓN

Es incompatible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente a la vez. Debemos aprovechar esta conexión directa entre el cuerpo y la mente. Podemos aprender a relajar los músculos a voluntad. Esta habilidad puede usarse para desensibilizar más tarde los miedos.

La relajación progresiva se practica acostado o sentado en una silla en la que se pueda apoyar la cabeza. En primer lugar se deben cerrar los ojos.

Primer día.

El primer día se aprende a relajar los músculos de las manos, antebrazos y bíceps. Hay que realizar los siguientes ejercicios tres veces durante el día.

Proceso:

- Colóquese en una posición cómoda.
- Apriete el puño derecho tan fuerte como pueda, note la tensión de su puño, su mano y su antebrazo.
- Ahora relájese.
- Note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión.
- Repetir esto una vez más con el puño derecho.
- Repetir el procedimiento dos veces con el puño izquierdo, entonces hacerlo dos veces con ambos puños a la vez.
- A continuación doble el codo y tense el bíceps, después relájelo y note la diferencia. Repítalo dos veces.

Note las sensaciones de pesadez, calor o hormigueo en los brazos. Son normales. Mientras se relaja trate de decirse a sí mismo «Alejo la tensión... Me siento calmado y descansado... Relajo y distiendo los músculos» una y otra vez. Este reforzamiento mental facilitará en gran medida la relajación física.

Segundo día.

Relajaremos la cabeza, el cuello y los hombros. Preste especial atención al cabeza, puesto que desde el punto de vista emocional, los músculos más importantes del cuerpo

están en la cabeza. Es aquí donde la mayoría de las personas encierran su tensión. Repetir los ejercicios de los brazos del primer día y proseguir con los siguientes:

Arrugue la frente tan fuerte como pueda. Relájese y distiéndase. Frunza el ceño y note la tensión efectuada. Suéltelo y permita que la ceja recupere su forma. Cierre los ojos y apriete los párpados tan fuertes como pueda. Relaje sus ojos hasta que estén suavemente cerrados y confortables. Ahora apriete la mandíbula. Relájela hasta que los labios estén ligeramente separados. Note realmente la diferencia entre la tensión y la relajación.

Apriete la lengua contra el paladar. Relájese. Frunza los labios en forma de «O» y relájelos. Disfrute de la relajación de la frente, cuero cabelludo, ojos, mandíbula, lengua y labios.

Apriete la cabeza apretando por la parte de la nuca tanto como confortablemente pueda, y aprecie la tensión en el cuello. Hágalo girar suavemente ala derecha, después a la izquierda. Note el cambio de localización de la tensión. Enderece la cabeza y déjela mirando al frente, presione la barbilla contra el pecho. Sienta la tensión en la garganta y la tirantez en la parte posterior del cuello. Relájese, colocando la cabeza en una posición confortable. Permita que se intensifique la relajación. Encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda, encorvando la cabeza hacia abajo entre los hombros. Relájelos. Déjelos caer y sienta la relajación propagarse por el cuello y los hombros. Experimente de nuevo toda la secuencia.

Tercer día.

Dirigiremos la atención hacia el pecho, el estómago y la parte baja de la espalda, notando como la tensión acumulada en estas áreas afecta la respiración y como una respiración profunda y pausada puede relajarle. Repita los ejercicios de los dos primeros días y añada los siguientes:

Colóquese en una posición cómoda y relájese. Aspire y llene completamente los pulmones de aire. Manténgalos llenos de aire y note la tensión. Ahora expire, dejando su pecho relajado y suelto, permitiendo que el aire silbe al salir. Continúe respirando lenta y pausadamente varias veces, sintiendo como sale la tensión fuera del cuerpo con cada expiración. Después apriete el estómago y manténgalo así. Note la tensión, después relájese. Coloque la mano sobre el estómago y aspire profundamente retirando

la mano. Mantenga el aire un momento, después expire, sintiendo la relajación cuando el aire silba al salir. Ahora arquee la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como sea posible. Concéntrese en la tensión en la parte baja de su espalda. Ahora relájese tan profundamente como pueda. Repita toda esta secuencia otra vez.

Cuarto día.

Finalmente aprenderemos a relajar los muslos, nalgas, pantorrillas y pies. A los ejercicios de los días uno, dos y tres, añada los siguientes:

Colóquese en una posición cómoda. Apriete las nalgas y los muslos presionando los talones hacia dentro tanto como pueda. Relájese y note la diferencia. Estire la punta de los pies para tensar las pantorrillas. Observe la tensión, a continuación relájelas. Dirija la punta de los pies hacia la cara, poniendo la tensión en las espinillas. Estudie la tensión, después relájese. Sienta la pesadas y relajadas que están sus piernas. Repita esta secuencia una vez más.

Secuencia de relajación abreviada

Una vez realizado este trabajo intensivo sobre los cuatro grupos de músculos mayores, se puede utilizar una forma abreviada de los ejercicios para relajar rápidamente todo el cuerpo. Tense cada grupo de músculos de cinco a siete segundos y después relájelos de 20 a 30 segundos:

- a) Tense los puños, antebrazos y bíceps en una pose culturista; relájese.
- b) Arrugue todos los músculos de la cara con una nuez, y haga girar su cabeza en
- c) Círculo para aflojar el cuello; relájese
- d) Realice dos respiraciones profundas, una con el pecho y otra con el estómago
- e) Mantenga el aire y relájese.
- f) Tense las piernas dos veces, una con la punta de los dedos de los pies estirados,
- g) Y la otra con la punta de los dedos de los pies hacia cara; relájese.

Respirar profundamente es la clave de la relajación. Entre los ejercicios, realice profundas inspiraciones con el estómago. Repítase a sí mismo palabras como «relájate..., cálmate..., abandónate» mientras se está inspirando. Siempre que aparezca

algo de tensión durante la desensibilización sistemática inspire profundamente y dígase a sí mismo: «Relájate».

Cuanto más practique la relajación progresiva, más profunda será la relajación.

Priorización de temores

En la guía de identificación de fobias se detecta que el temor más significativo para este alumno es “ir y permanecer en la escuela”, por ello vamos a intentar hacer una jerarquía de situaciones ansiógenas en torno a este miedo que provoca en el alumno una considerable cantidad de sufrimiento emocional.

JERARQUÍAS DE ESCENAS ANSIÓGENAS

Secuencia-ejemplo de situaciones a imaginar:

- a) Veo una película en la que un actor infantil entra en la escuela
- b) Un amigo me explica que le ha pasado en la jornada escolar
- c) Manejo material escolar.
- d) Concierto una visita a casa del maestro.
- e) Me dirijo al centro escolar sin entrar en él.
- f) Permanezco un buen rato en la puerta del centro escolar.
- g) Pienso en estar dentro del centro.
- h) Miro a los compañeros cuando salen del centro.
- i) Un compañero viene a mi casa a mostrarme las tareas.
- j) Entro en el centro un momento.
- k) Entro en el centro y recorro sus dependencias.
- l) El maestro me entrega tareas para casa en el recibidor del centro
- m) Quedo con el maestro para entregarle las tareas.
- n) Quedo con el maestro para supervisar las tareas a solas.

- o) Entro en el centro y hago las tareas en la biblioteca durante media jornada.
- p) Voy media jornada al centro y participo con mis compañeros en actividades lúdicas (deporte, ver una película
- q) Asisto al colegio y permanezco dos horas en la biblioteca y dos en el aula.
- 19. Asisto al colegio y permanezco una hora en la biblioteca y tres en el aula.
- 20. Asisto a clase con normalidad.

VISUALIZACIÓN SISTEMÁTICA DE LAS ESCENAS ANSIÓGENAS

Ahora ya está preparado para empezar las sesiones de desensibilización sistemática. La técnica está basada en el simple hecho de que reduciendo su reacción de ansiedad hacia la situación más débil de la jerarquía, se reducirá la reacción a todas las otras situaciones en el mismo valor.

Para realizar la desensibilización sistemática hay que colocarse en una posición cómoda donde no pueda ser molestado. Debe tenerse cerca la jerarquía y seguir estos pasos:

- a) Sentado o acostado con los ojos cerrados, se empieza usando las habilidades de relajación adquiridas, para relajar progresivamente todos los músculos del cuerpo. Utilice los ejercicios del método abreviado o los ejercicios del método entero, para relajar los principales grupos de músculos y deje que la relajación llegue a su cuerpo.
- b) Cuando consiga la relajación total, preséntese mentalmente la primera situación de la jerarquía. Visualice la escena durante cinco o diez segundos, haciéndola tan real como sea posible. Algunas escenas pueden costar más de visualizar, tales como imaginar un largo viaje o cocinar una comida fantástica. Es necesario que use todos los sentidos para crear la escena, incluyendo la conciencia del color, sonido, tacto y olfato.
- c) Preste atención a cualquier tensión producida por la escena.
- d) Mantenga la escena, haga una inspiración profunda, retenga el aire mientras cuenta hasta tres y suéltelo lentamente. Mientras se va repitiendo a sí mismo «estoy relajado... la tensión desaparece... Ahora estoy relajado...».

e) Cuando note que ha decrecido el nivel de tensión haga desaparecer la escena de la imaginación. Si lo prefiere, puede finalizar la escena visualizando un lugar especialmente relajante que esté asociado mentalmente con la paz y la seguridad.

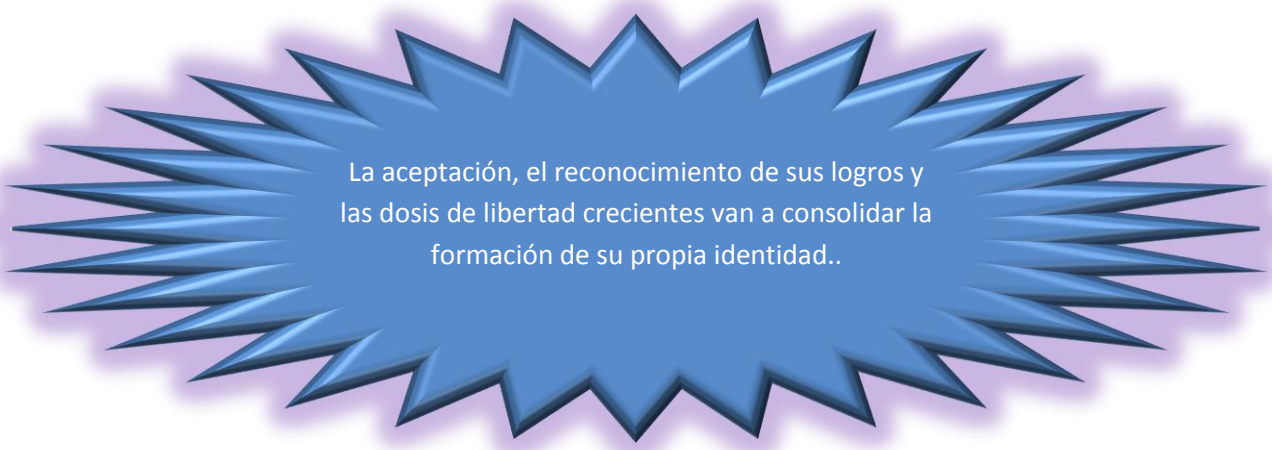
f) Repita los pasos anteriores con la misma escena, apreciando como decrece el nivel de ansiedad con cada presentación.

g) Cuando en dos presentaciones seguidas no se experimente ansiedad, entonces se puede pasar a la siguiente escena de la jerarquía.

