

Formación Ciudadana

Tabla de Contenidos

Semana 1

- LOS VALORES, LA AMISTAD

Semana 2

- LA COLABORACIÓN

Semana 3

- LA CONFIANZA

Semana 4

- LA GENEROSIDAD

Semana 5

- LA HONRADEZ

Semana 6

- LA ESPERANZA

Semana 7

- EL COMPROMISO

Semana 8

- LA ASERTIVIDAD

LOS VALORES

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes. Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor.

LA AMISTAD

Es la relación que une a dos personas que se tienen mucha confianza y afecto. Relación afectiva y desinteresada entre personas.

Decimos que alguien es amigable cuando se trata de una persona receptiva y cálida en su relación con los demás; es decir todo lo contrario a una persona fría y poco cordial, que tiende a crear distancias entre ella y los demás.

La amistad es importante tanto para compartir momentos de alegría y ocio como para buscar orientación y consejo en los momentos de dolor. Una persona sin amigos es una persona solitaria que no tiene la oportunidad de dar ni recibir confianza ni afecto fuera de su familia.



Cómo se elige a los amigos:

Se dice que la familia nos viene dada pero que a los amigos los escogemos y eso significa que un amigo es una persona con la que nos encontramos a gusto y cómodos. Por lo mismo nuestros amigos deben ser personas con valores y creencias semejantes a los nuestros.

Donde hay amistad hay...



No es posible la amistad si hay...



ACTIVIDADES

Dinámica de grupo

Adivina de quién se trata.

Leemos las siguientes frases y las completamos con el nombre del amigo más adecuado. No se puede repetir ningún nombre. Lo que sí podemos hacer es escribir dos nombres en una misma frase.

Pensamos en alguien que....

- | | |
|--|---|
| 1. Nos ayuda cuando le pedimos un favor. | 11. Es positivo: cree que todo tiene solución. |
| 2. Nos consuela cuando estamos tristes. | 12. Perdona ofensas al poco tiempo. |
| 3. Nos sabe comprender. | 13. Sabe valorar lo que tiene. |
| 4. Siempre está de buen humor. | 14. Nos pide consejo alguna vez. |
| 5. Da gusto trabajar con él. | 15. Si es necesario, da la cara para ayudarnos. |
| 6. Nos prestó una cosa alguna vez. | 16. Es muy dulce en el trato. |
| 7. Nos explica sus problemas. | 17. Valora en gran medida la amistad. |
| 8. Sabe hacernos olvidar las penas. | 18. Aunque es algo brusco, tiene buen corazón. |
| . | |
| 9. Nunca lo hemos visto triste. | 19. Es muy buen amigo nuestro. |
| 10. Tiene soluciones para todos los problemas. | 20. Tiene muchos amigos. |

En el cuaderno escribe e ilustra acerca de tu mejor amigo.



LA COLABORACIÓN

Es la realización conjunta de un trabajo o tarea. Trabajo común entre varias personas que tienen el mismo objetivo.

Decimos que una persona es colaboradora cuando participa habitualmente en proyectos comunes con otras personas. Las personas colaboradoras participan en forma generosa y motivadora en proyectos compartidos y aportan todo su entusiasmo, experiencia y capacidad. Cada vez es más difícil el progreso individual en cualquier disciplina. El gran número de conocimientos existentes imposibilita el que una sola persona abarque ni siquiera el saber disponible en una determinada materia. Por eso, en la actualidad es habitual la colaboración internacional, sobre todo en campos como la medicina y la ciencia. De ese modo, expertos, especialistas, ingenieros e inventores de distintos países y continentes aún esfuerzos y colaboran en proyectos comunes.

Donde hay colaboración hay...



No es posible la colaboración si hay...



Ilustra actividades que ejemplifiquen colaboración.



ACTIVIDADES

1. Lee la siguiente historia luego profundiza sobre el tema.

Amelia siempre colabora



Amelia era la compañera de trabajo ideal, una persona en la que uno siempre podía confiar y que siempre estaba dispuesta a colaborar.

