**INSTITUCION EDUCATIVA PANEBIANCO AMERICANO**

**POBLADO CAMPESTRE-CANDELARIA – VALLE**

**CAMPO DE FORMACION: CIENCIAS HUMANAS Y DESARROLLO SOCIAL**

**AREA: EDUCACION ÉTICA Y VALORES**

**GRADO: SÉPTIMO**

**INTENSIDAD: 1 Hora semanal**

**NUCLEO TEMATICO: EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y AFECTIVIDAD**

**EJE CONCEPTUAL: JUICIOS DE VALORACIÓN**

**DOCENTE: LIC. OCTAVIO MONCADA**

**ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Código No. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**TALLER DISEÑADO PARA ELABORARLO EN VARIAS CLASES. YA TENDREMOS LA OPORTUNIDAD DE LLEGAR A ACUERDOS CUANTAS CLASES**

**JUICIOS DE VALORACIÓN: EXPLICA CÓMO ENTIENDES LA SIGUIENTE REFLEXIÓN:**

**Sólo hacemos felices a los demás en la medida en que nosotros lo seamos. La única manera de amar realmente al prójimo es reconciliándonos con nosotros mismos, aceptándonos, amándonos serenamente… la medida es uno mismo.**

**AGRADO Y DESAGRADO:**

**En el interior de la mente de cada hombre existen hechos, personas y cosas que nos agradan y otras que no. se forma un lío cuando ocurren situaciones desagradables que frecuentemente no sabemos cómo manejarlas.**

**Por el sentimiento de desagrado ante algo o alguien, tu mente sufre o padece una resistencia, que es lo mismo que rechazo por lo que sucede. a esto lo llamaremos resistencia mental. Hay que hacer un esfuerzo para superar el sufrimiento.**

**Entonces tu mente que sólo existe en ti, transforma la situación, la persona o cosa, en enemiga y mientras más la rechaces, más grande se vuelve la obsesión y cada vez sufres más, se te daña tu paz interior.**

**Todo lo que rechaces lo transformas en enemigo. Los enemigos los creas en tu mente. Tienes que estimarte y respetarte.**

**Es tu actitud ante las cosas lo que las toma gratas o angustiosas. Con paz interior logras incluso aprender del mal.**

**SITUACIONES LÍMITE**

**Son aquellos acontecimientos por los cuales no hay nada que hacer.**

**El revivir y rememorar historias dolorosas del pasado que son ahora inconmovibles, hacen de la vida presente una preocupación. es necesario dejarlas como fueron.**

**El sentimiento de culpa nada resuelve. Despierta, comprende la inutilidad de tu situación mental, libérate de ellos.**

**Recuerda una situación ya pasada. Comienza por soltarla en tu mente, deslígate de ella y siente paz en tu interior, recupera la serenidad de tu espíritu**

**DIFICULTADES DIARIAS**

**Aprende a vivir en armonía, los obstáculos existirán durante todo el camino de tu vida. Considera con imaginación muchos obstáculos posibles. Por ejemplo: el haber quedado ofendido por lo que dijeron…un amigo está colérico…llegaste tarde al colegio…sus calificaciones son insuficientes… la relación con mi amigo o mi amiga está atravesando dificultades…la relación con mis padres está atravesando un mal momento. ¿Qué hacer ante estas dificultades? lo que esté a tu alcance para solucionarlo y salir adelante superando las limitaciones que encuentres en tu camino.**

**Existen personas más vulnerables que otras en los avatares de la vida. Tienes que cuidarte y aprender a manejar las dificultades, aprender del error.**

**SOBRE AGRADO Y DESAGRADO:**

**TRES COSAS EJERCITARÁS CONSTANTEMENTE:**

1. **relajación mental y física**
2. **concentración en lo que realmente quieres y como deseas sentirte**
3. **conservar el silencio interior, deja de revivir cosas que ya fueron.**

**Quiérete, ámate, respétate.**

**Me amo por eso no me irrito**

**Aprendo a deshechar toda tristeza.**

**Estoy siempre alegre.**

**Valgo muchísimo, tengo paz interior**

**Soy capaz siempre**

**Me supero ahora mismo**

**ENCÁRGATE DE TI MISMO:**

**El mensaje es claro como el cristal. Eres tú el responsable de lo que alientes. Sientes lo que piensas, y puedes aprender a pensar diferente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo. Examina profundamente el tipo de pensamientos que te están llevando hacia sentimientos de debilidad**

**LAS EMOCIONES:**

**Emoción, es un sentimiento humano frente a un hecho o persona, como reacción que altera o agita el ánimo para conmoverse. El sentimiento de conmoción es una capacidad humana para decidir acerca de las propias emociones.**