Generalmente se necesitan tres o cuatro visualizaciones de la escena para llevar la respuesta a cero. La primera sesión debería durar unos 15 minutos, y probablemente en ella se examinarán las tres o cuatro primeras situaciones de la jerarquía. Tan pronto como se gana habilidad y velocidad en la relajación y visualización se pueden alargar las sesiones a treinta minutos. Es mejor detener la sesión si una persona se siente cansada, aburrida o excesivamente trastornada. Las sesiones pueden realizarse cada dos días, diariamente o dos veces al día; la única limitación es la fatiga.

A medida que se vaya adelantando en la jerarquía se notará que mejora la habilidad para hacer frente a las situaciones de la vida real. Cuando el alumno se encuentre en situaciones similares de la vida real, procurará detectar cualquier tensión y usarla como una, señal para relajarse: respire profundamente y repítase a sí mismo frases tranquilizadoras. Ahora podemos llevar a la práctica la secuencia de escenas que al alumno le produce ansiedad.

CHISPITAS METODOLÓGICAS



La aceptación, el reconocimiento de sus logros y las dosis de libertad crecientes van a consolidar la formación de su propia identidad..

TALLER N° 1

NOMBRE: FRASES INCOMPLETAS

OBJETIVO: Profundizar el conocimiento de las demás personas, a través de completación de frases para descubrir y valorar el verdadero mundo de sus sentimientos.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PROCESO DIDÁCTICO

Listado de frases de completacion:

- a) Cuando estoy callado en un grupo me siento.....
- b) Cuando estoy con una persona y no me habla me siento.....
- c) Cuando me enfado con alguien me siento.....
- d) Cuando alguien se enfada con migo me siento.....
- e) Cuando critico a alguien me ¿siento.....
- f) Cuando alguien que esta con migo llora me siento.....
- g) Cuando digo un cumplido a alguien me siento.....
- h) Cuando me dicen un cumplido me siento.....
- i) Cuando soy injusto me siento.....
- j) Cuando alguien es injusto con migo me siento.....

- Se reparten las hojas y cada cual las rellena individualmente.
- Los estudiantes tienen que escribir con toda la sinceridad del caso
- Después se pasa a conversar con el maestro formulando las siguientes preguntas

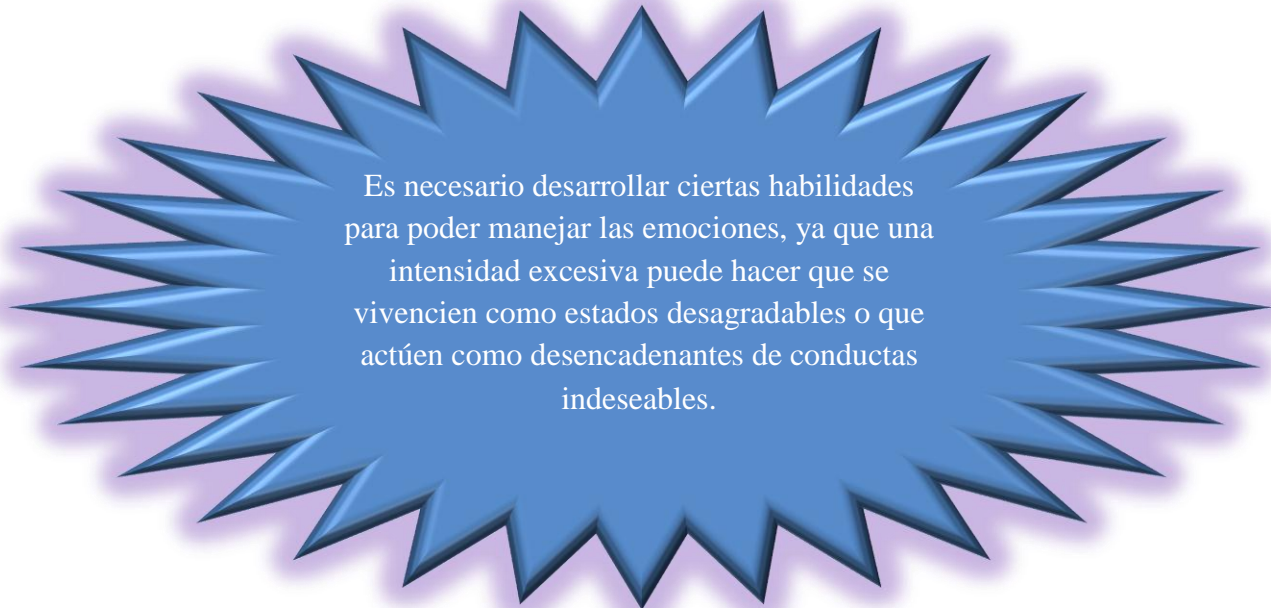
MATERIALES:

Hojas de papel bon con un listado de frases.

EVALUACIÓN

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Completa las frases			
2	Valora los sentimientos de los demás.			
3	Comparte con los demás			
4	Expresa lo que siente			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



Es necesario desarrollar ciertas habilidades para poder manejar las emociones, ya que una intensidad excesiva puede hacer que se vivencien como estados desagradables o que actúen como desencadenantes de conductas indeseables.

TALLER N° 2

NOMBRE: INTERCAMBIO DE SILUETAS

OBJETIVO: Apreciar las diferencias existentes entre las percepciones de los miembros del grupo. Favorecer el conocimiento personal. Relativizar nuestra propia imagen.

MATERIALES:

Papel y útiles para escribir.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

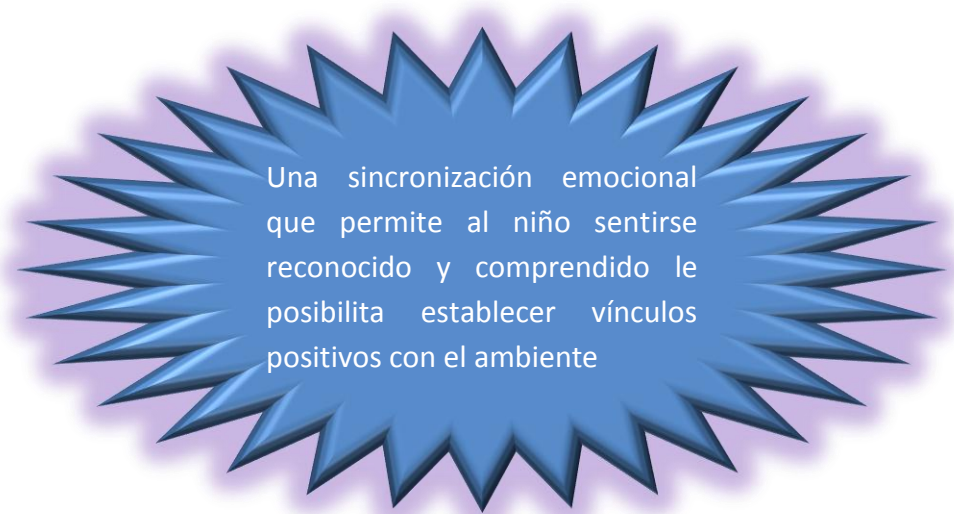
- Motivar a los estudiantes para realizar esta actividad
- Dar las indicaciones preliminares
- Cada persona dibujará su silueta para ella misma, sin que las demás le vean.
- Esta silueta deberá reflejar, en la medida de lo posible, cómo se siente cada uno en ese momento y situación.
- No se trata de dibujar una silueta bonita sino sincera.

- A continuación un estudiante es elegido por dos compañeros para realizar su silueta.
- Estas siluetas deberán reflejar con la mayor claridad y realce posible cómo es vista cada persona por el resto de los compañeros.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se sienten nerviosos ante los demás al presentar sus siluetas			
2	Expresan con sinceridad sus siluetas			
3	Los varones se sienten incómodos al trabajar con mujeres			
4	Trabaja en grupo apoyándose unos a otros			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N°3

NOMBRE: BABEROS

OBJETIVO: Crear ambiente de familiaridad y adquirir conocimiento para desarrollar la inteligencia emocional.

MATERIALES:

- Hojas, ganchos.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

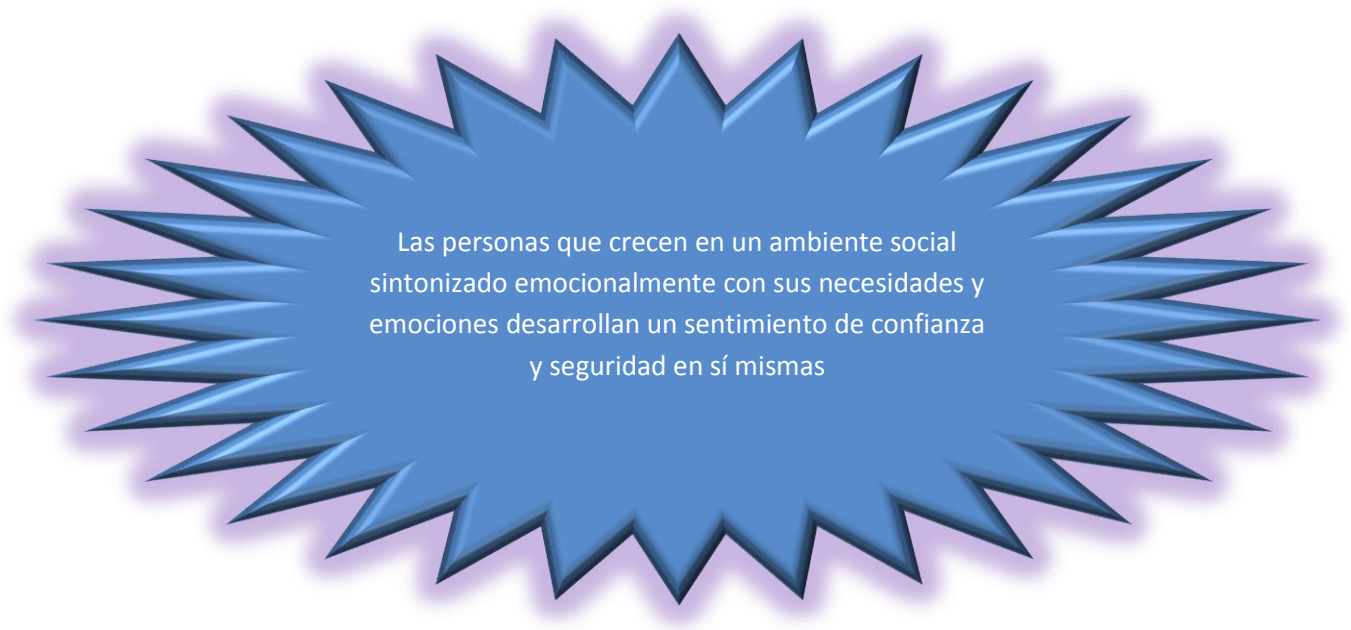
- Motivar al estudiante para el taller
- Cada estudiante escribe en una hoja su nombre, edad, gustos, frases, etc., y se la coloca en el pecho.
- Todos se pasean por la sala procurando relacionarse con los demás.
- Leer lo escrito por el otro.
- Breve conversación acerca de cómo ven el grupo ahora
- Realizar comparaciones y deducciones
- Respetar las opiniones ajenas