Desde el momento en que se incorporó a la empresa, Amelia destacó por su buena disposición para trabajar en grupo y por su eficaz cooperación en las tareas más diversas. Todos los compañeros se alegraban cuando tenían que compartir con ella, pues su gran predisposición aseguraba el éxito de los proyectos. Su carácter alegre, sus iniciativas inteligentes y creativas, su voluntariedad (siempre dispuesta a encargarse de algo) y su cálido trato con los compañeros facilitaban enormemente las tareas. Amelia se comportaba de la misma manera en otros ámbitos. Cuando sus hijos salían dos o tres días de excursión, ella se convertía en "mamá solidaria" y se iba con el grupo para ayudar en lo que hiciera falta. En esos días de arduo trabajo para los maestros, la colaboración de Amelia resultaba especialmente valiosa: procuraba que todos los niños y niñas comieran, aprendieran, daba afecto y cariño a los que tomaban medicinas, dormía pendiente de miedos y pesadillas.... Y es que Amelia se involucraba en todos los proyectos con eficacia y una gran dosis de generosidad.

Profundiza en la lectura

1. Destaca algunas cualidades de Amelia.
2. ¿Qué valor aportan al grupo las personas como Amelia?
3. Los líderes, los secretarios, los genios, los simpáticos son necesarios para el grupo, pero también son necesarias las personas colaboradoras. Elabora una lista de las funciones de cada uno de estos roles.
4. La persona que ayuda a enriquecer la dinámica del grupo es la que es capaz de adoptar diversos roles: líder, ingeniosa, colaboradora.... ¿Qué opinas al respecto?
5. Comenta la frase: "El éxito de un grupo depende del éxito de todos sus miembros"

SEMANA III

LA CONFIANZA

Es la esperanza firme que se tiene respecto a una persona o cosa. Seguridad que uno tiene en sí mismo. Creer que algo que se desea va a pasar.

Decimos que una persona o cosa son de confianza cuando tenemos la seguridad de que van a responder de la manera esperada.

¿Confiamos en nosotros mismos? ¿Confiamos en las demás personas? La confianza en uno mismo es la base de la autoestima y de la inteligencia emocional. La confianza en los demás es la clave para la amistad, el trabajo en grupo, la construcción de una familia, el progreso en los negocios.



Donde hay confianza hay...

COMPROMISO

AMISTAD

SINCERIDAD

EMPATÍA

No es posible la confianza si hay...

CONFRONTACIÓN

INFIDELIDAD

MENTIRA

MIEDO

RECOLO

Escribe un acróstico a la confianza.

C

O

N

F

I

A

N

Z

A

ACTIVIDADES

1. Lee la siguiente historia luego profundiza sobre el tema.

La confianza ciega

Muchas personas tienen desde pequeños una confianza ciega en su madre. Esto ocurre porque, cuando somos pequeños, dependemos para todo de un adulto, que generalmente suele ser la madre. ¿Quién nos alimenta, nos viste, se ocupa de nuestra salud y nos da afecto con absoluta generosidad? Ese adulto de confianza sea la madre, el padre, la abuela, es la persona a la que el niño recurre cuando necesita confiar en alguien que lo quiera incondicionalmente. Con el paso de los años la relación va variando en la forma, pero no en el fondo, porque este adulto generoso nos sigue conociendo y comprendiendo como nadie. Nada más vernos sabe que algo anda mal o que tenemos algún problema, detecta nuestras emociones al primer suspiro, conoce nuestros anhelos por el tono de nuestra voz intuye nuestro disgusto, por la tristeza de nuestra mirada e identifica nuestros miedos y angustias por la forma en que nos sentamos. Ese adulto generoso es, sin duda una fuente de confianza: confianza en que podremos compartir con él nuestras alegrías, tristezas.



Lo importante es que nosotros seamos también capaces de retornar ese afecto incondicional y actuar del mismo modo con las personas que nos rodean.

