



Horizontes
Programa de Secundaria Rural

SESIONES HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

AMAZONAS



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) UNESCO Lima, Representación de la UNESCO en Perú.

Av. Javier Prado Este 2465, piso 7, San Borja, Lima, Perú

© UNESCO, 2022

Todos los derechos reservados

Sesiones Habilidades Socioemocionales. Amazonas.

El presente material es una versión contextualizada a la ruralidad peruana de los materiales didácticos con enfoque del Proyecto Naturaleza que fueron desarrollados en su conjunto por el equipo pedagógico del Instituto Alianza. Esta versión ha sido contextualizada, complementada y adaptada de manera colectiva por el equipo técnico y de consultores especializados del Programa Horizontes de la Unesco en Perú y las instituciones socias en cada versión regional: Asociación Civil Tarea en la región Ayacucho, Centro de Investigación y Promoción del Campesinado- CIPCA en la región Piura, Vicariato apostólico de San Francisco Javier en la región Amazonas y los docentes tutores de las escuelas rurales que participaron de la propuesta, validación y ajustes.

Los materiales fueron elaborados durante el año 2020 y 2021 para dar atención al contexto de emergencia sanitaria y cierre de las escuelas generado por la pandemia de la COVID-19.

Primera edición digital: enero 2022

Las denominaciones utilizadas en esta publicación y la presentación del material que figura en ella no suponen la expresión de opinión alguna por parte de la UNESCO sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni tampoco sobre la delimitación de sus fronteras o límites. Las ideas y opiniones expresadas en esta obra son las de los autores, no reflejan necesariamente el punto de vista de la UNESCO y no comprometen a la Organización.

UNESCO prioriza la perspectiva de género; sin embargo, para facilitar la lectura se utilizará un lenguaje neutro o se hará referencia a lo masculino o femenino según corresponda a la literatura presentada.



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy reflexionarás acerca de cuánto conoces tus emociones, para aprender a manejarlas.

Para ello, te pedimos que desarrolles la siguiente actividad.





ACTIVIDAD

La actividad es un caso concreto: puedes leer lo que le sucede a Suanua, prestando especial atención a lo que ella siente. Después te propondré unas preguntas.

Hola, soy Suanua. Tengo trece años y vivo en la comunidad de San Rafael. Desde que empezó la cuarentena no veo a mis compañeras y profesores, y los extraño mucho. Eso me pone triste porque no sé cómo estarán. Además, hay noches que sueño cosas feas porque se escuchan noticias de muchos contagios y muertes, y me despierto con mucho miedo. Los comuneros están preocupados porque no pueden vender los plátanos y yucas de la chacra como lo hacían antes, y se ve que se enojan con mucha facilidad. Sin embargo, nuestro Apu llama siempre a la calma y nos dice que esta situación ya pasará.

De esta historia que has escuchado, quiero que respondas unas preguntas:

1. ¿Cuáles son las emociones que está sintiendo Suanua?

2. ¿Por qué crees que se siente así?

3. ¿Qué te ha parecido la historia? ¿Te gustó? ¿Por qué?



4. ¿Se parece a la realidad que vives? Explica por qué.

5. ¿Qué emociones estás sintiendo? ¿Se parecen a las de la historia?

Estimado estudiante, debes saber que, en este contexto de pandemia en el que vivimos, es normal sentir miedo, angustia y desesperación por la situación que estamos pasando.

La psicología nos dice que el ser humano tiene seis emociones básicas: la ira, la alegría, la sorpresa, el asco, la tristeza y el miedo, que, a su vez, tienen más emociones secundarias.

IRA	<ul style="list-style-type: none">◆ Lo que da fuerza.◆ Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación, cuando se es agraviado u ofendido.
ALEGRÍA	<ul style="list-style-type: none">◆ Lo que nos hace bien.◆ Sensación agradable de satisfacción y bienestar.
SORPRESA	<ul style="list-style-type: none">◆ Lo que no se esperaba.◆ Malestar o asombro ante algo inesperado.
ASCO	<ul style="list-style-type: none">◆ Lo que ayuda a elegir.◆ Condena o intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.
TRISTEZA	<ul style="list-style-type: none">◆ Lo que nos apena o inspira.◆ Sensación de desdicha o infelicidad.
MIEDO	<ul style="list-style-type: none">◆ Lo que nos protege.◆ Aprehensión provocada generalmente por una sensación de amenaza, peligro o dolor.





Todos sentimos, en algún momento de nuestra vida, estas emociones, que no son buenas ni malas. Sentirlas se relaciona con el bienestar que nos pueda dar y muchos autores nos indican que si la emoción está mucho tiempo en nosotros puede hacernos daño. **Por ejemplo:**

- ◆ Si tú estás en un partido de fútbol y tu equipo pierde, puedes sentir tristeza e ira, incluso cólera por haber perdido, pero si esa cólera e ira te motivan a entrenar mejor, estas se convierten en un impulso para tu progreso. Sin embargo, si te acostumbras a sentir ira permanentemente, puede traer consecuencias negativas en tu vida diaria.
- ◆ De igual manera, estar permanentemente triste y no hablar ni procesar esa emoción puede conducirte a situaciones depresivas.
- ◆ Es importante que recuerdes que, según lo que estemos viviendo, algunas emociones estarán presentes con mayor fuerza.

Quiero hacerte una pregunta más:

6. ¿Cómo sabes que estás sintiendo una emoción? ¿Cuál es la respuesta de tu cuerpo cuando sientes ira, alegría, tristeza, etc.?

Te invito a que esta semana identifiques una situación con la que nos puedas indicar qué emociones sentiste para compartirla conmigo en la siguiente llamada. Es bueno que la tengas escrita y me la comentes entonces.





Despedida

Para concluir, recuerda que una emoción siempre se asocia con una respuesta en tu cuerpo. Te invito a que, en el tiempo que transcurra hasta la próxima sesión, trates de observar las reacciones de tu cuerpo cuando sientas alguna emoción y las escribas.

Te dejo una frase para que pienses en ella en este tiempo:

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”.

Vincent van Gogh





SESIÓN

AUTOINSTRUCTIVA N° 2



Estimado(a) estudiante,

La sesión pasada aprendimos a reconocer nuestras emociones, y supimos que no hay emociones buenas o malas, sino que estas pueden ser positivas o negativas, dependiendo de si generan o no bienestar en nosotros. Sin embargo, lo importante de las emociones es cómo reaccionamos ante ellas y lo importante que resulta regular esas reacciones. Este será el tema del día de hoy.

Para ello, te pedimos que desarrolles la siguiente actividad.





ACTIVIDAD

Busca un lugar donde puedas tener tranquilidad, y lee despacio, con atención, el siguiente cuento:

Los tres tesoros de Yampan¹

Cuento adaptado de "Los tres tesoros de Martín" de Marina García Fuentes, editorial Hilos de Emociones.

Yampan era una niña que vivía en un lugar muy hermoso. Su casa se encontraba cerca de una quebrada, en un lugar rodeado de montañas y árboles. **A ella siempre le gustaba jugar** a orillas de la quebrada que estaba llena de arena y piedrecitas.

Vivía feliz con sus padres, a quienes les gustaba criar gallinas en un pequeño corralito que tenían en su casa.

Yampan, la niña de las gallinas (*nuwa uchiji atashjintin*), como la llamaban algunas veces sus amigos, **vivía feliz con sus padres**.

Sin embargo, algunas veces se enojaba mucho porque tenía que limpiar el corral. Se molestaba con sus padres porque no quería limpiarlo.

Las gallinas, que eran amigas de Yampan, picoteaban el enojo de la niña y se sentían tristes porque no les gustaba que su amiga se enojara.

Una mañana, cuando las gallinas salieron a buscar sus insectos para comer, les contaron a sus amigos los monitos² de las montañas lo

1 En awajún significa mujer trabajadora y hacendosa.

2 Los monitos antiguamente eran considerados personas. Además, eran los protectores de los awajún y los ayudaban a superar diferentes obstáculos en la vida diaria.





que estaba pasando con Yampan, y ellos se pusieron a pensar cómo la podían ayudar.

A la mañana siguiente, cuando la niña despertó, encontró una hoja de aguaje³ en su cama.

Al lado de la hoja, había una notita que decía: “Cuando tu calma se vaya, sopla la hoja de aguaje y con ganas”.

Yampan cogió la hoja de aguaje y la miró como si fuera un gran tesoro, y en su bolsita la guardó para no perderla.

Aquella mañana, Yampan y sus amigas las gallinas salieron al campo. Mientras las gallinas buscaban sus grillos, Yampan disfrutaba bañándose en la pequeña quebrada.

Cuando llegó a casa se puso a jugar con sus muñecas de calabaza (*namuk*). **Antes de cenar, su mamá le dijo que tenía que guardarlas.** La niña no quería y vio que su enojo aparecía.

De repente Yampan se acordó de la hoja de aguaje que le habían regalado los monitos. La cogió y pensó: “Cuando tu calma se vaya, sopla la hoja de aguaje con ganas”.

Antes de enojarse por no querer guardar sus muñecas, cogió aire por la nariz, y lo soltó por la boca, soplando la hoja de aguaje con ganas.

Entonces Yampan comenzó a observar cómo se movía... empezó a soplar una y otra vez... cogió aire y sopló la hoja de aguaje, así, hasta cinco veces.

La niña pudo comprobar muy pronto que su calma apareció y su enojo desapareció.

³ Porque las niñas y niños awajún, cuando están tristes, comen el fruto de esta palmera y juegan con sus hojas, y les ayuda a olvidar sus enojos.





Entonces se puso a recoger sus muñecas, cantando: “Mañana por la mañana, vengo a estudiar porque quiero aprender... mañana por la mañana vengo a estudiar porque quiero aprender” (*Kashi kashing wika minajai papi ausan unuimagtasan*). **Y las gallinas se pusieron contentas** porque los monitos ayudaron a Yampan a calmar el enojo con aquella hoja de aguaje que era como un tesoro.