- Valorar el punto de vista de cada uno.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
1	Trabajan independientemente lo que se solicita	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
2	Cumple con las orientaciones que se imparte			
3	Sienten nervios al conversar entre compañeros			
4	Comparten criterios sobre sus trabajos realizados			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



Las personas que crecen en un ambiente social
sintonizado emocionalmente con sus necesidades y
emociones desarrollan un sentimiento de confianza
y seguridad en sí mismas

TALLER N° 4

NOMBRE: SOÑANDO A LOS ANIMALES

OBJETIVO: Expresar emociones mediante el ejercicio de relajación para establecer conductas deseadas

MATERIALES:

- Ninguno



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

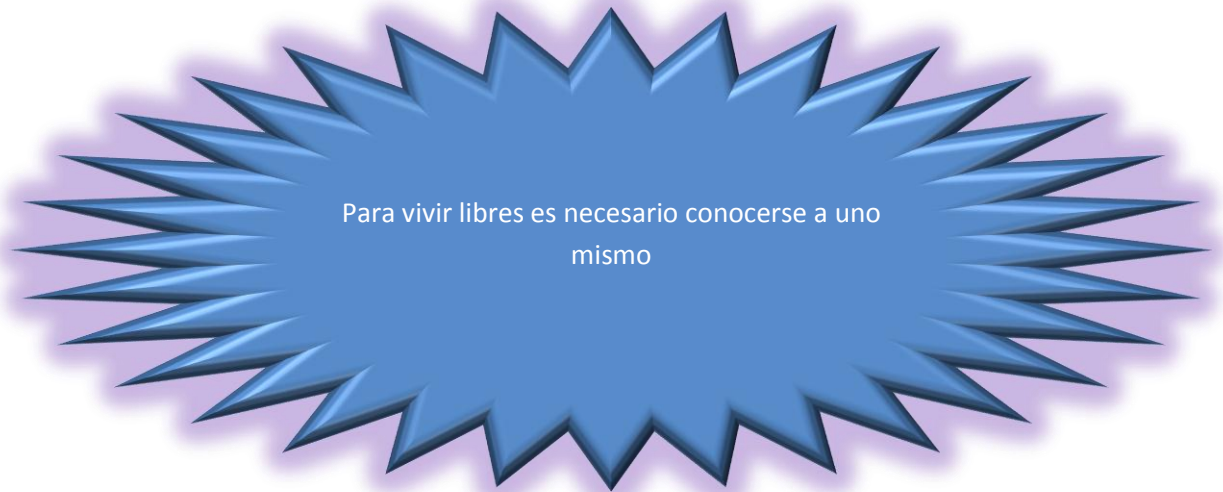
ACTIVIDADES

- Se hace un ejercicio de relajación con imaginación mental, en donde se les pide que se imaginen que ellos son parte muy importante del cuento, al cual ellos le pondrán nombre e historia pero en este cuento solo hay animales
- Luego se les pregunta que animal sería el participante.
- Finalmente se les pide que formen un círculo y comenten su experiencia cada uno.
- Dialogar la importancia de trabajar en grupo
- Destacar la importancia de ser protagonista de un cuento

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
1	Responden con sinceridad lo que se le pregunta	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
2	Comparten con sus compañeros sus cuentos			
3	Narran el cuento de forma cronológica			
4	Hay seriedad en comentar sus conocimientos			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 5

NOMBRE: MI MIEDO

OBJETIVO: Vivenciar los problemas emocionales con las actividades de relajación tensión distensión para fomentar la interrelación de afectividad

MATERIALES:

- Papel, crayolas



Fuente: Estudiantes del Colegio La Esperanza

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

- Se hace un ejercicio de relajación tensión distensión
- Para este ejercicio se les pide 1 pliego de papel
- En un Papel dibuja el tamaño de su miedo

Con otro papel trabajaran en parejas en donde uno va a dibujar al otro y viceversa poniéndose acostado sobre el papel el que será dibujado,

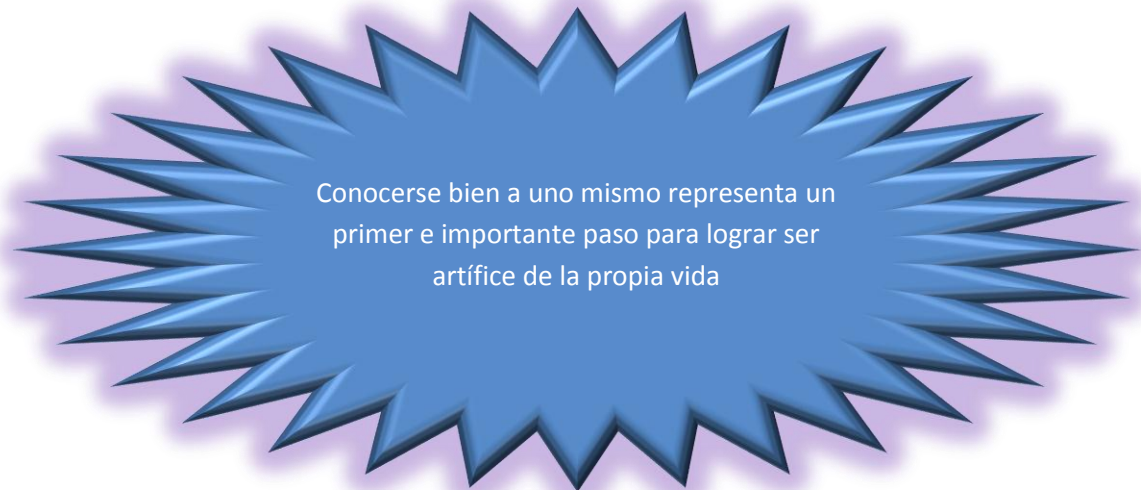
Posteriormente se le pide al participante que pegue en la pared su dibujo y que se siente enfrente de este.

- Posteriormente el maestro pedirá que identifique algún sentimiento que le inquiete, que no lo deje estar bien con el mismo (miedo, temor enojo, envidia, celos) y le pedirá que se convierta en ese sentimiento y que en silencio le pongan voz al sentimiento y le hable a la persona que está en el dibujo, recordándoles que en ese momento ellos son ese sentimiento
- Finalmente se les pide que hagan un círculo y que compartan cual fue su experiencia

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
1	Lidera el grupo para hacer el trabajo	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
2	Comparte su experiencia con los demás			
3	Valora la confianza de su amigo			
4	Se siente relajado haciendo la actividad.			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 6

NOMBRE: OBJETO FAVORITO

OBJETIVO: Promover la valorización mediante la identificación de un objeto significativo permitiendo el intercambio emocional satisfactorio.

MATERIALES:

- El objeto de cada persona



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

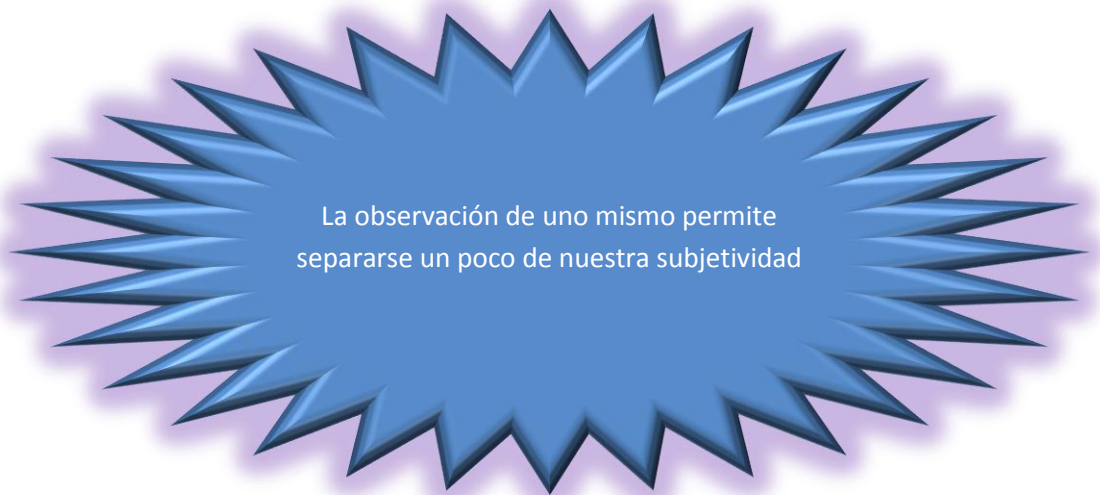
- Motivar al estudiante para el taller
- Para esta sesión se le pide que traigan un objeto significativo para ellos
- Se les pide que hagan un círculo
- Se les pide que saquen su objeto y se les pregunta que es lo que lo hace significativo.
- Responder a una consigna:

- ¿Por qué es significativo ese objeto?
- ¿Para qué sirve este objeto?
- ¿Cuáles son sus intereses?
- ¿Cuáles son sus aspiraciones?
- ¿Cuáles son sueños a futuro?

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
1	Se siente relajado haciendo la actividad.	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
2	Se siente seguro de lo que dice			
3	Valora la confianza de su amigo			
4	Respeto el criterio de los demás			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 7

NOMBRE: DIBUJO DE LA FAMILIA

OBJETIVO: Valorar la importancia de vivir en familia para levantar la autoestima y la autodeterminación.