Profundiza en la lectura

1. En caso de enfermedad ¿a quién acudes?
2. En caso de extrema necesidad ¿a quién acudes?
3. Se dice que las madres son más comprensivas que los padres. ¿estás de acuerdo?
4. Cuando a un niño adoptado un compañero le preguntó - ¿Qué significa ser adoptado? El primero le contesta: -significa que, en vez de nacer dentro del vientre de la madre, se nace dentro de su corazón. ¿Crees que un niño adoptado confía en su madre igual que un niño que no lo es?

LA GENEROSIDAD

Es la tendencia a ayudar a los demás y a dar las cosas propias sin esperar nada a cambio y, más en general, a tener nobles sentimientos.

Decimos que una persona es generosa cuando parte de sus recursos materiales o temporales los pone desinteresadamente a disposición de los demás, ya sea ayudando a una persona o colaborando con una institución sin esperar nada a cambio.

La generosidad no depende de la riqueza de la persona que da sino de su espíritu y voluntad de serlo. En el mundo hay multimillonarios incapaces de dar nada y, en cambio, personas necesitadas que son extraordinariamente generosas con sus semejantes. La generosidad puede serlo de tiempo, de amistad, de amor, et. Por ejemplo, puedes compartir la refacción, un lápiz, escuchar a quien tiene un problema, ayudar a alguien discapacitado; son diferentes maneras de actuar con generosidad.

Donde hay generosidad hay...

SENSIBILIDAD	AMOR	COMPROMISO	ALTRUISMO
--------------	------	------------	-----------

No es posible la generosidad si hay...

MATERIALISMO	EGOÍSMO	EXPLOTACIÓN	USURA
--------------	---------	-------------	-------

ACTIVIDADES

1. Jugamos con palabras: Buscar en el diccionario el significado de las siguientes palabras y buscar para cada una de ellas uno o varios sinónimos y antónimos.

PALABRA	SINÓNIMO	ANTÓNIMO
Altruismo	_____	_____
Derroche	_____	_____
Desinterés	_____	_____
Generosidad	_____	_____
Tacañería	_____	_____

2. Realizar un listado de profesiones y destacar aquellas en las que sea más fácil ser generoso.
3. Llevar a cabo una campaña para ayudar a la gente necesitada.



LA HONRADEZ

Es la cualidad de una persona que obra con rectitud y sinceridad respetando los valores morales.

Decimos que una persona es honrada cuando no engaña a nadie y mantiene relaciones íntegras con los demás. Por ejemplo, un estudiante capaz de mentir respecto a su trabajo o que copia en un examen, no puede considerarse un alumno honrado.

Nos gusta relacionarnos con personas honradas porque podemos fiarnos de ellas. En cambio, cuando detectamos una falta de honradez en alguien, nos volvemos desconfiados.



Antes de comportarnos de una madera que nos ofrezca duda en cuanto a si es una actitud honrada o no, conviene que nos preguntemos: ¿Me gustaría que me hiciesen esto a mí? Si la respuesta es negativa, lo más probable es que esa forma de obrar roce la falta de honradez o no sea honrado en absoluto. El mundo conseguirá la paz y la justicia cuando la honradez impregne el comportamiento de todos los seres humanos.

Donde hay honradez hay.....

JUSTICIA

RESPONSABILIDAD

RESPETO

CONFIANZA

No es posible la honradez si hay.....

CORRUPCIÓN

DESLEALTAD

CODICIA

EGOÍSMO

ACTIVIDADES

1. - Analiza las causas que pueden originar un comportamiento deshonesto.
2. - Pega noticias de la actualidad en las que haya ausencia o presencia destacada de honradez.

3. Lee la siguiente historia luego profundiza sobre el tema.

La rectitud a toda prueba de Teresa

Teresa es la rectitud personificada, lo que diríamos una persona honrada. Se necesita una gran dosis de honradez para ejercer su cargo, pues lleva la secretaría y la administración de un centro educativo y ese trabajo implica muchas responsabilidades, compromisos y tentaciones.

Como secretaria educativa, además de levantar las actas de las reuniones, Como administradora del centro, se ocupa de la contabilidad, lo que supone no sólo cuadrar los números al centésimo, sino también conseguir que los gastos no se desvíen del presupuesto aprobado.