En ese momento, las gallinas se dieron cuenta de lo importante que era la hoja de aguaje. Hablaron entre ellas y pensaron que podrían pedirles a los monitos otra cosa muy importante para Yampan,

Cuando todas estuvieron de acuerdo, una de ellas habló y les pidió a los monitos que le obsequiaran algo para quitar las penas.

Ellas picoteaban que Yampan estaba un poco triste, más callada, pensativa y sin ganas de jugar.

Su corazón algunas veces se ponía a llorar porque alguna pena tenía y no la sabía sacar.

Entonces los amiguitos de la montaña se pusieron a pensar cómo la podían ayudar.

A la mañana siguiente, la niña encontró una piedrecita con forma de tortuguita⁴, que tenía una nota que decía: **“Cuéntale las penas a Dominga quitapenas”**.

¡Vaya! ¡Eso era otro gran tesoro! La niña asombrada por el gran regalo, empezó a contarle a Dominga quitapenas, al oído, todo lo que tenía en su corazón y que la ponía un poco triste.

Poco a poco, mientras le contaba sus penas, notaba cómo su corazón dejaba de llorar y podía sentir más ganas de jugar. **Estaba más contenta de sacar la tristeza que había guardado.**

4 En la cultura awajún existe el cuento “La tortuga y la sachavaca”, en el que la tortuga ayuda a una niña que estaba muy triste porque no podía encontrar a su mamá perdida, quitándole su tristeza y pena.



Yampan les contó a sus padres lo que estaba pasando y se sintió muchísimo mejor porque ellos la podían ayudar.

Las gallinas estaban muy felices por todo lo que los monitos de las montañas estaban haciendo y entonces pensaron que les iban a pedir un último favor.

“Queremos que ayudes a Yampan a vencer el miedo cuando está solita en su casa y aprenda que no pasará nada malo por estar sin sus papás”.

Cuando las gallinas se lo contaron a sus amigos, ellos se pusieron a pensar cómo la podían ayudar. **Ese sería otro gran tesoro que le dejarían a Yampan.**

Cuando llegó la noche, los amigos dejaron una flor de toé⁵ (*baikua*) y una nota que decía: “Cuando el miedo se acerque, agarra la flor de toé fuerte”.

Esa misma noche, Yampan la sujetó y, apretándola, se quedó dormida y solita en su cuarto.

Las gallinas estaban muy felices y les dijeron a los amiguitos que ayudasen a más niños como habían ayudado a Yampan a manejar sus enojos, sus penas y sus miedos. Y los monitos de las montañas se pusieron a pensar en cómo podían ayudar.

Y... ¿sabes qué hicieron? Los monitos de las montañas nos escribieron este lindo cuento para aprender a ser valientes, a saber calmarnos y a expresar nuestros sentimientos.

Y colorín colorado... este cuento se ha acabado, y tres grandes tesoros tú también puedes crear, para soplar tu enojo, **quitar tus penas y abrazar tus miedos.**

4 Planta alucinógena que permite ver el futuro. Se utiliza para curar fracturas, así como males del cuerpo y del alma. Asimismo, ayuda a superar temores y miedos.





Te propongo que analices el cuento respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te pareció el cuento? ¿Te gustó? Puedes escribir las razones de que te haya gustado o no.

2. ¿Qué le regalaron a Yampan para vencer el enojo?

3. ¿Qué debía hacer para vencer al enojo? ¿Funcionó? ¿Por qué crees que funcionó el regalo?

4. ¿Qué le regalaron a Yampan para vencer la tristeza?

5. ¿Qué debía hacer con el regalo para vencer la tristeza? ¿Funcionó? ¿Por qué crees que funcionó el regalo?





6. ¿Qué le regalaron a Yampan para vencer el miedo?

7. ¿Qué debía hacer con el regalo para vencer al miedo? ¿Funcionó? ¿Por qué crees que funcionó el regalo?

Debes saber que... a estas acciones que has aprendido por medio de este cuento se las conoce como técnicas para “regular” nuestras emociones.

Te invito a que esta semana apliques alguna de las técnicas que nos plantea el cuento y a escribir tu experiencia. Trata de identificar cómo te sentiste después de aplicar la técnica.





TÉCNICAS PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

Sesión Autoinstructiva N° 3



Estimado(a) estudiante,

La sesión pasada aprendimos algunas técnicas para regular nuestras emociones a través de un cuento. En la presente sesión seguiremos aprendiendo técnicas para aprender a controlar nuestras emociones.

Para ello, te pedimos que desarrolles las siguientes actividades.



ACTIVIDAD 1

Como primera actividad, poniendo un poco en práctica lo que trabajaste en la sesión anterior, sería bueno que escribas en las siguientes líneas cómo te has sentido en este tiempo.

¿Has podido usar esta semana alguna de las técnicas de Yampan? ¿Cuál?

La semana pasada trabajamos algunas técnicas de identificación y regulación de emociones. Insistimos que está BIEN sentir TODO tipo de emociones, lo que debemos controlar es cómo reaccionamos ante ellas. En otras palabras, el comportamiento que producen en nosotros.

Para regular nuestras emociones, debemos trabajar estrategias de autocontrol emocional y la expresión adecuada para cada una de ellas. ¿Conoces alguna técnica para calmarte cuando estás molesto? ¡Escríbela!

Te voy a proponer que aprendas otra técnica para calmarte en situaciones de angustia o de ira. Se trata de respirar. La técnica se conoce como Técnica 4-7-8¹.

Puede realizarse en cualquier postura cómoda, pero para empezar es preferentemente hacerlo sentado y con la espalda recta.

¹ Tomada de: <<https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/#:~:text=Cierra%20tu%20boca%20e%20inhala,snido%2Fsoplido%20que%20puedas%20o%C3%ADr>>.





Puedes también colocar la punta de la lengua justo detrás de los dientes frontales, donde comienza el paladar. Aunque no es imprescindible, puesto que lo más importante del ejercicio es la respiración y sus tiempos, tiene como objetivo que el aire exhalado se mueva por toda la boca y sea expulsado por esta.

Ejercicio:

Cierra tu boca y toma aire por medio de la nariz. Cuenta hasta cuatro. Aguanta la respiración sin soltar el aire durante siete segundos. Espira completamente el aire de tus pulmones durante ocho segundos. Es importante realizar un sonido/soplido que puedas oír. Realiza el ejercicio varias veces.

¿Cómo te sientes?

ACTIVIDAD 2

Así como la respiración nos ayuda a calmarnos, existe otra técnica llamada Tuga la Tortuga, para calmarnos en momentos de ira.

¿Por qué crees que se llama así la técnica?

¿Qué crees que hace la tortuga para manejar su ira?





Ahora lee con atención, vamos a explicar la técnica de Tuga la Tortuga²:

Esta técnica consiste en identificar cuatro pasos clave ante un suceso:

Paso 1: Parar, detenernos a pensar.

Paso 2: Calmarnos, respirar, analizar interiormente, preguntarnos qué estamos sintiendo, cómo controlarlo.

Paso 3: Salir de este análisis, esto viene con una imagen: salir del caparazón.

Paso 4: Expresar tus sentimientos y emociones pensando en una solución.



¿Puedes escribir alguna situación vivida en la que pudiste controlar o no controlar la ira, la impulsividad o alguna situación que te descontroló?

Recuerda siempre que... es muy importante detenerte y pensar antes de actuar.

Te invito a que esta semana apliques alguna de las técnicas trabajadas y a registrar tu experiencia. Trata de identificar cómo te sentiste después de aplicar la técnica.

2 Imagen tomada de: <<https://pauliii94.files.wordpress.com/2014/11/fgh.png>>.





TÉCNICAS PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

Sesión Autoinstructiva N° 4



Estimado(a) estudiante,

La sesión pasada aprendimos algunas técnicas para regular nuestras emociones a través de un cuento. En la presente sesión seguiremos aprendiendo técnicas para aprender a controlar nuestras emociones.



¿Pudiste usar esta semana alguna de las técnicas aprendidas en las dos sesiones anteriores?

.....

.....

La semana pasada trabajamos algunas técnicas de identificación y regulación de emociones. Sin embargo, es importante señalar que estos momentos que vivimos por la pandemia nuestros pensamientos pueden ser más negativos. Por ejemplo, pensar que nos vamos a contagiar o que nuestros conocidos están siendo afectados por la enfermedad o por la falta de plata. Seguro que extrañas estar en tu aula, con tus compañeros, y lo que desearías hacer, pero ¡¡¡ALTO!!! Pensar de esa manera te afecta los nervios y te produce más ansiedad. Para superar esto es importante que distraigas tu atención con otras actividades. Por ello vamos a trabajar la técnica de controlar nuestros pensamientos En el Aquí y Ahora.

Te invito a que pienses EN EL AQUÍ Y AHORA. ¿Qué puedes hacer AHORA que antes no podías hacer quizás por no tener tiempo?

Por ejemplo, yo... puedo almorzar todos los días con mi familia... y antes eso solo lo hacía los sábados y domingos, o puedo ir más a la chacra.

¿Qué cosas haces tú ahora? ¿En qué empleas tu tiempo?

.....

.....

.....

¿Crees que este tiempo de pandemia, de aislamiento social, es importante para que aprendas nuevas cosas? ¿Qué nuevas oportunidades de aprender descubres en este tiempo? (Por ejemplo, yo estoy aprendiendo a tejer, ¡ya hice una chompa!)

¿Qué aprendizaje nuevo estás desarrollando, o tienes oportunidad para desarrollar o practicar? No necesitan ser cosas complejas. Por ejemplo, podríamos escribir un diario, pintar, aprender a tocar un instrumento, etc. Escribe qué actividades estás aprendiendo, o te gustaría aprender o hacer estos días.

.....

.....





Sé que todos tenemos muchos sueños que se han visto aplazados. ¡No los pierdas! Hoy puedes plantearte que puedes avanzar en tu desarrollo personal para lograr esos sueños. Ponte metas pequeñas a corto plazo, algunas que puedas alcanzar, para que su cumplimiento tampoco te genere más angustia.

Recuerda que, cuando llueve, todos nos enfrentamos a la lluvia; lo que cambia es la actitud con la que la enfrentamos. NO PODEMOS hacer nada para que deje de llover, pero sí podemos decidir QUÉ HACER ANTE la lluvia. ¡¡Bailemos bajo ella!!