MATERIALES:

- Cartulinas y crayolas



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

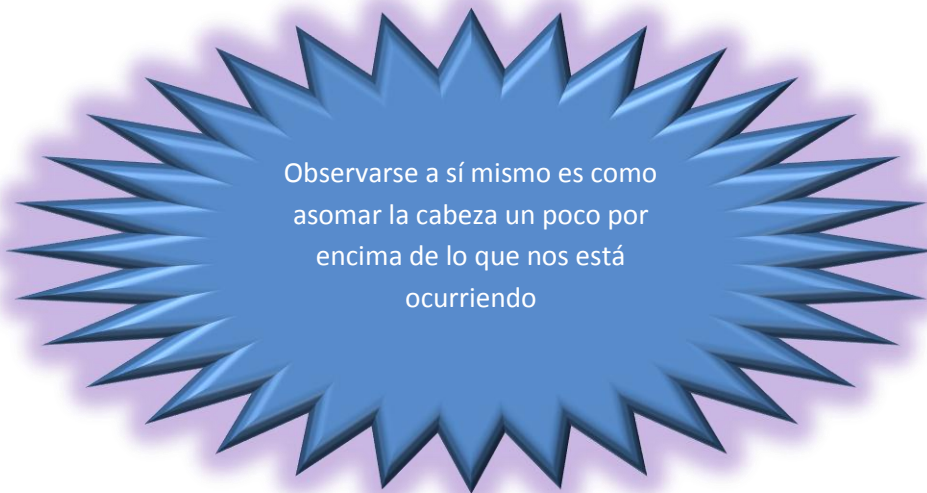
- Motivar al educando para el taller
- Dibujar en una cartulina a la familia
- Poner en la cartulina la pregunta ¿cómo quisiera que fuera tu familia? a un lado del dibujo, y del lado posterior la frase mi familia es..... y completar la misma.
- Ponerle un nombre al dibujo

- Pedirles que hagan un círculo y comentar su vivencia
- Dialogar cuál es el bueno, el malo y por qué
- Preguntar cómo se sienten en la familia
- Preguntar si se sienten bien vivir con esa familia.
- Dialogar qué le hace falta a esa familia para vivir bien

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se siente relajado haciendo la actividad.			
2	Contesta con sinceridad las preguntas			
3	Valora la confianza de su amigo			
4	Comparte y comenta sus vivencias			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 8

NOMBRE: EL ESPEJO

OBJETIVO: Estimular el autoestima con el ejercicio del espejo mejorando la confianza en sí mismo y en el grupo

MATERIALES:

- Espejo
- Marcadores.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

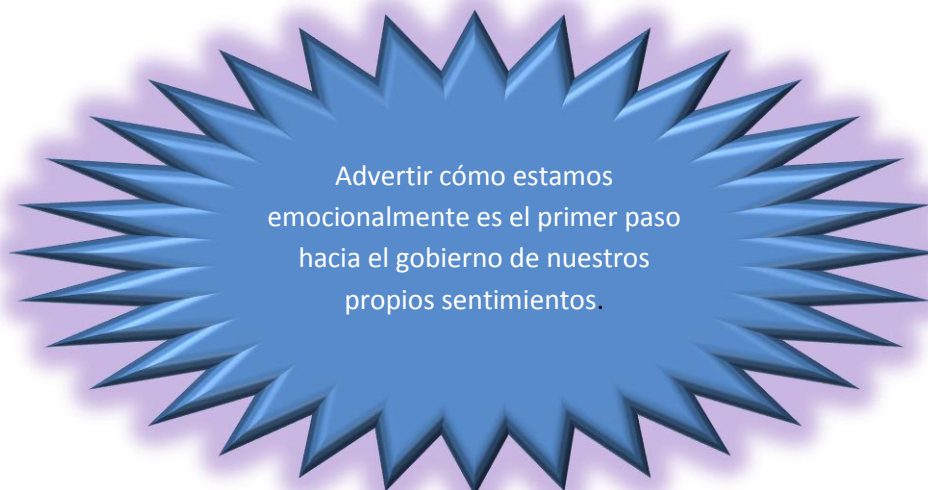
- Motivar al estudiante para el taller
- Para este ejercicio se les pide a los participantes que traigan un espejo en donde puedan ver su cara
- Observar con el espejo su rostro, mientras esto sucede se le pregunta que rostro ven ahí, como es su mirada, que ven, se hace una pausa y se les pide que se concentren en la nariz y se les pregunta que huelen
- Pedir que observen sus orejas y se les pregunta que escuchan y como son.

- Luego observará su boca y preguntará qué es lo que come esa boca, que sabor tiene, que habla,
- Solicitar que observe su cuerpo y que vean el cuerpo de sus compañeros, se les pregunta que ven en su cuerpo, que le dicen, si existen diferencias, que le dicen esas diferencias.
- Para finalizar se le pide al grupo que vuelvan a sentarse en círculo para que comenten su experiencia.

EVALUACIÓN:

N°	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se concentra en la observación personal			
2	Observa su cuerpo y el de su compañero			
3	Comparte las experiencias de sus compañeros			
4	Se siente relajado haciendo la actividad.			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 9

NOMBRE: EXPRESAR VARIOS SENTIMIENTOS

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones mediante relación de diálogo.

MATERIALES:

- Una hoja
- Marcadores



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

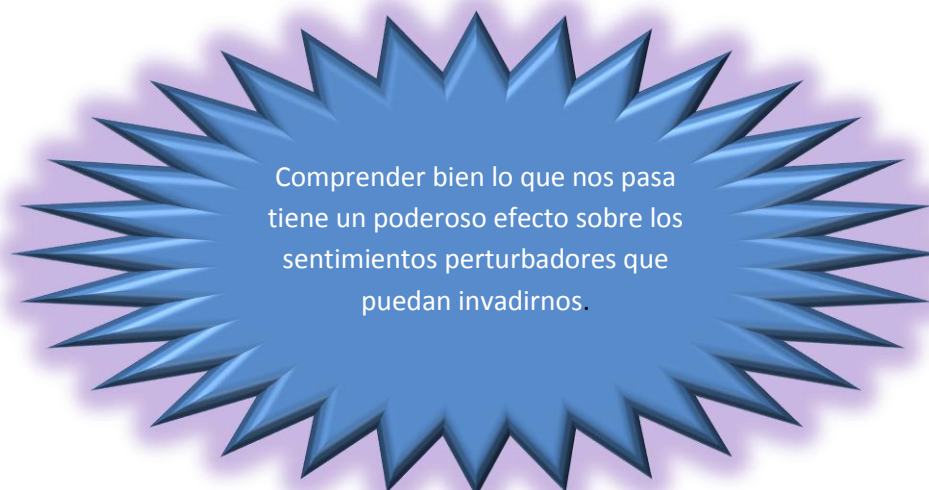
- Motivar al estudiante para la realización del taller
- Aceptar y pedir una conducta en un ensayo: peticiones, críticas, quejas,
- Realizar representaciones por parejas de distintas situaciones en las que uno pide de forma clara y sencilla las conductas del otro que desea

- Al final de todas las representaciones se pone en común, en gran grupo, lo observado.
- Se recuerda que siempre se debe conceder al otro el derecho a que diga no, a que tenga a libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas.
- Evaluar la actividad
- Comentar lo positivo y lo negativo de discriminar las potencialidades y dificultades de cada estudiante.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Realiza la entrevista a su compañero			
2	Valora la confianza de su amigo			
3	Se siente relajado haciendo la actividad			
4	Se siente como la trabajar en pareja			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N°10

NOMBRE: EN BUSCA DE LO PROFUNDO

OBJETIVO: Conocerse más unos a otros profundizando en los sentimientos, valores, virtudes y defectos que posee cada uno para poder obtener una amistad verdadera.

MATERIALES:

- Una hoja “Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo” y un bolígrafo para cada participante.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES:

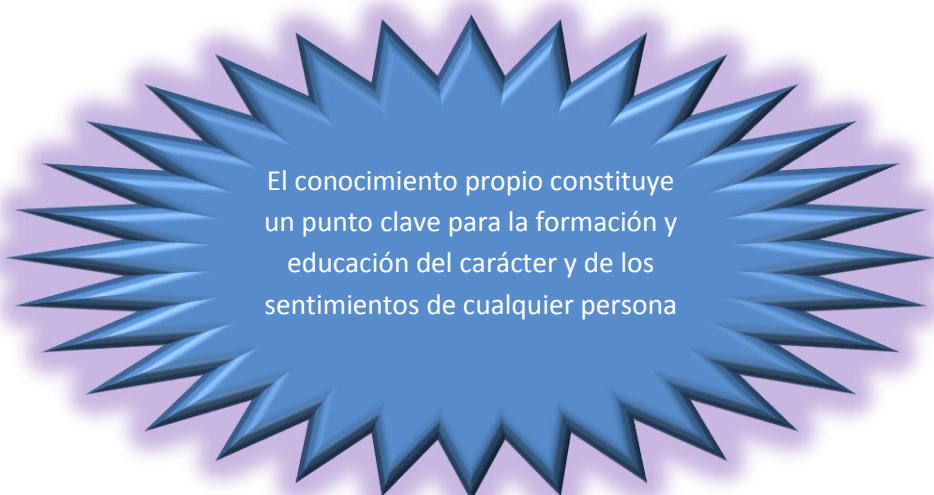
- Motivar al estudiante para la realización del taller
- Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al otro le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.

- Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado.
- Se termina compartiendo ante el gran grupo cómo se ha sentido cada uno a lo largo del ejercicio y qué impresión le ha producido los demás miembros del grupo

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se siente relajado haciendo la actividad.			
2	Valora la confianza de su amigo			
3				
4				

CHISPITAS METODOLÓGICAS



UNIDAD III

TÉCNICAS DE CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

¿Qué es?

El conocimiento propio constituye un punto clave para la formación y educación del carácter y de los sentimientos de cualquier persona. Además, ese saber lo que realmente nos pasa y por qué nos pasa está muy relacionado con nuestra capacidad de comprender bien a los demás. En este sentido, es muy útil desarrollar la capacidad de observación del comportamiento propio y ajeno: la literatura o el cine, por ejemplo, pueden enseñar mucho también a conocerse a uno mismo y a los demás cuando los autores son buenos conocedores del espíritu humano y saben reflejar bien lo que sucede en el interior de las personas.

Pero fomentar tanto interés por el conocimiento propio, ¿no lleva al individualismo o la introversión?

Como es natural, no estamos hablando de desarrollar un afán de malsana introspección psicológica, sino de procurar conocerse para no vivir con uno mismo como con un desconocido.