Aunque algunos no le tengan mucha simpatía por su excesiva rectitud en algunos temas, todos valoran su honradez y creen que es un puntual básico para la buena marcha del centro. El otro día el profesor le pidió un documento administrativo fechado, según le dijo, en octubre. Ella con suma educación, le preciso que era de mediados de noviembre. Cuando le mostró el documento en cuestión, no quiso dárselo: -Haré una fotocopia. El original no debe salir de Secretaría –Insistió. La única vez que se le ha visto alterada fue cuando un vendedor le prometió un regalo generoso si influía para que el centro comprara uno equipamientos de laboratorio de determinada marca comercial.

-¡Pero qué se habrá creído este caradura! –exclamó. Desde luego,



Teresa es lo que se dice una persona de una pieza ¡Ojalá no cambie nunca!

Profundiza en la lectura

1. Escribe algunos de los valores de Teresa.
2. ¿Cómo guarda Teresa la documentación? ¿Es eficiente y estricta?
3. "Todo el mundo lo hace", "Nadie se va a enterar", "Total, no perjudico a nadie", son tres de las justificaciones que Teresa podía haberse dado a sí misma para aceptar el generoso regalo prometido por el vendedor. ¿Qué podemos pensar al respecto? ¿Cómo actuaríamos si estuviéramos en su lugar?
4. Comentamos la frase "Muchas veces compramos el dinero demasiado caro"

SEMANA VI

LA ESPERANZA

Es el estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos. Confianza en el logro de algo. Decimos que tenemos esperanza cuando confiamos en que algo o alguien nos beneficien. A veces las esperanzas son infundidas porque confiamos en que sucede algo imposible. La esperanza forma parte de nuestra existencia. Esperamos que el líder de nuestro equipo de fútbol favorito no falle el penalti, que nuestro hijo (a) se comporte de un modo responsable cuando salen con los amigos, que internet funcione perfectamente cuando lo utilicemos. En fin, sin esperanza nuestra vida no tendría sentido.

ESPERANZA

El valor de la esperanza hunde sus raíces en la experiencia de sentido de la propia humanidad, en lo que toca la experiencia personal y en lo que respecta también a la conveniencia social. Desde ese sentido vivido puede mantener la confianza y la fe.

Por lo tanto, tiene un efecto movilizador.

Es lo que permite articular afán autorrealizativo u esfuerzos emancipadores dando por consecuencia un significado a nuestra existencia humana.

ACTIVIDADES

1. Escribe 20 frases que empiecen por: "yo espero mucho de mí porque..." soy responsable
2. Dinámica de grupo

¿Qué haré cuando tenga 25, 35, 45, 60 años?

Se explicará en qué consiste la esperanza y qué significa vivir esperanzados en el futuro.

Luego se les pedirá que cierren los ojos e imaginen cuando tengan 25 años: ¿cómo serán? ¿dónde vivirán? ¿en qué trabajarán? ¿habrán formado una familia? Luego cada alumno anotará lo que haya visualizado en su cuaderno. Repetirán la experiencia con las siguientes edades. Al finalizar se compartirán proyectos y esperanzas.

COMPROBAMOS

Obligación contraída por medio de acuerdo, promesa o contrato. Deber aceptado o contraído por una persona para alcanzar un objetivo.

Decimos que una persona está comprometida cuando cumple con las responsabilidades libremente aceptadas. Ninguna gran obra se puede llevar a cabo sin el compromiso de las personas implicadas. Así de la misma manera que el mundo necesita de grandes proyectos, por ejemplo: erradicar la guerra, el hambre o determinadas enfermedades; para lo cual hace falta el compromiso de personas que los lleven hacia delante y que no sucumban al primer contratiempo que se les presente.

Donde hay compromiso hay.....



No es posible el compromiso si hay....