¿Alguna vez has continuado jugando con lluvia? ¿O te has bañado en el río mientras llovía?

En esta época, es importante cuidar nuestro cuerpo y mente. Por ello, no debemos perder la rutina. Si creemos que ya perdimos nuestra rutina habitual de ir a la escuela, hacer tareas, etc., entonces establezcamos rutinas nuevas, que incluyan actividades para estar en familia, cuidar nuestro cuerpo, desarrollar un hobby (ojo, no lo dejes de lado, esto es importante para nuestro equilibrio emocional), puedes organizar noches de película u horas de chistes, pues ¡¡reír nos hace mucho bien!!.

Por ejemplo, escribe cómo se desarrolla tu día, tu semana, ¿qué haces?

Ahora te invito a que, considerando las actividades de tu familia, tus hermanos y tus deberes escolares, establezcas una rutina... mucho mejor si es de acuerdo con tu familia. Te propongo hacer un horario de lunes a domingo.

Por ejemplo, ¿qué pondrías los lunes? ¿Cuándo crees que pondrías trabajar estas sesiones?





LUNES _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ NOTAS	MARTES _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ NOTAS	MIÉRCOLES _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ NOTAS
JUEVES _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ NOTAS	VIERNES _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ NOTAS	SÁBADO _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ DOMINGO _____ _____ _____ _____ _____ _____

HIFRIDAY.ES

Para la próxima sesión, es importante que tengas listo tu horario de actividades. Sería muy bueno también que tu familia conozca tu rutina



PROMOVRIENDO EL BIEN COMÚN

Sesión Autoinstructiva N° 5



Estimado(a) estudiante,

¿Has oído hablar de “vivir en armonía”?

Vivir en armonía es el tajimat pujut que practicaban nuestros ancestros.

El día de hoy dialogaremos sobre la importancia de fomentar nuestro bienestar y el de los demás para lograr el tajimat pujut. Recuerda que, más que nada, somos seres sociales —es decir, vivimos con otros, nos relacionamos— y por eso vivimos en comunidad. Así, decimos que nuestro bienestar depende del bienestar de los demás y de la naturaleza que nos rodea. Asimismo, nuestras acciones influyen en que los demás estén bien.





ACTIVIDAD 1

Para trabajar la sesión de hoy, lo vamos a hacer a partir de un cuento titulado "Itzelina y los rayos del sol".

Busca un lugar cómodo y bien iluminado, y disfruta de este cuento que fue creado muy lejos, en México.

Itzelina y los rayos de sol

*Autor: Luis Antonio
Rincón García*

Itzelina era una niña muy curiosa que se levantó temprano una mañana con la firme intención de atrapar, para ella sola, todos los rayos del sol.

Una ardilla voladora que brincaba entre árbol y árbol le gritaba desde lo alto:

—¿Adónde vas, Itzelina?

Y la niña respondió:

—Voy a la alta montaña, a pescar con mi malla de hilos todos los rayos del sol y así tenerlos para mí solita.

—No seas mala, bella Itzelina —le dijo la ardilla—. Deja algunos pocos para que me iluminen el camino y yo pueda encontrar mi alimento.

—Está bien, amiga ardilla —le contestó Itzelina—, no te preocupes.





Tendrás como todos los días rayos del sol para ti.

Siguió caminando Itzelina, pensando en los rayos del sol, cuando un inmenso árbol le preguntó.

—¿Por qué vas tan contenta, Itzelina?

—Voy a la alta montaña, a pescar con mi malla de hilos todos los rayos del sol y así tenerlos para mí solita, y poder compartir algunos con mi amiga, la ardilla voladora.

El árbol, muy triste, le dijo:

—También yo te pido que compartas conmigo un poco de sol porque con sus rayos seguiré creciendo y más pajaritos podrán vivir en mis ramas.

—Claro que sí, amigo árbol, no estés triste. También guardaré unos rayos de sol para ti.

Itzelina empezó a caminar más rápido porque llegaba la hora en la que el sol se levantaba y ella quería estar a tiempo para atrapar los primeros rayos que lanzara. Pasaba por un corral, cuando un gallo que estaba parado sobre la cerca le saludó.

—Hola, bella Itzelina. ¿Dónde vas con tanta prisa?

—Voy a la alta montaña, a pescar con mi malla de hilos todos los rayos del sol y así poder compartir algunos con mi amiga la ardilla voladora, para que encuentre su alimento, y con mi amigo el árbol, para que siga creciendo y les dé hospedaje a muchos pajaritos.

—Yo también te pido algunos rayos de sol para que pueda saber en las mañanas a qué hora debo cantar para que los adultos lleguen temprano al trabajo y los niños no vayan tarde a la escuela.





—Claro que sí, amigo gallo, también a ti te daré algunos rayos de sol
—le contestó Itzelina.

Itzelina siguió caminando, pensando en lo importante que eran los rayos del sol para las ardillas y para los pájaros, para las plantas y para los hombres, para los gallos y para los niños.

Entendió que, si algo les sirve a todos, no es correcto que una persona lo quiera guardar para ella solita porque eso es egoísmo. Llegó a la alta montaña, dejó su malla de hilos a un lado y se sentó a esperar al sol.

Ahí, sentadita y sin moverse, le dio los buenos días, viendo cómo lentamente los árboles, los animales, las casas, los lagos y los niños se iluminaban y se llenaban de colores gracias a los rayos del sol.

¿Te gustó el cuento?

Vamos a trabajarlo sobre la base de unas preguntas:

• **Si Itzelina hubiera logrado coger para ella sola los rayos solares, ¿qué les hubiera sucedido a los demás?**

◆ A los demás pobladores de la comunidad:

.....

◆ A los animalitos de la comunidad:

.....

◆ A las plantas de la comunidad:

.....

◆ A Itzelina

.....





◆ ¿Qué conclusión puedes extraer de esto?

• **Si deja de llover en la época de lluvia, ¿cómo afectaría?**

◆ A ti:

◆ A tu familia:

◆ A los demás pobladores:

◆ A la naturaleza:

Conclusión. Parece que todos necesitamos lo que nos ofrece la naturaleza, ¿no te parece que debemos vivir en armonía con ella?





CUMPLIENDO LAS NORMAS PROMOVEMOS EL BIEN COMÚN

Sesión Autoinstructiva N° 6



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy vas a reflexionar sobre la necesidad de mirar por el bien propio y el de los demás para poder, todos juntos, vivir bien.

Para ello te propongo que realices las siguientes actividades.



ACTIVIDAD 1

Te planteo analizar un par de casos que han sucedido en una comunidad cercana a la tuya. ¡Presta atención! Lee las veces que sea necesario para entender bien el texto.

Los miembros de la familia Agkuash se levantan muy temprano y se van caminando desde su casa hasta otra comunidad porque escucharon que ahí habría deporte, a. Así que llegan a la comunidad, y hay un gran ambiente de fiesta y encuentro porque, al igual que ellos, otras familias llegaron de otras comunidades. Casi todos los pobladores están sin mascarillas, y conversan, juegan y ríen con todos los que están ahí.

Regresan a su comunidad, donde hasta ese momento no había casos de covid-19, sin saber que llevan el virus y contagian a su abuelo. A los pocos días, este fallece. La familia Agkuash desconoce los síntomas del covid-19 y sus miembros tampoco aceptan que se han contagiado. Por ello no se cuidan ni cuidan a los demás, por lo que también contagian a varios comuneros.

Al preguntarles por qué salieron y no tomaron ninguna precaución, ellos respondieron: **“Estamos cansados de estar encerrados”**.

Puedes reflexionar respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que su JUSTIFICACIÓN es correcta? ¿Por qué?

2. Si tú fueras miembro de la familia AGKUASH, ¿qué hubieras hecho?



Vamos a analizar otro caso, también real. Lee atentamente:

Fermín, de cuarentaicinco años, va por las comunidades vendiendo plátanos y yucas. Cuando llega a las comunidades, recién se pone la mascarilla, algunas veces debajo de la nariz. Al estar viajando de comunidad en comunidad, no se lava ni desinfecta las manos después de recibir el dinero y entregar los alimentos. Toca la yuca y el plátano con las manos contaminadas. Fermín tiene coronavirus, pero es asintomático, y sin saberlo, lleva el virus a las seis comunidades que visitó. Más de veinte familias se han contagiado.

Al preguntarle por qué no se lava las manos, contestó: **“Ya me las lavé en la mañana y en el peque-peque no llevo jabón ni alcohol”.**

(Nota. Asintomático significa que tiene el virus, está contagiado por el covid-19, pero no presenta los síntomas. Los asintomáticos contagian igual que las personas que sí presentan síntomas de covid-19.)

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué crees que se produjeron los contagios de esas más de veinte familias?

2. Si tú fueras Fermín, ¿qué hubieras hecho?

3. En tu comunidad, ¿respetan a distancia social?, ¿usan mascarillas?





4. ¿Tú usas mascarilla?

5. ¿Crees que son necesarias estas medidas? ¿Por qué?

Estimado(a) estudiante, debes saber que el comportamiento de cada persona afecta a los demás. Si no usas mascarilla, no te lavas las manos o no respetas la distancia de seguridad, puedes contagiar a otros si es que portas el virus.

ACTIVIDAD 2

Para ir terminando con la sesión, te propongo reflexionar con estas frases:

LAS JUSTIFICACIONES QUE DAS, AL NO HACER LO QUE DEBERÍAS, PONEN EN RIESGO TU VIDA, LA DE TU FAMILIA Y LA DE LOS DEMÁS.

¿Qué está queriendo significar esta frase? ¿De qué habla?

BUSQUEMOS EL TAJIMAT PUJUT TOMANDO BUENAS DECISIONES.

¿A qué se refiere la frase? ¿Qué decisiones me pueden llevar al *tajimat pujut*?

Te invito a respetar las normas de distanciamiento social, lavado de manos y uso de mascarilla para proteger a tu familia y a los demás.





EJERCICIENDO NUESTRA CIUDADANÍA

Sesión Autoinstructiva N° 7



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy reflexionaremos acerca del ejercicio que haces de tu ciudadanía, para ello te invitamos a que desarrolles las siguientes actividades.