¿Por qué es importante conocerse hacia sí mismo?.

Conocerse bien no lleva a encerrarse en la propia subjetividad, sino a verse a uno mismo con toda la objetividad posible.

Y eso ayuda, entre otras cosas, a combatir la inestabilidad de ánimo que se produce cuando una persona se deja arrastrar por su imaginación: unas veces divagando en ensoñaciones y fantasías, otras tendiendo a sobrevalorar las propias posibilidades, y otras quedándose a merced del pesimismo o la indecisión, subestimando sus capacidades cuando las circunstancias son adversas.

La conciencia emocional es muy intensa en unas personas, mientras que en otras es mucho más moderada. Hay personas, por ejemplo, que ante una situación de peligro reaccionan con asombrosa serenidad. Otras, en cambio, pueden quedarse muy afectadas durante varios días simplemente porque se les ha extraviado un bolígrafo o porque su equipo favorito ha perdido un partido en la liga de fútbol.

TALLER N° 1

TEMA: ALBUM DE RECUERDOS

OBJETIVO: Descubrir la personalidad de cada uno a través de expresiones escritas para sí mismo y a los demás para conocer los sentimientos. y vivencias en su vida diaria.

MATERIALES:

- Fotografía de pequeño de cada participante, cartulinas, bolígrafos.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES:

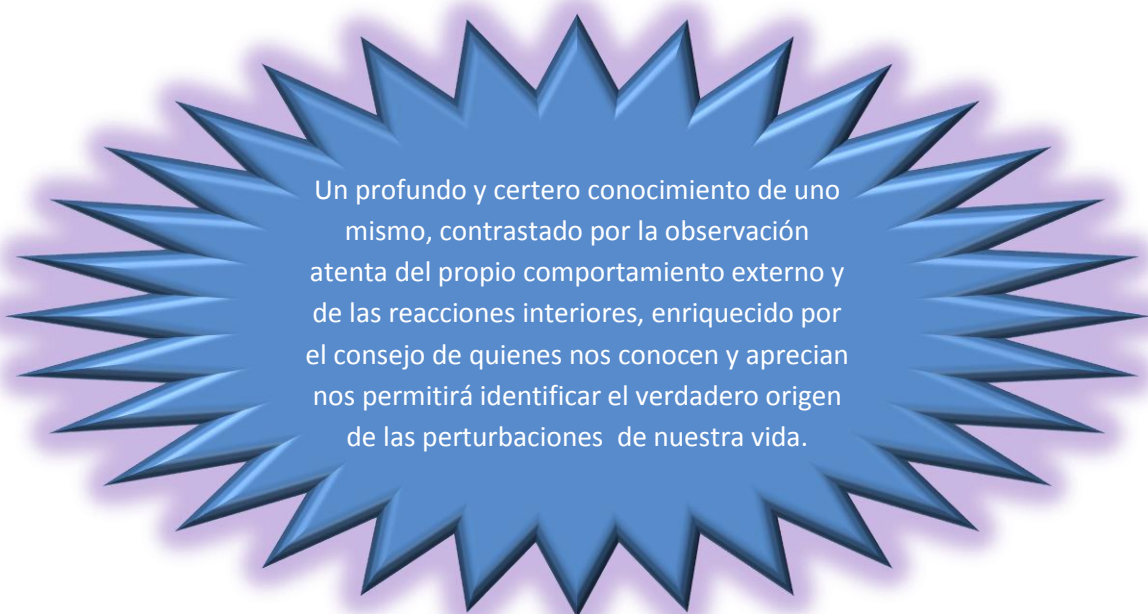
- Motivar a los educandos para el taller
- Se reparten cartulinas entre los participantes, las cuales deberán doblarlas por la mitad, en una parte pegarán la fotografía de cada uno, y en la otra escribirán datos de la infancia, tales como:

- Mi mayor travesura,
 - Mi primer amor,
 - Mi mejor regalo,
 - Mis primeros amigos, etc.
- Una vez hecho todos los álbumes, se barajarán y se repartirán a los participantes, se irán leyendo uno a uno y se mostrará la fotografía, entre todos se tratará de adivinar a quién pertenece el álbum.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se siente divertido realizando la actividad.			
2	Expreso con firmeza los datos solicitados			
3	Se siente nervioso cuando lo leen su trabajo			
4	Se integra al grupo para compartir las diversas opiniones			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 2

NOMBRE: AUTOBIOGRAFÍA

OBJETIVO: Facilitar a los demás la información que cada uno/a considere más significativa de sí mismo. A través de tarjetas didácticas para aflorar sentimientos de cada uno

MATERIALES:

- ✓ Ficha, folios cartulinas.
- ✓ Útiles de escribir.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES:

- ✓ Motivar al estudiante para el taller

- ✓ Cada estudiante escribe en un folio o cartulina durante un tiempo determinado, los datos más significativos de su vida.
- ✓ A continuación, se juntan todas las fichas, se barajan y después el grupo debe adivinar a quien pertenece cada ficha que se va sacando, en las que NO debe figurar el nombre.

Notas: Para este juego, es mejor que los/as participantes se conozcan mínimamente.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Es sincero en expresar los datos que se le solicita			
2	Se siente atento para escuchar los demás trabajos			
3	Acierta fácilmente los datos de cada compañeros			
4	Se siente motivado para realizar la actividad			

CHISPITAS METODOLÓGICAS

El propio conocimiento es un proceso abierto, que no termina nunca, pues la vida es como una sinfonía siempre incompleta, que se está haciendo continuamente, que siempre es superable y exige por tanto una atención constante

TALLER N° 3

NOMBRE: RASGOS EN COMÚN

OBJETIVO: Apreciar las características que tenemos en común y lo que nos diferencia de los demás mediante el diálogo para desarrollar la inteligencia interpersonal.

MATERIALES:

- ✓ Hojas de anotaciones



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

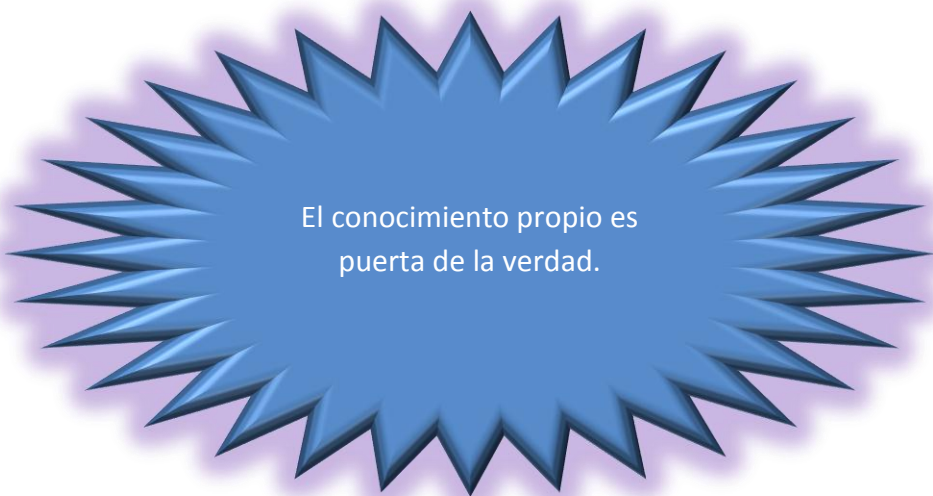
- ✓ Motivar al estudiante para el taller
- ✓ Formar parejas
- ✓ Escribir en una hoja características físicas de cada uno

- ✓ Cada pareja debe sacar el mayor número de similitudes que hay entre ellos, como color de pelo, ropa, aficiones, familia, etc.
- ✓ Gana la pareja que mayor parecido tenga.
- ✓ Analizar la importancia de autodescribirse
- ✓ Comenta la importancia de la actividad del conocimiento de sí mismo
- ✓ Comparar lo que es el conocimiento de sí mismo en forma interna y externa.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Describe con facilidad las características de su compañero			
2	Respetar las opiniones de sus compañeros			
3	Analiza y compara sus similitudes con las de su compañero			
4	Se siente divertido realizando esta actividad			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 4

NOMBRE: MI ESCUDO

OBJETIVO: Aprender a identificar sus verdaderas cualidades personales mediante la realización de imágenes, dibujos para descubrir los valores positivos que tienen cada uno.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”
Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

PROCESO DIDÁCTICO:

- ✓ Realizar una rápida introducción en torno al tema de la autoestima
- ✓ Entregar a cada niño una hoja de papel y pida que sobre ella dibujen un escudo personal, en el que puedan representar los aspectos más positivos de su personalidad. El dibujo debe ser lo suficientemente grande como para poderlo dividir en 4 partes y escribir sobre cada una de ellas.
- ✓ Pedir que en el primer espacio anoten todo lo que consideran lo mejor de sí mismo.
- ✓ Dividir al grupo en pequeños grupos y permitir que los jóvenes adolescentes compartan lo anotado; si hay tiempo suficiente, hacer que cada uno lea lo anotado frente al grupo en general, agradezca y pida aplausos después de cada intervención.
- ✓ Solicitar a los niños pinten el escudo y luego lo sigan arreglando a través de un collage resaltando las características más importantes
- ✓ Una vez terminado el collage elegir una pared del aula para armar una galería de arte para que todos observen la exposición.