ACTIVIDADES

1. Responde a las siguientes interrogantes en tu cuaderno de trabajo.
 - ¿Has adquirido algún compromiso últimamente? Explica.
 - Nuestros padres adquirieron el compromiso de cuidarnos y de ayudarnos a convertirnos en adultos responsables. ¿Es fácil ese compromiso? ¿Lo están consiguiendo? ¿Le estás ayudando suficientemente? ¿Qué compromiso podemos adquirir nosotros para ayudarlos en el suyo?
 - Planificar una visita de padres para comprobar si realmente han cumplido el compromiso.
2. Realiza un listado de 3 o más compromisos a cumplir en una semana.
 - Destaca los aspectos positivos conseguidos por haber cumplido tus compromisos.
 - Analiza los aspectos negativos que comporta el incumplimiento de los compromisos.
 - Utiliza la agenda para planificar y cumplir los compromisos.

Ejercicio Práctico para practicar el valor del Compromiso

Materiales:

- 1 huevo
- Tela o papel crepé.
- Una caja pequeña de cartón o recipiente de plástico
- 1 par de ojos plegables o móviles.
- 1 pincel.
- Materiales para elaborar el cabello.
- Tijeras, Resistol, aguja e hilo.
- Encaje.



Procedimiento:

Este ejercicio consiste en darle identidad a un huevo, el cual estará todo el tiempo al cuidado de del estudiante. Con la ayuda del material citado anteriormente, el estudiante le dará forma y le confeccionará su ropa según haya decidido si será niño o niña; así mismo deberá decorarle y acondicionarle la caja de cartón o plástico, éste será el lugar en donde dormirá y será transportado. Una vez que ya esté formada su cara y este vestido(a), se le dará un nombre.

Posteriormente se deciden los horarios en que puede simular su alimento y el tiempo destinado para conversar con él. Prolongue este ejercicio por unos quince días. Tal actividad es muy efectiva para promover la responsabilidad en el estudiante porque sabrá las consecuencias de sus acciones y decisiones con respecto a su huevo. Si lo descuida se quebrará o por el contrario si está al pendiente de él seguramente se mantendrá saludable. Quizás ya sea por accidente o por falta de experiencia que al principio el huevo se quiebre; así que tendrá que volver a realizar todo el proceso anterior otra hasta lograr que durante quince días el huevo este completo.

Mi Compromiso

Yo



**acepto cumplir con la actividad para aprender el valor del compromiso dándole
el nombre de**

Fecha de inicio _____

Fecha de entrega _____

ASERTIVIDAD

Es un valor que nos permite ser sinceros sin mostrar agresividad hacia los demás. La asertividad se expresa manifestando los pensamientos y los sentimientos sin ningún tipo de animadversión hacia las demás personas.

Decimos que una persona es asertiva cuando se sitúa a medio camino entre la inhibición y la agresividad, por ello, es un valor que se debe cultivar en un mundo donde hay gente que intenta someter y abusar de otras personas. La persona asertiva no va de héroe, pero sabe actuar de manera adecuada para no ser manipulada. Defender los derechos propios y plantarse ante las injusticias es el objetivo de la asertividad.



La asertividad y su receta mágica

Ingredientes:

- Dos medidas de sinceridad para decir las cosas que queremos decir.
- Una medida de prudencia para no generar respuestas inadecuadas.
- Una medida de elegancia para saber decir las cosas sin que nadie se ofenda.
- Dos medidas de firmeza para no dejarnos convencer a la primera de cambio.
- Una medida de lucidez para tener claros los objetivos que se quieren conseguir.

ACTIVIDADES

1. Realiza un cartel creativo de la receta mágica de la asertividad y realizar una breve explicación de los ingredientes.

Una técnica asertiva en cuatro etapas. Consiste en explicar:

- A. El comportamiento que nos disgusta.
- B. Qué emoción nos provoca ese comportamiento.
- C. Las consecuencias que origina esa emoción.
- D. Concluir con un mensaje yo..

Ejemplo: caso de una persona que insulta a otro.

- A. Cuando me llama rata...
- B. Me molesta y me encolerizo...
- C. Los ojos se me llenan de lágrimas...
- D. Me gustaría que me llamara José...