ACTIVIDAD 0

Iniciaremos y finalizaremos del mismo modo. Puedes responder a la pregunta, ¿qué significa para ti “ser ciudadano”?

Si no tienes una respuesta, no te preocupes, vas a ir construyéndola en el transcurso de la sesión y, al finalizar, podrás escribir tu respuesta.

Pero, para avanzar, debes saber que parte de nuestra ciudadanía es asumir nuestras responsabilidades para construir una sociedad más justa y solidaria.

ACTIVIDAD 1

Así que, hablando de *responsabilidades*, veamos cómo vas con las tuyas. En este tiempo de pandemia, ¿cumples con las medidas de seguridad, es decir, distanciamiento social, uso de mascarilla, lavado de manos? Justifica tu respuesta.

ACTIVIDAD 2

Te propongo en esta actividad que analices una serie de casos concretos, reales, que suceden en comunidades muy cercanas a la tuya. Lee con atención y las veces que sea necesario. Después responde a las preguntas.





Carlos es un adolescente de catorce años y cursa el tercero de secundaria. Vive con sus padres, Carola y Pedro, y dos hermanas, Lucía de quince años y Malena de doce. Por la crisis sanitaria, Carlos, Lucía y Malena estudian desde casa. Sin embargo, antes de sentarse a estudiar, Lucía y Malena hacen la limpieza de la casa, tienden las camas, y ayudan a su mamá con el desayuno. Además, por las tardes, limpian los platos y cubiertos del almuerzo, y desarrollan sus tareas o ayudan a su mamá con algunas labores de la casa, aparte de cuidar las gallinas y los patos. Pedro, el papá, trabaja en la chacra familiar, y Carlos es quien lo apoya en las tardes, pero los días que tiene tarea no va a ayudarlo porque debe estudiar. Carola, la mamá, insiste en que Lucía y Malena realicen todas las tareas de la casa para que Carlos se dedique a los estudios. Ella considera que, como hombre, no es bueno que Carlos haga los trabajos del hogar, pues dice que eso “es cosa de mujeres”.

Preguntas

1. ¿Qué trabajo realiza en casa Carlos?

2. ¿Qué trabajo realizan las hermanas de Carlos: Lucía y Malena?

3. ¿Consideras “justa” la distribución de las tareas en casa? Justifica tu respuesta.





4. ¿Consideras que está bien la manera en que los papás distribuyen las tareas del hogar a sus hijos e hijas? ¿Por qué?

5. ¿Consideras que todos los hijos e hijas tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones respecto a las tareas de la casa?

6. ¿Crees que, si los papás actúan de esa manera, diferenciando entre varones y mujeres, contribuyen a construir sociedades equitativas (en igualdad de condiciones, en las que todos tengan los mismos derechos) y solidarias? ¿Por qué?

7. Si fueses Carlos, ¿cómo actuarías en esta situación?

ACTIVIDAD 3

Te propongo que veamos otro caso para seguir reflexionando. Lee atentamente.





En la comunidad Bello Amanecer, se ha organizado un campeonato de fútbol femenino, en el cual se han inscrito varios equipos. A la semifinal, llegan dos equipos, uno formado por hijas de las familias que toda su vida vivieron en la comunidad, y un equipo en el cual integraron a dos adolescentes venezolanas que recién hace dos años viven en la comunidad. Antes de jugarse el último partido, por una denuncia anónima, los organizadores deciden invalidar al segundo equipo, argumentándose que dos jugadoras no son peruanas, a pesar de que dicha restricción no está en las bases del campeonato, que indican principalmente que las participantes vivan en la comunidad.

Responde

1. ¿Estás de acuerdo con la decisión de los organizadores de no dejar participar a las adolescentes venezolanas? ¿Por qué?

2. ¿Consideras qué estas prácticas contribuyen a construir sociedades equitativas y solidarias? ¿Por qué?

3. Si fueras uno de los organizadores, ¿tomarías la misma decisión? ¿Por qué?





ACTIVIDAD 4

Te propongo analizar otro caso

Camila es una adolescente de diecisiete años que está embarazada producto de una relación de enamorados. Camila quiere seguir asistiendo a la escuela, pues ya le faltan tres meses para terminar quinto año, pero sus padres no la dejan porque señalan que, si ya va a tener un hijo, dudan que los estudios le ayuden después.

Responde

1. ¿Estás de acuerdo con el trato que le dan los padres de Camila? ¿Por qué?

2. En tu comunidad, ¿has visto que haya algún caso como la situación que vive Camila?

3. Si tú estuvieras en esa situación, ¿qué decisión tomarías? ¿Dejarías de estudiar o seguirías estudiando?



4. ¿Consideras qué estas prácticas contribuyen a construir sociedades equitativas y solidarias? ¿Por qué?

Debes recordar que **ejercer la ciudadanía desde tu rol adolescente** implica, entre otros aspectos:

- contribuir al desarrollo de una sociedad equitativa y solidaria,
- cumplir tus responsabilidades y
- actuar pensando en el bien común.

Dijimos que íbamos a terminar de la misma manera en que empezamos. Después de haber trabajado las actividades anteriores, **¿qué significa para ti “ser ciudadano”?**

“Cuando el YO se convierte en NOSOTROS, incluso la enfermedad se convierte en bienestar”.

Malcolm X





SENTIMIENTO DE PÉRDIDA

Sesión Autoinstructiva N° 8



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy vamos a aprender a ordenar y comprender tus emociones, pensamientos y recuerdos tras una pérdida importante. Pérdida es cuando se produce la ausencia o fallece algún ser querido, familiar, persona cercana.

Es importante que aprendas a aceptar, enfrentar y superar situaciones en circunstancias que son difíciles. En este tiempo has tenido familiares o amigos que se han enfermado, algunos han fallecido, o has perdido cosas con mucho valor para ti. Por ejemplo, se perdió la cosecha o pasaste trabajo en tu chacra y no sacaste nada, y esto te ha causado muchas emociones.

Estas situaciones te pueden ayudar a comprender que, en el transcurso de la vida, enfrentaremos diversas experiencias, y que va a depender de nosotros mismos tomar la decisión de ponernos de pie, a pesar de las dificultades, para obtener el aprendizaje de todo lo vivido y convertirnos en personas resilientes.





¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso interno que se produce ante la pérdida de una relación afectiva, sea del tipo que fuere. Puede ser desde la pérdida de un trabajo, un cambio de domicilio o la ruptura de una relación de pareja hasta la muerte de un ser querido.

Cada persona lo vive de una manera diferente y pasa por una serie de etapas.

1. Negación. Negamos que la situación que vivimos sea real y nos decimos: “No está pasando esto”. Podemos sentir shock, miedo, ansiedad.

2. Enojo. Nos enfadamos mucho por lo que ha sucedido, la pérdida. Podemos sentir resentimiento, frustración, indignación.

3. Negociación. Todavía no aceptamos lo que ha sucedido y negociamos. Sentimos desconsuelo, culpa, incertidumbre.

4. Tristeza. Nos acercamos al final. Por fin aparece la tristeza. Sentimos nostalgia, dolor emocional.

5. Aceptación. Finalmente aceptamos lo que ha sucedido.



ACTIVIDAD 1

Considera las etapas del duelo y piensa en una situación que hayas vivido. **¿Eres capaz de identificar las etapas del duelo? ¿Has vivido algo así?**



ACTIVIDAD 2

Para realizar esta actividad, debes buscar un lugar tranquilo, donde no haya nadie más.

1. La actividad se llama “Expresando mi tristeza” y consiste en que dibujes las cosas o **situaciones que te ponen triste**. Si no quieres dibujar, puedes escribirlas.

Me pongo triste cuando...

2. Después escribe o dibuja **cinco cosas que te ayudan a salir de la tristeza**, como un abrazo, conversar con alguien, llorar...

◆

◆

◆

◆

◆



Es importante que hagas ambas actividades para que no te quedes solo en la tristeza, debes encontrar modos de salir de ella.

3. ¿Cómo te has sentido haciendo esta actividad?

Recuerda que...

“Las tormentas hacen que los árboles echen raíces más fuertes”.

Dolly Parton





SENTIMIENTO DE PÉRDIDA - SOPORTE EMOCIONAL

Sesión Autoinstructiva N° 9



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy seguiremos viendo el modo de aceptar y manejar tus emociones en situaciones de pérdida. Recuerda que significa que es lo que sucede cuando se produce la ausencia o fallece algún ser querido, familiar o persona cercana.





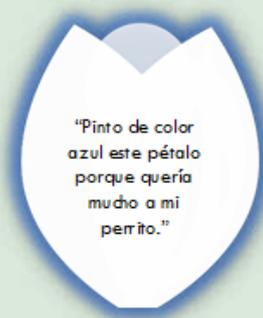
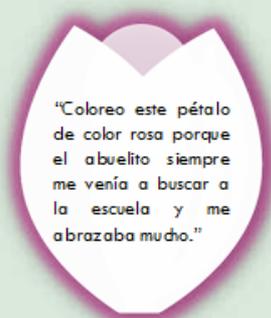
ACTIVIDAD 1: ACTOS DE AMOR

Hoy te propongo una nueva actividad; se llama “Actos de amor”. Para realizar esta actividad, necesitas buscar un lugar que te brinde tranquilidad.

Ahora piensa en alguna flor que te guste e imagina que el dibujo que aparece aquí son cuatro pétalos de esa flor.

En cada pétalo, escribe un recuerdo bonito o especial para ti que hayas vivido con tus seres queridos, con aquellos que has experimentado la pérdida.

Te doy un ejemplo:



Ahora puedes rellenar los siguientes pétalos:



¿Cómo te sientes después de haber rellenado los pétalos?





¿Crees que es importante expresar tus emociones? ¿Por qué?

¿Para qué te sirvió esta experiencia?

Para finalizar, te voy a dar unos consejos que te ayudarán en situaciones de pérdida. Lee con atención.