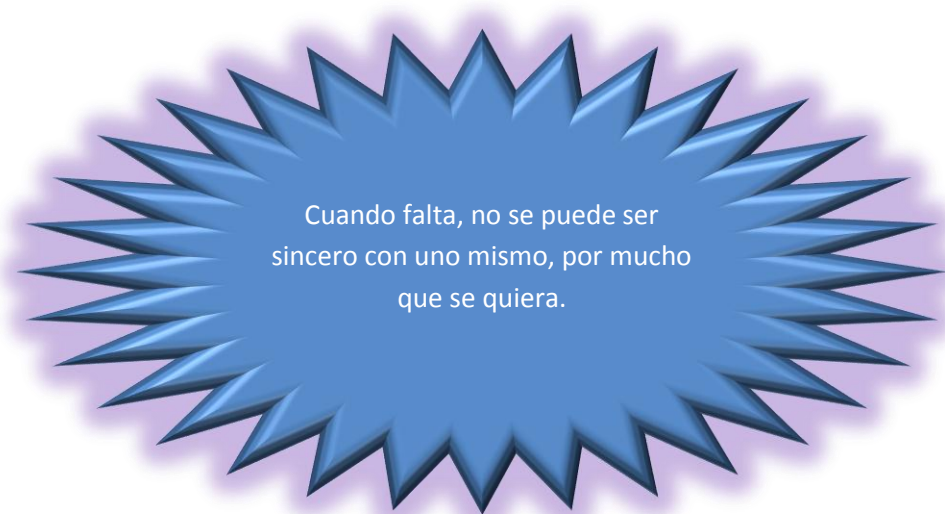
MATERIALES:

- ✓ Revistas, periódicos, fotos, goma, tijeras, etc. Papel bond o cartulina

EVALUACIÓN:

N°	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Trabaja muy concentrado en la actividad solicitada			
2	Se esmera porque el trabajo salga de lo mejor			
3	Trabajan individualmente en la realización de la actividad			
4	Comparten el trabajo realizado con sus compañeros			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



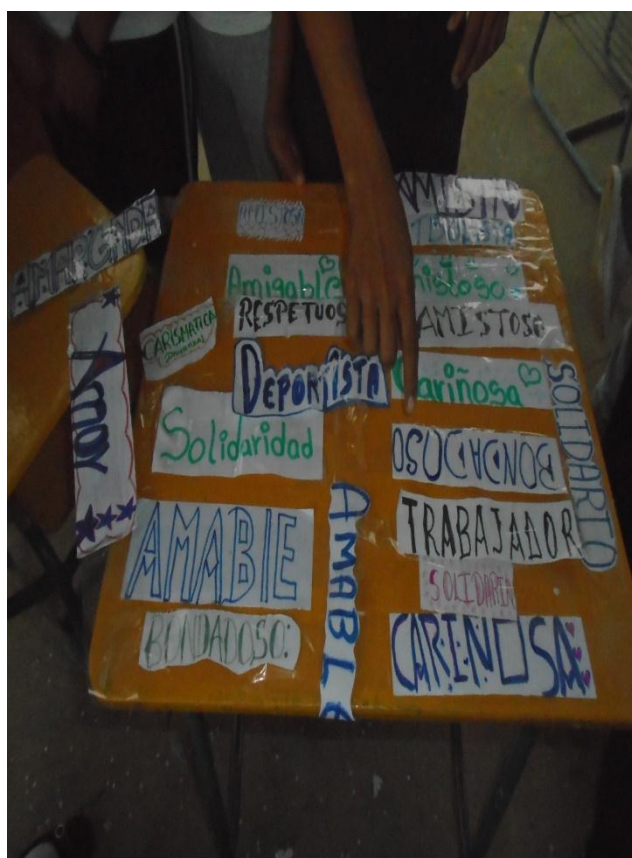
TALLER N° 5

NOMBRE: MENÚ DE CUALIDADES

OBJETIVO: Aumentar entre los alumnos un sentimiento de pertenencia en un grupo en el que son valorados por los demás mediante actividades grupales para concientizar en que se debe integrar y trabajar en grupos.

MATERIALES:

- Cinco papeletas pequeñas en las que se pueda hacer constar las cualidades positivas.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

- Pregunte a los alumnos si alguna vez prepararon o vieron cómo se prepara una receta de cocina. ¿Qué pasos se siguen en la preparación?
- Selección de ingredientes: Se mezclan en determinadas cantidades,
- Se hierven los ingredientes por un tiempo determinado

- Se deja reposar para que adquieran sabor,
- Se sirven fríos o calientes.

Establezca un paralelismo entre una receta de cocina y un grupo de personas de forma siguiente: un grupo está formado de varias personas al igual que una receta está formada de varios ingredientes. Los ingredientes son cada uno de los miembros del grupo. Por lo tanto:

Pida que los alumnos se dividan en grupos de 5. Cada grupo debe elaborar la “receta” para formar el grupo cuyos ingredientes serán...

- Observar el gráfico
- Inferir ideas partiendo del título de la lectura
- Predecir el contenidos de la lectura
- Ser solidario con las personas

Entregue a cada alumno 5 papeletas No. 1, es decir las papeletas para recoger los datos del otro compañero y dé las siguientes instrucciones: Cada alumno debe pensar cuáles son las cualidades positivas de los otros cuatro compañeros del grupo (su manera de ser, sus habilidades, sus virtudes). Después debe anotar esas cualidades de cada compañero en la papeleta No. 1. Recomiende que intenten LLENAR la papeleta y solamente CON CUALIDADES POSITIVAS.

En cada grupo se nombrará un secretario para moderar y recoger sobre la papeleta 2 las conclusiones del grupo. Para esto, entregue a los secretarios la papeleta número 2.

Indique a cada uno de los grupos que ahora deberán elaborar una receta del grupo y que los ingredientes son las cualidades que constan en la papeleta 1. Recomiende que los ingredientes; cualidades sean recogidas de los otros compañeros y no de uno mismo. El resultado final deberá ser una receta similar a las recetas de cocina. Para terminar esta parte pida que le pongan un nombre al plato (el nombre se pone al último de acuerdo a lo que sugiera la receta)

DESCRIPCIÓN:

Partiendo de la expresión de sentimientos positivos hacia los otros, los alumnos comprueban que valorar las cualidades de sus compañeros mejora el ambiente y su relación con los demás.

Si en los grupos que establecen los niños se genera un ambiente positivo, es fácil que tomen iniciativas o se propongan talleres enriquecedores. Decir a otros lo que vemos de bueno en ellos, contribuye a formar una imagen positiva de nosotros mismos en el grupo. Todos admitimos mejor una crítica si viene de alguien que sabemos que, al mismo tiempo, sabe reconocer lo que hacemos bien.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se siente relajado haciendo la actividad.			
2	Asumen fácilmente en ser cada uno una cualidad			
3	Trabaja todo el grupo realizando la actividad			
4	Se organiza con el grupo para realizar actividad			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 6

NOMBRE: CEBICHE DE LA AMISTAD

OBJETIVO: Desarrollar en los alumnos las cualidades y el afecto, a través de talleres de reflexión para concientizar que todos unidos hacen la fuerza.

MATERIALES:

- Todos los ingredientes de la receta



Fuente: Estudiantes del Colegio "La Esperanza"

Elaborado Por: Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES:

- Motivar para el taller
- Organizar en grupos y uno de ellos tiene que ser el chef y resto sus ayudantes
- Escribir en hojas la lista de los ingredientes a necesitar
- Dibujar o poner el nombre del alimento en hojas separadas
- Escuchar y seguir las instrucciones del maestro:

- Cogemos...2 libras de camarones inteligentes que cocinamos a fuego lento por 5 minutos, 3 cebollas paitañas respetuosas picadas amablemente, 10 naranjas estudiosas exprimidas con respecto.
- Lo mezclamos bien y añadimos 1 taza cariñosa de salsa de tomate, 2 ramitas trabajadoras de perejil, 1 copita de aceite tuco o chévere.

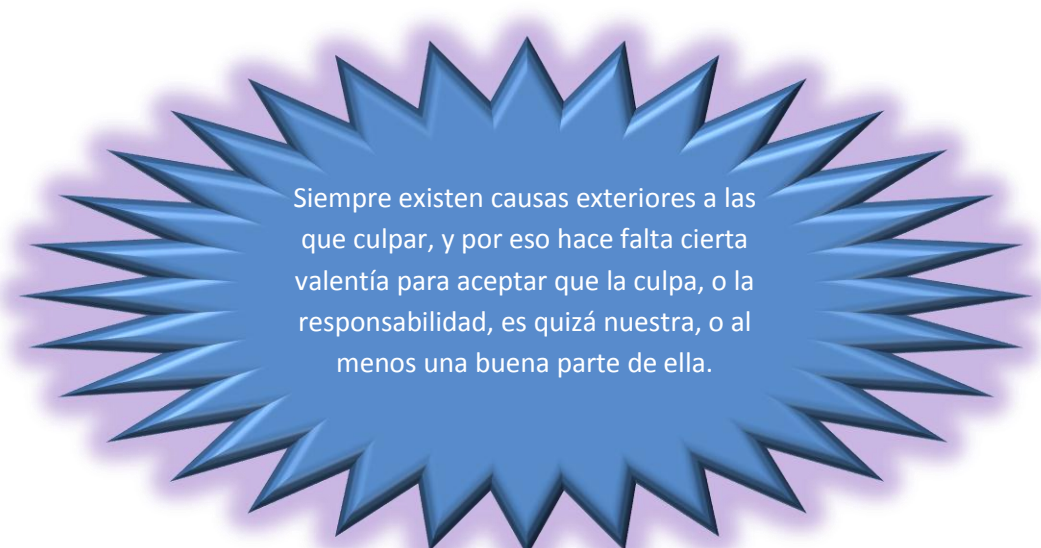
Después:

- Agregamos una pizca de pimienta solidaria. Y así se va armando la receta hasta terminarla.
- Lugo solicitar que los chicos hablen de las experiencias vividas y conclusiones hayan sacado como producto del desarrollo de esta taller.

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Se siente relajado haciendo la actividad.			
2	Se siente divertido dibujando los productos			
3	Trabaja todo el grupo realizando la tarea			
4	Se organiza con el grupo para realizar la actividad			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



TALLER N° 7

NOMBRE: LOS PELUCHES

OBJETIVO: Valorar y recibir elogios adecuadamente sobre las cualidades de los demás, centrándose en los aspectos más positivos de cada persona.



Fuente: Estudiantes del Colegio “La Esperanza”

Elaborado Por: Lic. Roberto Ramiro Quincha Bejarano

ACTIVIDADES

- Motivar a los estudiantes para la actividad
- Pedir a los niños que se sienten formando un círculo, el maestro se debe sentarse entre ellos.
- Luego solicitar que los niños vayan pasando de uno en uno al centro y se sienten.
- Todos los niños debe tener lápices y un número de tarjetas igual que el número de niños que participan.
- Dividir el grupo en dos o tres subgrupos.
- Diga a los niños que están haciendo el círculo que se concentren en el niño que está en el centro, pensando en cómo es, en los momentos bonitos que han pasado juntos, en las cosas que sabe hacer, etc.

- Escribir en una tarjeta eso bonito que están pensando en ese momento de él y a continuación haga que se lo digan de uno en uno y siempre hablando en primera persona. Ejemplos: “Me gusta...”, “Lo que admiro de ti”, “Pase muy bien contigo cuando...”
- Cada niño con un pedacito de maski, se levanta y pega su tarjeta sobre su compañero que está en el centro.