**Eres el resultado de ti mismo. De lo que pensaste e hiciste contigo. Fíjate en la responsabilidad de lo que eres y de lo que sientes… es siempre tu propia decisión.**

**Es en ti donde se encuentra la posibilidad de opción que está a tu alcance. Eres fruto de la totalidad de tus decisiones, por eso puedes ser, lo que te propongas. Toma las riendas de tus emociones y sentimientos, encárgate de ellos y decide orientarlos hacia la construcción de una personalidad íntegra.**

 **Comienza tu eternidad, viviendo intensamente tu presente.**

 **No desperdicies el instante actual, aprovéchalo, vive tú en ti, aquí y ahora, disfruta con plena satisfacción el momento del cual eres realmente dueño y descubrirás lo que es plenitud humana. Sé feliz y disfruta lo que cosechaste.**

**TÚ ERES EL QUE ELIGES:**

**Una vida efectiva y feliz es aquella que se vive cada instante, cada momento, cada día con suficiente intensidad y excelente conciencia. Esto te hace una persona inteligente. el inteligente vive realmente cada momento, admirando lo novedoso del ya, que es lo único que se posee, es aquel que aprovecha al máximo sus posibilidades para ser más y mejor.**

**Para hacerte cargo de ti mismo es necesario hacer un proceso de cambio en tu mente, en tu manera de pensar, y sentir de una manera concretamente nueva. Para ello debes confiar en tus capacidades de opción para enfrentarte a cualquier conflicto. Tienes que elegir cómo debes sentirte en cualquier momento dado de tu vida.**

**LA LIBERTAD INTERIOR:**

**EL CONVIVIR ES MÁS FUERTE QUE EL PROPIO VIVIR.**

**LA PERSONA REALMENTE LIBRE:**

**Una persona libre disfruta conscientemente de todo lo que le brinda la vida, no pierde el tiempo quejándose, lamentándose y criticando para que las personas, las cosas y las circunstancias sean de otra manera. la persona libre obtiene de la vida lo que desea y la vive con gran entusiasmo, le gusta vivir, trabaja honradamente, cuida de todo detalle para gozarlo, no se deja limitar por ninguna circunstancia adversa.**

**SENTIRSE LIBRE DE CULPAS:**

**Una persona libre interiormente carece de sentimientos de culpabilidad y de toda ansiedad por lo que pudo haber sido y no fue. si no te perdonas a ti mismo nadie te sacará de tu culpa. es un trabajo que tienes que empezar a realizar dentro de ti.**

**Una persona libre de sentimiento de culpa aleja de si tal sentimiento y por lo mismo no culpa a los demás. Damos lo que poseemos.**

**La carencia de culpa es una característica específica de una persona sana y libre interiormente.**

**LA PREOCUPACIÓN:**

**Una persona realmente libre no se atormenta con preocupaciones, toda preocupación genera una ansiedad.**

**La ansiedad y la preocupación son antivalores que toda persona debe desechar, aprendiendo a manejarlas. Es preciso disfrutar ahora de la felicidad, del momento presente que cada cual se da como única oportunidad, que no depende de nada ni de nadie.**

**Cuando el futuro venga lo disfrutarás y apreciarás como lo mejor que te puede pasar, no esperes para disfrutar, ocúpate en realizar plenamente el instante actual.**

**LOS RESENTIMIENTOS: ANTIVALOR:**

**Una forma de castigarse a sí mismo es guardar resentimientos y rencores que te destruyen la paz y la armonía interior. Esta es una forma de deprimirte y causarte dolor. Pues nadie puede hacerte sufrir, mientras interiormente no lo permitas.**

**CAUSAS DEL RESENTIMIENTO:**

**Las críticas, los miedos, las culpas, los resentimientos causan mas problemas que cualquier otra situación que pueda vivir el ser humano.**

**El sentimiento o emoción del resentido es originado por el hecho de culpar a los demás en lugar de asumir la responsabilidad de nuestras experiencias interiores.**

**El resentimiento es un estado emocional propio del ser humano por el cual nos dolemos por lo que otros dijeron o hicieron, y al apropiarnos de ello sentimos dolor. Quiere decir que permitimos que a través de los pensamientos, lo expresado hiera nuestra susceptibilidad.**

**Si no perdonas o no olvidas, dejas de lado el comportamiento de las otras personas. Examina tus sentimientos.**

**CAMBIA TU ACTITUD HACIA LO PASADO:**

**Podemos cambiar de manera de pensar sobre lo pasado, pero el hecho pasado jamás se podría cambiar es lo que se llama hechos consumados, terminados. Es inútil perder el tiempo sufriendo por lo que otro hizo en el pasado, y nos apropiamos y nos castigamos pensando en esto. Además de perder el tiempo en castigarte, desperdicias un precioso presente.**