Cuando experimentes algún tipo de pérdida, es importante que:

1. Busques el apoyo de tu familia y amigos.
2. Recuerdes que no es malo tener emociones, acepta lo que sientes.
3. Cuides tus pensamientos: las cosas que te dices, si son malas, cámbialas por buenas.
4. Aceptes la pérdida que vives.
5. Hagas alguna actividad divertida con tu familia.

“Las tormentas hacen que los árboles echen raíces más fuertes”.

Dolly Parton





HACIA UNA CULTURA DE PAZ

Sesión Autoinstructiva N° 10



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy reflexionaremos sobre el concepto de cultura de paz y la forma de conseguirla. Estimularemos la concientización de valores de paz por medio de producciones creativas.





ACTIVIDAD: ENTRADA AL TEMA

Para realizar esta actividad, puedes buscar un lugar tranquilo.

Escribe qué significa para ti la paz o qué es “vivir en paz”.

Te propongo leer este cuento para que puedas avanzar un poco más en el significado de una cultura de paz. Lee con atención y responde las preguntas.

Érase una vez un rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera captar una pintura perfecta de la paz. Muchos artistas lo intentaron. El rey observó y admiró todas las pinturas, pero solo había dos que realmente le gustaran y tuvo que escoger entre ellas.

La primera era un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto en el cual se reflejaban las plácidas montañas que lo rodeaban. Por encima de ellas podía verse un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos los que la veían pensaban que reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas. Aunque, en este caso, eran puntiagudas y descubiertas. Sobre ellas, había un cielo furioso. Había una tormenta con rayos y truenos. Bajo la montaña, había un torrente de agua.

Todo esto no parecía muy pacífico.

Sin embargo, cuando el rey observó la pintura atentamente, vio tras la cascada un arbusto delicado creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto había un nido. Allí, en medio del barullo de la violenta caída del agua, estaba sentado plácidamente un pajarillo en su nido...

¿Paz perfecta...?





¿Cuál crees que fue la pintura ganadora? El rey escogió la segunda.

¿Sabes por qué?

—Porque —dijo el rey— la paz no significa estar en un lugar sin ruido, sin problemas, sin trabajar duro o sin dolor. La paz significa que, aun estando en medio de todas estas cosas, sepamos quedarnos en calma dentro de nuestro corazón.

Este es el verdadero significado de la paz.

Significa que la paz no es solo no tener ningún problema, sino que cuando lo tengamos, lo podamos resolver de forma pacífica.

Te propongo reflexionar sobre este texto.

1. ¿Qué piensas de la elección que hizo el rey? ¿Crees que fue la correcta? ¿Por qué?

2. ¿Cuál pintura hubieras escogido tú? ¿Por qué?

3. Te propongo que dibujes un lugar que, para ti, signifique paz. Puedes describirlo también.





4. ¿Cómo te sientes hoy? ¿Hay paz en tu vida?

5. Te propongo que busques una imagen que exprese cómo te sientes. Por ejemplo, si estás triste, puedes decir: “Me siento como un globo desinflado, sin aire”; si estás alegre, puedes decir: “Me siento como un día de sol bañándome en el río”. Responde de nuevo a la pregunta: ¿cómo te sientes hoy?





HACIA UNA CULTURA DE PAZ

Sesión Autoinstructiva N° 11



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy seguiremos reflexionando sobre el concepto de cultura de paz y la forma de conseguirla. Pondremos en práctica valores de paz de una manera creativa.

¿Recuerdas nuestra última sesión? Tenías que hacer un dibujo sobre lo que representa para ti la paz. ¿Lo hiciste?



ACTIVIDAD: A DEFINIR QUÉ ES CONFLICTO

Empezamos la actividad definiendo qué es, para ti, conflicto.

Debes saber que los conflictos pueden afectar positiva o negativamente nuestras vidas y la de los demás, dependiendo de cómo los resolvemos.

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué crees que necesitamos para ser felices?

2. ¿Cómo podemos construir un mundo con menos conflictos?

3. ¿Crees que conocerte a ti ayudaría a construir un mundo con menos conflictos? Y conocer a los demás, ¿ayudaría a tener menos conflictos? ¿Por qué?

4. En este tiempo que hemos estado confinados en familia, ¿has presenciado o vivido algún conflicto en tu vida? ¿Cuál fue la causa del conflicto? ¿Cómo se resolvió?

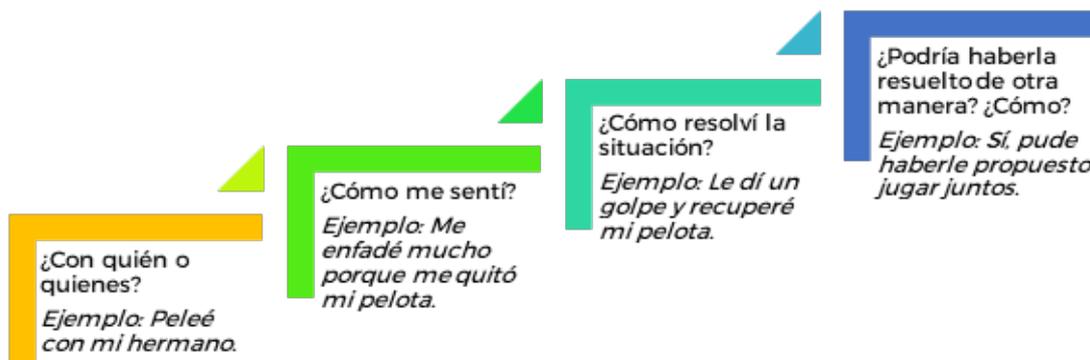


Te recuerdo que un **conflicto** parte del no estar de acuerdo con las opiniones de otros, percibir y entender situaciones de diferente manera, tener gustos diversos, o discutir por lo que queremos ver en la televisión. Es algo normal y no tiene por qué ser negativo.

Por el contrario, puede ayudarnos a respetar la diversidad, a convivir con personas diferentes a nosotros. Además, nos permite aprender a dialogar, buscar soluciones, y mejorar nuestras habilidades para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Volvamos a las situaciones conflictivas que has escrito arriba, que te han ocurrido en estos últimos días (no estar de acuerdo con tus padres o con tus amigos, tener diferencias con alguien por gustos deportivos o de música, o querer ir a lugares diferentes). Haz una lista de ellas a partir del siguiente esquema:

Situaciones de conflicto



1. Escribe una situación conflictiva. ¿Con quién o quiénes tuviste conflicto?

2. ¿Cómo te sentiste?





3. ¿Cómo resolviste la situación?

4. ¿Podías haberla resuelto de otra manera? ¿Cómo?

Es una manera de solucionar diferencias sin perder la paz, controlando tus emociones y aceptando las diferencias. Esto es muy importante para construir una cultura de paz.

Ahora evalúa, ¿cómo te has sentido con el desarrollo de este tema? ¿Te ha parecido interesante? ¿Te sirve en tu vida diaria?





HACIA UNA CULTURA DE PAZ

Sesión Autoinstructiva N° 12



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy seguiremos reflexionando sobre el concepto de cultura de paz y la forma de conseguirla. Pondremos en práctica valores de paz de una manera creativa. Avanzaremos un poco más sobre el tema de manejo de conflictos, para que vayas teniendo herramientas para resolver conflictos en tu vida.





ACTIVIDAD 1: EL MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos es una habilidad que desarrollamos para enfrentar los conflictos mediante soluciones flexibles, creativas y justas.

¿Sabes algo acerca de cómo manejar conflictos?

Muchas veces, cuando vives un conflicto, ¿te enojas? ¿Qué haces cuando te enojas? ¿Gritas? ¿Golpeas? ¿Te vas?

¿Cómo mantener el control ante una situación de conflicto?

Hoy aprenderemos algunos pasos para manejar los conflictos. Lee con atención.

PRIMERO. Tienes que calmarte, sobre todo si sientes cólera. Debes respirar profundamente, tomar distancia y buscar un lugar seguro para identificar lo que estás sintiendo, es decir, reflexionar.

SEGUNDO. Evalúa y analiza la situación. ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?

TERCERO. Resuelve, haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.

CUARTO. Actúa, elige la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

Las palabras clave son **cálmate, evalúa, resuelve y actúa.**





Recuerda el cuento de Yampan: la hoja de aguaje, la piedra con forma de tortuga, la flor de toé.

¿Qué te parece? ¿Has utilizado alguna vez alguna de estas técnicas anteriormente?

¿Debemos quedarnos en el conflicto? ¿Por qué crees?

NO, porque lo importante es aprovechar esa situación de conflicto como una oportunidad para aprender a construir juntos, mediante el diálogo, una solución con la que todos y todas se sientan beneficiados(as).

ACTIVIDAD 2: CULTURA DE PAZ

Te propongo reflexionar un texto para hablar de lo que es cultura de paz. Lee con atención, intentando entender el significado de cada frase.

Gandhi dijo:

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego.

La violencia es el miedo a los ideales de los demás.

Lo que se obtiene con violencia, solo se puede mantener con violencia.

Nadie puede hacer el bien en un espacio de su vida, mientras hace daño en otro.

No hay camino para la paz, la paz es el camino.





Ahora reflexiona y escribe el significado de cada una de las frases.

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego.

La violencia es el miedo a los ideales de los demás.

Lo que se obtiene con violencia, solo se puede mantener con violencia.

Nadie puede hacer el bien en un espacio de su vida, mientras hace daño en otro.

No hay camino para la paz, la paz es el camino.

Después de esta reflexión, ya puedes responder a la siguiente pregunta:





¿Qué entiendes por cultura de paz?

La cultura de paz se relaciona con la prevención y la resolución no violenta de conflictos, y se basa en los principios de tolerancia, solidaridad, respeto a la vida, derechos individuales y pluralismo social.

¿Por qué se dice que el hogar es la primera escuela? ¿Qué nos enseñan allí?

¿Los valores se aprenden en casa o en la escuela? Justifica tu respuesta.

Todos queremos vivir en un mundo mejor de paz e igualdad, pero ¿qué estoy haciendo para que esto suceda? ¿Qué puedes responder a esto?

ACTIVIDAD 3: MI COMPROMISO PARA UNA CULTURA DE PAZ

Te invitamos a elaborar un lema para el Día Internacional de la Paz (21 de septiembre).