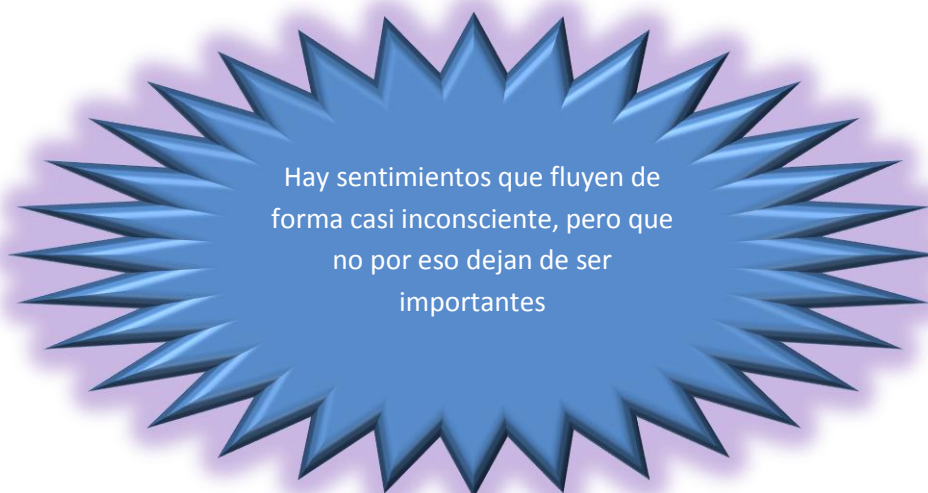
MATERIALES:

- Pequeñas tarjetas de papel
- Maskin

EVALUACIÓN:

Nº	INDICADORES	ALTERNATIVAS		
		SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES
1	Describe con sinceridad la personalidad de su compañera.			
2	Cumple activamente con lo que se le solicita.			
3	hubo nervios al pegar el papel en el pecho de la compañera			
4	Se sintió relajado al realizar la actividad			

CHISPITAS METODOLÓGICAS



LECTURAS COMPLEMENTARIAS.

Lectura:Nº 1

UN REGALO MUY GRANDE.

Comienza cuando perteneciendo a uno de esos grupos de la iglesia, organizamos un evento en donde debíamos pedir juguetes a la gente para ser regalados a los niños que no tuvieran la posibilidad de recibir regalos. El salón se llenaba de gente para donar, mientras compartíamos chocolate y galletas yo me encargaba de recibir los juguetes y revisar la condición de los mismos y otros cantaban villancicos.

En eso, se me presenta una ancianita de edad avanzada de ropas un poco desgarradas y maltratadas por el tiempo, de olor fétido que reinaba en el salón.

- "Le puedo ayudar en algo" le dije.

- "Vengo a donar esta muñeca"

Viendo la muñeca y siendo el encargado de revisar la calidad de las donaciones, debía notar que la muñeca estaba sucia, le faltaba un ojo y tenía años de deterioro; pero comprendí que debía recibirla al ver su rostro: lleno de entusiasmo por contribuir a esta buena acción. Tomé la muñeca y la coloqué donde estaban los demás regalos, le comenté que podía tomar chocolate caliente y galletas, pero ella salió del salón sin probar alimento alguno.

De inmediato dejé de pensar en lo que había ocurrido gracias a la cantidad de trabajo que tenía.

Días después, el día del evento llegó, la gran multitud de niños ansiosos por recibir regalos hizo que tuviéramos que formarlos uno por uno para que fueran tomando su regalito; el evento fue todo un éxito.

Al término del mismo, noté que sólo quedó la muñeca sobre la mesa de regalos. Sin darle tanta importancia dejé que las cosas pasaran y comenzamos a limpiar y recoger todo.

A la salida, emprendí la caminata por la plaza Morelos para tomar el camión que me llevaría a mi casa, contento por la buena acción que como grupo hicimos.

Al llegar al cruce de Morelos con Juárez que es donde estaba la parada del camión, alguien me habló mientras me fumaba un cigarro.

- "Joven, joven".

Era la viejecita sentada en el piso, atendiendo un puestecito de dulces.

- "¿Se acuerda de mí?"

- "Sí, cómo no; contesté confuso por la pregunta y aún sorprendido de encontrarla en ese lugar.

- "¿Cómo les fue, les gustó mi regalo?" - Me dijo.

En ese momento no me dio tiempo de recapacitar sobre quién era... tenía la misma mirada que aquella noche en que me dio la muñeca.

- "¡Sí, claro! los niños se pelearon por ella, tanto, que tuvimos que sortearla para ver quién se quedaba con ella..." - le respondí.

La anciana me miró con ojos de ternura, como advirtiendo mi falsa respuesta, y con ojos humedecidos, no sé si por sentimiento o por lo frío del viento que esa noche corría en esa esquina, solamente responde:

- "Gracias, muchas gracias".

Ella siguió con su vendimia y yo aborde el camión.

Tratando de no dejar salir mi llanto, jamás la volví a ver.

Creo que ese fue el mejor regalo de aquella Navidad.....

(Escrito por: Francisco Flores

ACTIVIDADES:

- a) Analizar el significado del título de la lectura
- b) Predecir el contenido del texto de la lectura
- c) Extraer la idea principal
- d) Identificar el mensaje de la lectura
- e) Reconstruir la lectura mediante preguntas y respuestas.
- f) Realizar un resumen de la lectura.

Lectura: N° 2

TODOS SOMOS IGUALES

El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca.

En un pueblo, gobernaba un hombre famoso por sus abusos de autoridad y su desprecio hacia las clases más humildes. Con frecuencia hacía fiestas a las cuales invitaba sólo a la gente más acaudalada de la localidad, gente como él, indiferente a las necesidades de los pobres.

Un día llegó al pueblo el señor Freyman, un empresario muy rico, quien pensaba instalar una gran industria en el lugar, lo cual significaría un gran progreso y fuentes de trabajo para los lugareños. El mismo gobernador fue a recibir al empresario, le ofreció su casa y lo acompañó a ver el terreno.

Esa noche, ofreció una fiesta en su honor, en donde, como siempre se reuniría la crema y nata del pueblo.

Estaban en medio del banquete, cuando a un mozo se le cayó una bandeja con vasos, haciéndose trizas en el suelo, justo enfrente del gobernador y su invitado.

¿Pero que no te fijas imbécil?- le gritó el gobernador al muchacho, quien muy asustado procedió a recoger los vidrios. El hombre no cesó de insultarlo, hasta que terminó de recoger todo. El empresario se quedó observando la escena, muy conmovida y también indignada, pero lo disimuló.

Después que se hubo ido el muchacho, se dirigió al gobernador: - Señor gobernador... ¿le puedo hacer una pregunta? - Por supuesto, mi estimado señor Freyman- respondió zalamero el gobernador. - ¿Si esos vasos se me hubieran caído a mí, qué hubiera pasado?, ¿me habría usted insultado como lo hizo con ese pobre muchacho?

El gobernador se turbó por la pregunta y respondió: - ¡Por supuesto que no señor Freyman, cómo cree! - ¿Y por qué no? También se hubieran roto los vasos. - Pero no es lo mismo... ¡cómo iba yo a ofenderlo a usted! - Ah, ¿y por qué a ese muchacho sí? - Pues... es solo un indio... un desarrapado... - Es un ser humano, igual que usted, igual que yo- declaró firmemente el empresario. - ¡Pero cómo se va a comparar con nosotros ese pobre diablo! - Ese pobre diablo, como usted lo llama, merece respeto y consideración. El hecho de no poseer bienes, no hace a un hombre menos merecedor de estos.

Las palabras del empresario se escuchaban claras y decididas en el comedor, pues todos los invitados se habían quedado en silencio, asombrados, viendo como el gobernador, era avergonzado por su invitado de honor.

¡Ah que señor Freyman, me resultó usted predicador!- trató de bromear el gobernador, para disimular su malestar.

No, señor gobernador, estoy hablando muy en serio.

Bueno, pero no es para tanto jeje...

Pues quiero que sepa, que yo fui como ese muchacho, yo servía mesas en la taberna de mi pueblo...

¿Pero cómo es posible?

Así es, señor gobernador. Yo vengo de una familia muy pobre, empecé a trabajar desde los doce años. No le voy a contar mi historia, pero quiero que sepa que porque he estado abajo, sé cómo se siente ser tratado como usted ha tratado a ese muchacho. Y una cosa le aseguro, yo soy la misma persona, ahora que tengo dinero, que cuando no lo tenía y eso, gracias a los valores que me enseñó mi madre. Porque el hombre no vale por lo que tiene, sino por lo que es. Hay muchos ricos que no valen nada y muchos pobres que valen oro. Todos nacemos igual: sin nada y todos morimos igual: sin nada. No importa si en este mundo fuimos ricos o pobres, cuando lo dejamos, nada material nos llevamos. Todos nos hemos de presentar ante Dios de la misma manera, para El somos todos iguales, así que si para El somos todos iguales, ¿quiénes somos nosotros para hacer diferencias?

El empresario terminó de hablar y calmadamente prosiguió con su cena, dejando a todos consternados y pensativos, especialmente el gobernador, quien esa noche había recibido la lección más grande de su vida

(Escrita por Angélica García Schneider)

ACTIVIDADES:

- a) Analizar el significado del título de la lectura
- b) Predecir el contenido del texto de la lectura
- c) Extraer la idea principal
- d) Identificar el mensaje de la lectura
- e) Reconstruir la lectura mediante preguntas y respuestas.
- f) Realizar un resumen de la lectura.

Lectura: N° 3

"LA MULA Y EL POZO"

Se cuenta de cierto campesino que tenía una mula ya vieja. En un lamentable descuido, la mula cayó en un pozo que había en la finca. El campesino oyó los bramidos del animal y corrió para ver lo que ocurría. Le dio pena ver a su fiel servidora en esa condición, pero después de analizar cuidadosamente la situación, creyó que no había modo de salvar al pobre animal y que más valía sepultarla en el mismo pozo. El campesino llamó a sus vecinos y les contó lo que estaba ocurriendo y los enlistó para que le ayudaran a enterrar la mula en el pozo para que no continuara sufriendo. Al principio, la mula se puso histérica. Pero a medida que el campesino y sus vecinos continuaban paleando tierra sobre su lomo, una idea vino a su mente. A la mula se le ocurrió que cada vez que una pala de tierra cayera sobre su lomo. ¡ELLA DEBÍA SACUDIRSE Y SUBIR SOBRE LA TIERRA!.

Esto hizo la mula palazo tras palazo. SACÚDETE Y SUBE. Sacúdete y sube. Sacúdete y sube!! Repetía la mula para alentarse a sí misma. No importaba cuan dolorosos fueran los golpes de la tierra y las piedras sobre su lomo, o lo tormentoso de la situación, la mula luchó contra el pánico, y continuó SACUDIÉNDOSE Y SUBIENDO.