**Perdonar es dejar en libertad lo pasado, renunciar a lo que realmente molesta. Siempre renuncia a lo pasado; deja que se vaya, recupera tu propio poder. Usa tu mente para crear lo que sí quieres.**

**“eres tú quien ha de asumir la responsabilidad de lo que siente”**

**PAZ INTERIOR**

**“no le eches la culpa a los problemas cuando tú eres el problema”**

**Afirma un especialista en el estrés: “la causa de su estrés no está en la situación que afronte, sino en su manera de pensar, que es modificable si usted se lo propone”.**

**Estar en paz depende tan sólo de una decisión que usted puede tomar aquí, ahora. El estrés está dentro de usted, no en el exterior.**

 **DR. GERALD JAMPOLSKY**

**“la paz mental es una elección que saben hacer los que dedican buen tiempo a lo espiritual y gozan de autocontrol.**

**No hay situaciones estresantes para los que avivan la fe y aman a dios y a los demás con una firme autoestima.**

**Es tu actitud ante las cosas lo que las torna gratas o angustiosas. con paz interior logras incluso aprender del mal.**

**Eres tu propio amigo cuando optas por afianzar los valores morales y espirituales. Eres enemigo de ti mismo si sólo vives para tener y te esclavizan los vicios. Navegas en un mar sereno cuando hay paz en tu conciencia.**

 **GONZALO GALLO**

**PROFUNDIZACIÓN DEL TALLER**

1. **escribo que situaciones, personas o cosas dañan mi paz interior y por qué**
2. **escribo que puedo hacer con estas personas o cosas para que no me dañen mi paz interior.**
3. **Eres tú el responsable de lo que alientes. Sientes lo que piensas, y puedes aprender a pensar diferente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo. Examina profundamente el tipo de pensamientos que te están llevando hacia sentimientos de debilidad. Qué te dice esta afirmación.**
4. **Respondo los siguientes interrogantes en el cuaderno, o los tengo listos por si esta situación que estamos viviendo continúa y debo presentarlos vía internet**
5. **Cuál fue la última alegría que tuve**
6. **Cuál fue la última tristeza que tuve**
7. **Cuáles fueron los sentimientos que experimenté entre estas dos emociones.**
8. **REPITE CONTINUAMENTE:**

**Vivo feliz ahora**

**Conservo la calma en las dificultades**

**Estoy libre de todo sentimiento de culpa**

**Estoy seguro de mí mismo**

**Puedo vencer toda dificultad**

**No critico, ni juzgo a nadie**

**Soy capaz siempre me supero ahora mismo.**

1. **leo el texto anterior y explico en pocas palabras lo que entiendo de éste.**
2. **JUICIOS DE VALORACIÓN:**
3. **Realizo la lectura sobre la paz interior.**
4. **Escribo en el cuaderno el mensaje de cada una e ilustro con un dibujo.**
5. **Busco el significado de las palabras que desconozco**
6. **Qué es lo que me agrada o desagrada de mí**
7. **Que significa aceptarse a sí mismo**
8. **ENCÁRGATE DE TI MISMO**
9. **Respondo que son las emociones y en qué debo mejorar**
10. **Cómo manejar mejor mis emociones de cualquier índole**
11. **Cómo animar a un amigo amiga que pase por una situación difícil, como lo animarías. Escríbele un mensaje**
12. **LA LIBERTAD INTERIOR**
13. **Qué significa para mí ser libre**
14. **Qué efectos me produce el sentimiento de culpa**
15. **Analizo el texto de la canción “libre” busco el mensaje y lo escribo en el cuaderno**
16. **En forma de caricatura explico sentimientos como la alegría, la tristeza, el enfado, el resentimiento, la admiración**
17. **Cómo defino lo que entiendo por admiración**
18. **Cómo defino lo que entiendo por antivalor**
19. **Expreso con una frase los sentimientos que suscitaron en mí, las ideas principales de esta lección.**
20. **LOS RESENTIMIENTOS: ANTIVALOR:**

**La comunidad es el lugar donde aprendo que debo vivir para servir.**

**¿Qué significa la palabra resentimiento?**

**¿Cuál ha sido tu mayor resentimiento contra quién?**

**Qué sientes hacia esa persona**

**Eres capaz o no de olvidar por qué**

**Escribe en tu cuaderno algunas afirmaciones que utilizarás para tratar de olvidar hechos pasados**