Para ello te propongo que completes este cuadro:

La paz debe construirse cada día mediante nuestras actitudes. Hoy ha sido un día especial que nos habrá hecho pensar en unos buenos propósitos para todo el año. Podríamos apuntar en este cuadro qué actitudes pacíficas llevarás a cabo en el aula, en el centro, a la hora del patio, en casa, para contribuir a la construcción de un ambiente de paz.





DÍA	BUENOS PROPÓSITOS	LUGAR
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

Para terminar la sesión, te dejamos una frase, para que reflexiones un poco. La puedes compartir con tu familia.

“La paz no es algo que deseas, es algo que creas, algo que haces, algo que eres y algo que regalas”.

John Lennon

¿Te gusta? ¿Qué crees que significa?

Sigue cuidándote y cuidando de los tuyos en este tiempo de pandemia.





¿HACIA DONDE VOY?

MI PROYECTO DE VIDA

Sesión Autoinstructiva N° 13



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy reflexionarás acerca de hechos positivos y negativos que te hayan sucedido en la vida, es decir, vas a construir tu línea de vida. Te fijarás, sobre todo, en aquello que te haya sucedido durante esta pandemia. Es importante que en tu vida aprendas a tener buenos sentimientos y a liberarte de cargas negativas. Esto te ayudará a ser más fuerte, a que controles tus emociones de manera que te hagas resiliente (aprendas de las cosas buenas y no tan buenas que te sucedan) y a que aumente tu perseverancia a la hora de lograr las metas que te propones.

Para alcanzar todo esto, te propongo empezar por una actividad sencilla.





ACTIVIDAD 1: ¿ADÓNDE VAMOS?

Para esta actividad, te sugerimos buscar un lugar cómodo y tranquilo, que te permita realizar una reflexión personal. Cierra los ojos, e inhala y exhala profundamente tres veces.

Vamos a realizar un viaje imaginario en el tiempo. Nos trasladaremos al futuro. Visualízate de aquí a diez años, luego lentamente regresa al presente y contesta las siguientes preguntas:

1. De aquí a diez años, ¿dónde crees que te encontrarás? ¿Dónde vivirás?

2. ¿Cómo te imaginas en diez años? ¿Trabajas? ¿Estudias? ¿Te has casado o comprometido? ¿Tienes hijos?

3. ¿Qué personas estarán a tu lado? ¿Eres feliz?

4. ¿Te gusta lo que haces? ¿Te gusta tu vida? Justifica tu respuesta.

Al finalizar la actividad, evalúa cómo te ha ido.

¿Cómo te has sentido haciendo esta actividad?



Recuerda esta experiencia de tu viaje al futuro, pues volveremos sobre ella en otra actividad más adelante.

ACTIVIDAD 2: CAMINAR A OJOS CERRADOS

Para la siguiente actividad, te propongo buscar un lugar libre de obstáculos, donde puedas caminar sin tropezar con nada.

Cierra los ojos. Camina hacia adelante y trata de hacerlo en línea recta. Luego te colocas nuevamente al extremo de la sala, y camina en línea recta, pero con los ojos abiertos.

Te pedimos ahora tus apreciaciones y sensaciones en las dos situaciones.

1. ¿Qué situación fue más sencilla? ¿Por qué?

2. ¿Qué situación fue más complicada? ¿Por qué?

Reflexionemos

Hemos analizado la importancia de tener metas claras y caminos bien trazados, así como la decisión de solicitar alguna orientación en momentos clave porque, si tenemos claro a dónde queremos llegar, sabremos cómo hacerlo y el tiempo que tardaremos (como con los ojos abiertos). Caso contrario, si no tenemos claro lo que queremos, no sabremos a dónde llegar ni cuánto tardaremos (como con los ojos cerrados).

Según lo que decidas y cómo lo vas a hacer, así te va a resultar.

Te invito a que reflexiones un poco estas dos actividades que has realizado hoy.





¿HACIA DONDE VOY?

MI PROYECTO DE VIDA

Sesión Autoinstructiva N° 14



Estimado(a) estudiante,

En la sesión anterior, hiciste un plan de vida, cómo te veías en diez años, ¿recuerdas? El día de hoy vamos a trabajar un poco tu proyecto de vida. Daremos más pasos en esa misma dirección. Para ello, como siempre, te propongo que busques un lugar cómodo y tranquilo para realizar las actividades.





ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ PASOS SIGO PARA ARMAR MI PROYECTO DE VIDA?

Para esta actividad, debes prestar mucha atención a tus fortalezas, es decir, a las cosas positivas que ves en ti. Te propongo, para ello, que hagas un diagnóstico personal. Toma nota de tus respuestas.

A. ¿CÓMO SOY? (DIAGNÓSTICO PERSONAL)

¿Te conoces a ti mismo(a)?

Vas a descubrir y conocer, por medio de las siguientes preguntas, tus sueños y metas, es decir, cómo quisieras que fuese tu futuro.

Es importante saber cómo estás en lo emocional, mental y físicamente.

Lee con atención el siguiente cuadro y toma nota de tus respuestas:

- ¿En qué me desempeño mejor? ¿Con las letras o con los números?
- ¿Qué habilidades tengo? ¿Dibujo bien? ¿Armo y desarmo cosas con facilidad?
- ¿Cuáles son las características de mi forma de ser? ¿Cómo soy físicamente?
- ¿Cómo soy con mis amistades? ¿Cuáles han sido mis intereses desde la infancia?

1. ¿Qué te gusta más? ¿Los números o las letras?

2. ¿Qué habilidades tienes? Por ejemplo, dibujo bien, me gusta el deporte, armo y desarmo cosas con facilidad.

.....

.....



3. ¿Cómo eres físicamente? ¿Cómo es tu carácter? (alegre, renegón(a), colérico(a), me gusta ayudar, chismoso(a), callado(a), chistoso(a), etc.)

4. ¿Cómo te comportas cuando estás con tus amigos?

5. ¿Qué cosas te han interesado desde pequeño(a)?

B. ¿QUÉ QUIERO LOGRAR? (VISIÓN PERSONAL)

Responde a todas las acciones que decides realizar para lograr lo que te has propuesto. Planteo mis metas: **¿Qué quiero lograr?**

1. ¿Qué meta quieres lograr en tu vida? (ser profesional, tener familia, ser autoridad local, tener mi negocio)

Si esa es tu meta, el paso siguiente será plantearte: **¿qué debo hacer para lograrlo?**

C. ¿QUÉ DEBO DE HACER PARA LOGRARLO? (MISIÓN PERSONAL)

Te permite identificar tus sueños y metas, ponerte plazos, y qué acciones harás para lograrlo. Para ello, reconozco los recursos de mi contexto





LOS RECURSOS DE MI CONTEXTO SON

- ◆ ¿Qué apoyo tengo de mi familia para realizar mis sueños?
- ◆ ¿Hay alguna actividad familiar que yo pueda continuar o apoyar? (chacra, bodega, animales)
- ◆ ¿Qué oportunidades tengo para estudiar o trabajar?
- ◆ ¿Qué actividad económica hay en la comunidad en la que vivo que tenga posibilidad de desarrollo?

¿Qué conclusiones sacas de lo que has respondido?

Todo esto debe ayudarte a planificar lo que deseas lograr en tu vida. Hay que hacer un plan y tener en cuenta lo que debes hacer para lograrlo: qué vas hacer, cuándo es el momento oportuno, cómo y en qué tiempo.

Terminamos la sesión con un mensaje sobre el que puedes reflexionar:

“El éxito ocurre cuando tus sueños son más grandes que tus excusas”.

Simón García



¿HACIA DONDE VOY?

MI PROYECTO DE VIDA

Sesión Autoinstructiva N° 15



Estimado(a) estudiante,

Recordemos las dos sesiones anteriores. En ellas has comprendido que, para lograr un propósito, debes hacer un plan de vida. Para ello tendrás que analizar y responderte: **¿cuál es mi realidad?, ¿qué tengo?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer?, ¿qué voy a hacer?** Así, el día de hoy, aprenderás a identificar tus metas de manera que puedas empezar a trazar tu proyecto de vida.



ACTIVIDAD: IDENTIFICACIÓN DE MIS METAS

La **meta** es aquello que se decide alcanzar. Podemos trazar metas en lo personal, familiar, escolar y profesional. Te propongo la siguiente actividad, en la que vas a analizar que pasará contigo de aquí a diez años.

En el siguiente, cuadro aparecen cuatro metas: “mi meta personal”, “mi meta familiar”, “mi meta escolar” y “mi meta profesional u ocupacional”. Rellena cada cuadro escribiendo cuáles son tus metas en esos aspectos.

En cada cuadro debes escribir tus metas en el ámbito personal, es decir, como persona, cómo te ves ahora, dentro de dos años, dentro de cinco y dentro de diez. Esto debes reproducirlo para cada meta (familiar, escolar y profesional).

MI META PERSONAL	MI META FAMILIAR
◆ Ahora	◆ Ahora
◆ En 2 años	◆ En 2 años
◆ En 5 años	◆ En 5 años
◆ En 10 años	◆ En 10 años
MI META ESCOLAR	MI META PROFESIONAL U OCUPACIONAL
◆ Ahora	◆ Ahora
◆ En 2 años	◆ En 2 años
◆ En 5 años	◆ En 5 años
◆ En 10 años	◆ En 10 años



¿Te sientes con la preparación suficiente para trazarte metas y cumplirlas? Seguro que lo lograrás.

Después de imaginar cómo te verías dentro de diez años en estos cuatro aspectos de tu vida, vamos a considerar cuál es el **propósito de tu vida**. Para ello responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tareas y compromisos deberías asumir hoy para lograr tu proyecto personal? (lo que has escrito en el cuadro de arriba)

2. ¿Qué situaciones serían un obstáculo para lograr tu proyecto personal y cómo se podrían evitar? (considera el entorno, el desarrollo personal, y el aspecto familiar, económico y físico)

Para mayor información, puedes consultar:

www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-devida.shtml#ixzz43kCVYh9z

Como conclusión debes saber que:

- ◆ El plan de vida es la orientación que le damos a nuestros actos con la finalidad de realizarnos en los ámbitos personal, familiar y social, de acuerdo con nuestra realidad y nuestros deseos para cumplir las metas que nos hemos trazado.
- ◆ El plan de vida se construye a partir de una reflexión profunda sobre nosotros mismos y debe darle un sentido a nuestra vida.