A sus pies se fue elevando de nivel el piso. Los hombres sorprendidos captaron la estrategia de la mula, y eso los alentó a continuar paleando. Poco a poco se pudo llegar hasta el punto en que la mula cansada y abatida pudo salir de un brinco de las paredes de aquel pozo. La tierra que parecía que la enterraría, se convirtió en su bendición, todo por la manera en la que ella enfrentó la adversidad. ¡ASÍ ES LA VIDA!

Si enfrentamos nuestros problemas y respondemos positivamente y rehusamos dar lugar al pánico, a la amargura y las lamentaciones de nuestra baja autoestima, las adversidades, que vienen a nuestra vida a tratar de enterrarnos, nos darán el potencial para poder salir beneficiados y bendecidos!

Era miércoles, 8:00 a.m., llegué puntual a la escuela de mi hijo -“No olviden venir a la reunión de mañana, es obligatoria - fue lo que la maestra me había dicho un día antes.

-“¡Pues qué piensa esta maestra! ¿Cree que podemos disponer fácilmente del tiempo a la hora que ella diga? Si supiera lo importante que era la reunión que tenía a las 8:30.

De ella dependía un buen negocio y... ¡tuve que cancelarla!

Ahí estábamos todos, papás y mamás, la maestra empezó puntual, agradeció nuestra presencia y empezó a hablar. No recuerdo qué dijo, mi mente divagaba pensando cómo resolver ese negocio tan importante, ya me imaginaba comprando esa nueva televisión con el dinero que recibiría.

¡Juan Rodríguez! -Escuché a lo lejos -“¿No está el papá de Juan Rodríguez?”-Dijo la maestra.

“Sí aquí estoy”- Contesté pasando al frente a recibir la boleta de mi hijo.

Regresé a mi lugar y me dispuse a verla. -¿Para esto vine? ¿Qué es esto? La boleta estaba llena de seises y sietes. Guardé las calificaciones inmediatamente, escondiéndola para que ninguna persona viera las porquerías de calificaciones que había obtenido mi hijo.

De regreso a casa aumentó más mi coraje a la vez que pensaba:

Pero ¡si le doy todo! ¡Nada le falta! ¡Ahora sí le va a ir muy mal! Llegue, entré a la casa, azoté la puerta y grité: -¡Ven acá Juan! Juan estaba en el patio y corrió a abrazarme. -¡Papá! -¡Qué papá ni que nada! Lo retiré de mí, me quité el cinturón y no sé cuántos azotes le di al mismo tiempo que decía lo que pensaba de él. “¡!!! Y te me vas a tu cuarto!!!”-Terminé.

Juan se fue llorando, su cara estaba roja y su boca temblaba.

Mi esposa no dijo nada, sólo movió la cabeza negativamente y se metió a la cocina.

Cuando me fui a acostar, ya más tranquilo, mi esposa se acercó y entregándome la boleta de calificaciones de Juan, que estaba dentro de mi saco, me dijo:

“Léele despacio y después toma una decisión...”.

Al leerla, vi que decía: BOLETA DE CALIFICACIONES Calificando a papá:

Por el tiempo que tu papá dedica:

Para jugar contigo: 6

Para enseñarte cosas 7

En abrazarte y besarte 6

Para ayudarte en tus tareas: 6

Para ver la televisión contigo: 7

Saliendo de paseo con la familia 7

A conversar contigo antes de dormir: 6

Para escuchar tus dudas o problemas 6

En contarte un cuento antes de dormir 6

Calificación promedio: 6.22

Los hijos habían calificado a sus papás. El mío me había puesto seis y siete (sinceramente creo que me merecía cinco o menos) Me levanté y corrí a la recamará de mi hijo, lo abracé y lloré. Me hubiera gustado poder regresar el tiempo... pero eso era imposible. Juanito abrió sus ojos, aún estaban hinchados por las lágrimas, me sonrió, me abrazó y me dijo: -"¡Te quiero papito" Cerró sus ojos y se durmió.

¡Despertemos papas! Aprendamos a darle el valor adecuado aquello que es importante en la relación con nuestros hijos, ya que en gran parte, de ella depende el triunfo o fracaso en sus vidas.

¿Te has puesto a pensar que calificaciones te darían hoy tus hijos? Esmérate por sacar buenas calificaciones...

Gracias a Daysi una amiga que lo puso en su muro.. Ponlo también en el tuyo.. Vamos a crear conciencia.

(Escrita por: Renato David Gavidia Bocanegra)

ACTIVIDADES:

- a) Analizar el significado del título de la lectura
- b) Predecir el contenido del texto de la lectura
- c) Extraer la idea principal
- d) Identificar el mensaje de la lectura
- e) Reconstruir la lectura mediante preguntas y respuestas.
- f) Realizar un resumen de la lectura.

Lectura: N° 4

MI MEJOR MAESTRO MI PADRE

Si, querido Enrique, el estudio es duro para ti, como dice tu madre no te veo ir al colegio con aquel ánimo resuelto y aquella cara sonriente que yo quisiera...

...tú eres algo terco, pero oye piensa un poco y considera.

¡Que despreciables y estériles serían tus días si no fueses al colegio! Junta las manos, las rodillas, pedirías al cabo de una semana volver a él, consumido por el hastío y la vergüenza, cansado de tu vida y de tus juegos. Todos, todos estudian ahora, Enrique mío.

Piensa en los obreros que van a la escuela por la noche, después de haber trabajado todo el día. En las mujeres, en las muchachas del pueblo que van a la escuela los domingos, después de haber trabajado toda la semana, en los soldados que echan mano de libros y cuadernos, cuando vienen rendidos de sus ejercicios.

Piensa en los niños mudos y ciegos que sin embargo, estudian y hasta en los presos, que también aprenden a leer y escribir.

Pero, ¡Que más! Piensa en los innumerables niños que, se puede decir, a todas horas van a la escuela, en todos los países,, míralos con la imaginación, como van por las callejuelas solitarias de la aldea , por las concurridas calles de la ciudad, por la orilla de los mares y de los lagos, ya bajo un sol ardiente, ya entre tinieblas embarcados en los países cortados por canales, a caballo por las grandes llanuras , en surcos sobre la nieve, por valles y colinas, atravesando bosques y torrentes , por los senderos solitarios de las montañas , solos, por parejas, en grupos, en largas filas, todos con libros bajo el brazo, vestidos de mil modos ¡, hablando miles de lenguas ¡, desde las últimas escuelas de Rusia, casi perdidos entre los hielos, hasta las últimas de Arabia.

A la sombra de las palmeras, millones de seres que van a aprender en mil formas diversas, las mismas cosas. Imagina este vastísimo hormiguero de niños de mil pueblos, este inmenso movimiento del cual formas parte... y piensa.

Si este movimiento cesare, la humanidad caería en la barbarie... este movimiento es el progreso, la esperanza, la gloria del mundo. Valor, pues, pequeño soldado del inmenso

ejército. Tus libros son tus ramas, tu clase es tu escuadra, el campo de batalla la tierra entera, y la victoria la civilización humana.

No seas un soldado cobarde, Enrique mío.

Autor: Anónimo

ACTIVIDADES:

- a) Analizar el significado del título de la lectura
- b) Predecir el contenido del texto de la lectura
- c) Extraer la idea principal
- d) Identificar el mensaje de la lectura
- e) Reconstruir la lectura mediante preguntas y respuestas.
- f) Realizar un resumen de la lectura.

Lectura: N° 5

MI MADRE LO ES TODO

Volvía yo a casa y caminaba por una vereda de mi jardín. Mi perro “Tesoro” corría delante de mí. De pronto acortó el paso y comenzó a avanzar con cautela, cual si husmeara a un ave.

Miré a lo largo de la alameda y miré a un gorrión que aún tenía los lados del pico amarillos y plumón en la cabeza. Se había caído del nido (el viento balanceaba con fuerza los álamos blancos del paseo) y estaba quietecito, abriendo lastimosamente las alitas, casi sin plumas.

Con todos los músculos en tensión acercabas a él “Tesoro”, cuando de pronto, saltando de un árbol vecino, un gorrión viejo de negra pechuga cayó como una piedra delante de la boca del perro, y todo erizado, enloquecido, jadeante, con un piar quejumbroso, desesperado, salto dos veces en dirección a las fauces caninas, armadas de algunos dientes.

Habíase arrojado para salvar a su hijo, quería servirle de muralla. Pero todo su cuerpecillo se estremecía de terror; su grito era ronco y salvaje; moría, sacrificaba su existencia...

¡Que monstruo tan enorme debía aparecer a sus ojos el perro!

Y, sin embargo, no pudo permanecer en su rama, tan alta y segura. Una fuerza más poderosa que su voluntad le había hecho precipitarse desde ella.

Detuvo “Tesoro” y después retrocedió. Dijérase que el mismo había reconocido aquella fuerza.

Llevo de confusión me apresuré a llamarle al perro y me aleje con una especie de santo respeto. Sí, no os riáis: era respeto lo que sentí a la vista de aquel heroico pajarillo ante su impulso de amor.

Y pensé: el amor tiene más fuerza que la muerte y que el temor de la muerte. Sólo por el amor se sustenta la vida.

Autor: Anónimo

ACTIVIDADES:

- a) Analizar el significado del título de la lectura
- b) Predecir el contenido del texto de la lectura
- c) Extraer la idea principal
- d) Identificar el mensaje de la lectura
- e) Reconstruir la lectura mediante preguntas y respuestas.
- f) Realizar un resumen de la lectura.

BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR Kubli, E. (1998) . Desarrollo Humano Integral. México: Árbol, 2001.

Amnistía Internacional sección Mexicana. La Zanahoria. México: Amnistía Internacional.

ANTONS, Claus. (1998) Práctica de la Dinámica de grupos. 2ª ed. Col. Biblioteca de Psicología. Barcelona: Herder.

BRANDEN, Nathaniel.(1988) Cómo mejorar su autoestima. México: Paidós.

CALEVI, México: (2002). Ejercicios “Dibujándome” y “Conociendo mis necesidades” adaptadas del Diplomado “Manejo de Grupos para la Salud Integral”.

CARRILLO Rocha, Esperanza,(1988) et al. Formación de Instructores Empresariales. México: Nacional Financiera 1.

CLAY Lindgren H.(1982) Introducción a la Psicología Social. México: Trillas.

COVEY, (2002).Stephen. Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva. México: Paidós.

DÍAZ Barriga Arceo, Frida y Hernández Rojas, Gerardo (1998). Estrategias Docentes.

DÍEZ, Nemesio. (1999) “Los otros y mi crecimiento: ¿Solidaridad es Desarrollo Humano?”. En: Revista Prometeo, No. 4, Primavera 1994, p. 8 - 16. México: Universidad Iberoamericana.

McGraw-Hill Para un Aprendizaje Significativo. Una Interpretación Constructivista. México.