- ◆ Debemos determinar en qué tipo de persona es necesario que nos convirtamos para alcanzar nuestra meta (por ejemplo, ¿qué nuevos hábitos debo crear?, ¿qué habilidades debo adquirir?).
- ◆ Las metas deben ser divididas en miniobjetivos y miniacciones que ayudarán a cumplirlas.
- ◆ Para superar un reto, es necesario tener paciencia y perseverancia.

Por último, recuerda que:

“El éxito ocurre cuando tus sueños son más grandes que tus excusas”

Simón García





EMPRENDIMIENTO

Sesión Autoinstructiva N° 16



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy vamos a trabajar la cultura emprendedora, ¿sabes qué es eso?

La cultura emprendedora consiste en identificar las oportunidades y reunir los recursos suficientes para transformarlos en una empresa. Pero no solo se trata de tener una idea, el emprendimiento supone una actitud: desarrollar capacidades para el cambio, experimentar, ser flexible y abierto... y, sobre todo, arriesgar.

Lo veremos con algunos ejemplos de la vida real.



ACTIVIDAD 1: CULTURA EMPRENDEDORA

El joven que dominó el viento.

Se trata de la historia de **William Kamkwamba**¹.

William Kamkwamba era un agricultor africano de un pequeño país llamado Malawi, país de agricultores pobres. Vivía en un pueblo muy pequeño. Tenía siete hermanas. Era el único hijo varón de la familia. Había asistido a la escuela primaria y fue aceptado para estudiar en la escuela secundaria. En 2001 hubo una gran hambruna en su comunidad. La gente tenía hambre y moría... moría de hambre. Él y su familia comían una vez por día tres porciones de maíz. “La comida entraba en nuestro cuerpo y seguíamos adelgazando”, dijo. Había abandonado la escuela secundaria porque no podía pagar la matrícula anual. “Vi a mi papá y también vi aquellas chacras secas. Era un futuro que yo no quería aceptar”. No lo aceptó. Estaba muy agradecido con la educación que había recibido. Decidió continuarla por su cuenta. Fue a la biblioteca de la secundaria a leer libros de ciencia y especialmente de física. Su inglés era muy bajo (en Malawi se hablan lenguas originarias y también el inglés como idioma oficial, pero en los pueblos no se habla ni se comprende bien esta lengua). Ante esto, aprendía de los gráficos, los diagramas y las fotos, mientras relacionaba las palabras con las imágenes. En uno de esos libros encontró la solución a sus problemas de hambre. El título era “Energía” y la imagen mostraba cuatro molinos de viento.

Leyó que un molino de viento podía bombear agua y producir electricidad. Pensó que si podía bombear agua (sacarla de los ríos y canalizarla hasta las chacras), podía regar y, si regaba los campos, podía comer.

Su mamá le dijo que estaba loco. Fue a un almacén de chatarra donde encontró instrumentos que le servirían para construir un molino de viento. Tenía catorce años y hambre. Estaba “loco” porque no aceptaba su futuro. En el almacén de chatarra, consiguió el ventilador de un tractor, tubos de PVC, la cadena de una bicicleta, un amortiguador y una dínamo. Estos elementos más unos árboles y los conocimientos obtenidos mediante un inglés muy bajo bastaron para que la obra de William le suministrara electricidad a su comunidad.

El primer molino que construyó fue de cinco metros de alto. Unido a una batería de auto para el almacenamiento de electricidad, pudo encender

¹ Texto tomado y adaptado de <www.infobae.com/economia/rse/2017/03/04/la-increible-historia-del-nino-inventor-que-construyo-un-molino-porque-tenia-hambre/>.





cuatro focos y cargar los teléfonos celulares de los vecinos. Construyó un segundo molino, esta vez de doce metros de altura, para dominar mejor el viento sobre los árboles. Y con un tercer molino de viento logró bombear agua para el riego de las chacras. William se convirtió en un genio e inventor. Sus proyectos se multiplicaron y ayudaron a conseguir agua

limpia, prevenir la malaria, obtener energía solar que dio iluminación a seis casas en su complejo familiar y permitir el funcionamiento de un sistema de riego por goteo.

Su comunidad cuenta actualmente con servicios básicos, como agua limpia, energía eléctrica y agua para las chacras, y su país ha sido conocido y beneficiado internacionalmente gracias al ingenio de este adolescente.

A partir de este caso, responde:

1. ¿Qué significa emprender? ¿Qué significa innovar?

.....
.....
.....

2. En el caso de William, ¿por qué desarrolló los molinos? ¿Qué observó en su entorno? ¿Vio algo en su comunidad? ¿Qué necesidad vio y sintió que le llevó a construir los molinos?

.....
.....
.....





3. ¿Qué cualidades personales identificas en William que le permitieron realizar su proyecto?

4. ¿Qué tuvo que hacer y qué pasos dar para lograr lo que quería? ¿Fue fácil para él? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 2: CAPACIDADES PARA EMPRENDER

No olvides el caso de William, pero vamos a utilizarlo a modo de ejemplo para que veas en ti qué capacidades tienes para emprender. Vamos con otra actividad.

A continuación, tienes una lista de capacidades necesarias para emprender, usando una escala del 1 al 10. Puntúa del 1 al 10, empleando 1 si la tienes menos desarrollada y 10 si la consideras totalmente desarrollada.

CAPACIDADES	VALOR
◆ Energía y entusiasmo	
◆ Confianza en ti mismo (a)	
◆ Perseverancia	
◆ Paciencia	
◆ Tolerancia al riesgo	





- ◆ Decisión
- ◆ Adaptación a los cambios
- ◆ Creación e innovación
- ◆ Detección de oportunidades de negocios
- ◆ Trabajo en equipo
- ◆ Liderazgo
- ◆ Planificación
- ◆ Aprendizaje permanente
- ◆ Habilidades comunicativas
- ◆ Gestión
- ◆ Organización y optimización de recursos
- ◆ Habilidades para conocer y aprovechar el entorno

De estas cualidades, una de las más importantes es **conocer tu entorno**, aprovechar las oportunidades para encaminar tu emprendimiento, pero sobre todo **perseverar**.





ACTIVIDAD 3: CULTURAS ÉTICAS EN LOS EMPRENDIMIENTOS

Pero el emprendimiento no se trata solo de crear algo y obtener beneficios con ello, también debemos considerar la cuestión ética. Veámoslo con dos casos concretos.

Analicemos los siguientes casos:

Caso 1. Martha, en esta época de pandemia, se quedó sin trabajo, e identificando la necesidad de oxígeno que vio en el país, decidió iniciar un negocio. Para ello aprovechó en importar balones de oxígeno y pudo importar mil balones a 800 soles cada uno. Sus balones llegaron en junio, época que la pandemia en el Perú había hecho muchos estragos. Por ello vio la “oportunidad”, y pudo vender cada uno de sus balones entre 3500 y 4000 soles.

Caso 2. Pedro es un joven emprendedor que creció en una comunidad que produce diversas variedades de papa. Luego de trabajar varios años en Lima, vio la oportunidad para comprarse un camión y dedicarse a transportar alimentos. Decidió comprar papas en las comunidades para venderlas en los mercados de las capitales. Sin embargo, como “sabe” que, si no compra las cosechas, estas se malogran, aprovecha la situación y paga costos bajos para obtener así más ganancia.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron las “oportunidades” del contexto que identificaron Martha y Pedro?

2. ¿Estás de acuerdo con las ideas de los emprendimientos planteados por ellos? Justifica tu respuesta.





3. ¿Consideras que su actuar fue pensando en el bien común? ¿Por qué?

4. Si tú fueses Martha o Pedro, ¿qué cambiarías en sus emprendimientos?

Podemos terminar **evaluando** la actividad.

¿Qué te parece el resultado? Seguro que has descubierto cualidades en ti que no sabías que existían. Te animo a que pienses un poco en esto hasta la próxima sesión.

¡¡¡Sigán cuidándose, continuamos en pandemia!!!

Recuerda que...

**“Un negocio que solo hace dinero,
es un negocio pobre”.**

Henry Ford





RETOMANDO NUESTRO PROYECTO DE VIDA

Sesión Autoinstructiva N° 17



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy vamos a retomar tu **proyecto de vida** que trabajamos hace unas semanas.





ACTIVIDAD 1: EN LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD Y DEL ÉXITO PERSONAL

¿Te has preguntado, alguna vez, qué es el **éxito**? ¿Qué esperas de la vida? ¿Qué nos hace felices?

El **éxito** es el resultado feliz y satisfactorio de nuestro actuar, y se le asocia al triunfo. Sin embargo, el éxito es relativo: lo que para una persona algo puede ser exitoso para otra no lo es. Esto es así porque el éxito se asocia también al buen vivir, "**tajimat pujut**", la sensación de haber realizado lo que se quería.

Recuerda que, si hablamos de bienestar, también debemos considerar el bienestar del otro. Así, nuestra construcción de felicidad debe también aportar a la construcción de felicidad del otro.

Lee con atención las siguientes historias:

María Tsajuput

A sus treintaitrés años, María Tsajuput cumplió su sueño, alentada por su madre, quien siempre le dijo: "Tienes que estudiar para ser alguien en esta vida".

La pandemia del nuevo coronavirus pospuso durante meses su sueño, pero, a pesar de todo, lo consiguió. María Tsajuput se convirtió en enfermera, luego de rendir el último examen de su carrera, en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Cajamarca, sucursal Jaén, por medio del Zoom.

"Me costó mucho llegar a esta meta. Tengo que agradecerle a mi madre más que a nadie que siempre me repetía 'tienes que estudiar para ser alguien en esta vida'", relató María, tras concretar finalmente esta meta desde su comunidad.

Inicialmente, este examen final lo tendría que haber rendido en mayo, pero debido al COVID-19, recién el 3 de julio pudo poner fin a este capítulo.





María hace un poco de memoria de lo que vivió antes de llegar a cumplir sus sueños de ser enfermera. En 2010, María terminó la carrera técnica de auxiliar de enfermería, trabajando en el centro de salud de su comunidad para poder ahorrar dinero y luego continuar sus estudios en enfermería. En 2014, empezó a estudiar la carrera de enfermería en la Universidad de Cajamarca-Jaén, pero al año tuvo que dejar de estudiar para cuidar a su mamá de la enfermedad que tenía. Después de un año de tratamiento, su mamá no resistió más. "Antes de morir, me volvió a decir que tenía que terminar la carrera. 'Estudia por ti', repitió".

María, además de sufrir la muerte de su madre, tuvo que enfrentar el cambio cultural que significa ingresar a la facultad a estudiar.

"Cuando empiezas a estudiar siempre hay una barrera ya sea por el miedo a la tecnología o los cambios en la sociedad", contó.

Su sueño, sin embargo, no termina ahí. Ya que en agosto empezará a cursar la Licenciatura en Enfermería.

"Mi sueño en un principio había sido ser médica, pero no pude. De todos modos, conseguí el título de enfermera universitaria y ahora voy a arrancar con la licenciatura, que son dos años más", agregó.

Finalmente, María asegura que "el cambio está en uno mismo, yo incentivo a mi gente a que estudie porque es lo que abre puertas", y sin duda su historia es una fuente de inspiración.

Teresa Izquierdo

Teresa Izquierdo es considerada "la madre de la cocina peruana". Nació en Lince y su familia materna era de Cañete. Empezó a trabajar desde los ocho años, cocinando para una familia adinerada, acompañando a su madre. A los diez años preparó su primer platillo peruano, a los catorce años cocinaba la carapulcra. Recuerda estos hitos porque marcaron momentos felices en su vida, pero fue con la práctica de la cocina criolla, con ayuda de su madre, que logró perfeccionar su sabor no solo en la comida sino también en los dulces, empezando por el turrón de doña Pepa. Poco a poco su fama se extendió, y la contrataban





como cocinera en grandes eventos, como peleas de gallos, concursos de caballos de paso y fiestas familiares.

Su madre siempre quiso que ella estudiara una profesión, que fuera obstetra, pero en la primera clase se desmayó. En 1978, abrió su restaurante, El Rincón Que No Conoces, con apenas seis mesas, pero por su buena sazón convocó a grandes comensales, incluso a presidentes de la República. Su fama se hizo más grande y fue invitada a grandes eventos culinarios, representando la cocina peruana a escala mundial. Además, escribió dos libros de recetas que fueron muy solicitados.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que estas personas tuvieron éxito en sus vidas? ¿Por qué?

2. ¿Tuvieron dificultades para lograr el éxito? ¿Cuáles fueron?

3. ¿Crees que fueron felices? ¿Por qué?

4. ¿Cuál fue el proyecto de vida de las personas?





.....
.....

Puedes guiarte con el cuadro siguiente:

PERSONAJE	PROYECTO DE VIDA
◆ María Tsajuput	
◆ Teresa Izquierdo	

5. ¿Crees que el hecho de asistir a una universidad se asoció con su proyecto de vida y su éxito? ¿Por qué?

.....
.....
.....

6. Indica cómo aporta el proyecto de vida de cada personaje al proyecto de vida de los demás, como localidad, país, etc. Puedes rellenar el cuadro siguiente:

PERSONAJE	APORTE DE SU PROYECTO DE VIDA AL BIENESTAR DE LOS DEMÁS
◆ María Tsajuput	
◆ Teresa Izquierdo	

Como te habrás dado cuenta, nuestro proyecto de vida siempre apunta a nuestro bienestar y a la búsqueda de lo que nos hace feliz, y que ello no siempre se asocia a una carrera universitaria.

No perdamos de vista qué nos hace feliz a nosotros y a los demás.



RETOMANDO NUESTRO PROYECTO DE VIDA

Sesión Autoinstructiva N° 18



Estimado(a) estudiante,

El día de hoy vamos a continuar con lo trabajado en la sesión anterior, retomando tu **proyecto de vida**.

Para ello, te propongo realizar la siguiente actividad.



ACTIVIDAD 1: EN LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD Y DEL ÉXITO PERSONAL

¿Recuerdas el cuadro de tu proyecto de vida que hicimos hace unas semanas en el que te planteabas metas en los ámbitos personal, familiar, escolar y profesional u ocupacional?

Te invito a que, sobre la base de la meta que te planteaste, señales qué habilidades y competencias necesitarías desarrollar tu proyecto de vida.

Por ejemplo, si yo quisiera ser una gran traductora e intérprete necesitaría dominar varias lenguas. ¿Cuántos idiomas domino hasta ahora?

Si quisiera ser un chef reconocido, debería conocer los instrumentos de la cocina, las plantas, comestibles y frutas que existen, entre otras cosas, y por lo menos saber cómo se cocinan los platos típicos de mi región.

Indica cuál es tu meta para cinco años, en los ámbitos personal, familiar, escolar y profesional u ocupacional, y haz el listado de habilidades y competencias que necesitarías para alcanzarla.

Cierra los ojos e imagínate a ti mismo(a) dentro de cinco años. ¿Cómo te gustaría verte en el ámbito personal? ¿Serías más maduro(a)? ¿Más sereno(a)? ¿Cómo serías?

Completa el cuadro adjunto.

Habilidades	Meta personal	Meta familiar	Meta escolar	Meta profesional u ocupacional





Te ayudo con algunas preguntas para completar el cuadro:

¿Cómo te ves en el plano familiar? ¿Te has casado? ¿Tienes hijos? ¿Sigues soltero(a)?

Seguimos ahora con el plano escolar o profesional... ¿Estudias o trabajas? Si estudias, ¿qué estudias? Si trabajas, ¿en qué?

Ahora, según tus respuestas, vamos a pensar qué habilidades necesitarías para lograr tus sueños.

Te animo a que escribas todo completando el cuadro, que sigas pensando y rellenando los casilleros, y te hagas consciente de lo que necesitas desarrollar para lograr tus sueños.

Recuerda que puedes lograr lo que te propongas...

“Convierte tu pasión en un proyecto de vida”.

Anónimo





PROYECTO DE VIDA: LA RUTA NO ES TAN DIRECTA

Sesión Autoinstructiva N° 19



Estimado(a) estudiante,

En la sesión anterior, revisamos nuestros proyectos de vida e indicamos que, de ser necesario, se pueden replantear algunas de tus metas. Recuerda que tu proyecto de vida siempre se halla en revisión y se puede reconstruir. Revisemos esta sesión para ver su aporte a nuestro proyecto de vida.

Lee con atención el siguiente caso, como ejemplo de que tu proyecto de vida inicial puede cambiar por diversas circunstancias.



CASO AMAZONAS

Elia es una mujer awajún, perteneciente a una comunidad del río Cenepa. Elia recibió de su mamá y de su abuela conocimientos ancestrales que ellas heredaron sobre el uso de plantas medicinales, y los desarrolló con un talento natural para inventar nuevos remedios. Su proyecto de vida inicial fue tener un hogar y dedicarse con su esposo a criar a sus hijos, quedándose en casa. No tuvo mucha suerte con su matrimonio y se encontró, en un momento dado de su vida, con cuatro hijos pequeños que debía sacar adelante ella sola. Elia se dedicó a utilizar los saberes que poseía de las plantas para crear remedios que aliviaban muchas enfermedades. Los preparaba, los introducía en envases de plástico, y recorría comunidades cercanas al río y también comunidades awajún más alejadas. En estas visitas, conversaba mucho con las familias, ayudaba a los enfermos y ganaba plata para sacar a su familia adelante. En su chacra cultivaba todo tipo de plantas medicinales, luego las convertía en remedios, y estos los comercializaba, vendiéndolos a quienes los necesitaban. Su saber solo se transmite dentro de la familia: si alguna hija posee el don, aprenderá y lo pasará, a su vez, a sus hijas, si no, sus conocimientos morirán con ella. Sus habilidades le permitieron no solo sacar a sus hijos adelante, sino brindarle a cada uno de ellos una carrera.

Reflexiona respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue el proyecto de vida que se planteaba Elia cuando era joven?

2. ¿Mantuvo su objetivo inicial? ¿Por qué?

3. ¿Consideras que cumplió su proyecto de vida? ¿Por qué?





4. ¿Crees que le fue fácil realizar su proyecto de vida? ¿Por qué?

Muchas veces la vida nos sorprende con adversidades que llevan a que nuestras metas no se cumplan en los plazos que deseamos o incluso nos obliga a cambiarlas.

Cuando nos encontramos ante una adversidad o situación complicada debemos recurrir a nuestra resiliencia.

La **resiliencia** es la capacidad que tenemos para afrontar y superar de manera positiva los problemas que nos van surgiendo en la vida. Recordemos que estas experiencias nos permiten salir transformados(as).

Te proponemos otra actividad:

¿Te encuentras preparado para afrontar las adversidades que se te presentan en la vida?

Identifica por lo menos tres situaciones en las que has tenido problemas.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que estas situaciones han afectado tu forma de ser o de ver la vida?





2. ¿En qué personas confías más? ¿Quiénes te pueden ayudar para superar estas situaciones? ¿Quiénes pueden ser tu soporte?

3. ¿Qué riesgos crees que se podrían presentar en tu camino que impidan lograr tu proyecto de vida?

4. ¿Qué precauciones se pueden tomar para afrontar estos logros?

Los riesgos podrían ser, por ejemplo, un embarazo, no tener plata o quedarse sin dinero en mitad de los estudios.

Lo importante es que, aunque surjan dificultades, siempre se puede reorientar el proyecto de vida para superarlas y alcanzar las metas propuestas, terminar estudios o formar una familia.

Muy bien, te dejo la inquietud de que sigas profundizando en los temas que hemos visto hoy. Recuerda que aún estamos en pandemia y, por tanto, ¡¡hay que seguir cuidándose!!





unesco



Horizontes
Programa de Secundaria Rural