



NOMBRE DEL DOCENTE: Arturo Marín

ÁREA O ASIGNATURA: Educación Religiosa **GRADO** 8° **GRUPO (S):** 1 y 2

TEMA(S): Necesitamos a los amigos

Semana 9

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

Explica la importancia de los roles en las comunidades respecto a la realización personal y colectiva.

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

El valor de la amistad:

La amistad es un valor esencial y ocupa un grado muy alto en nuestra escala hacia la felicidad. Los amigos son aquellas personas con las que compartimos la vida, los buenos momentos y, lo que es mejor, los malos, los pésimos, los que nadie está dispuesto a compartir. Un eslabón insalvable entre nuestro bienestar físico y mental.

Y, como todo valor indispensable, hay que trabajarla, que cuidarla y mimarla con todas nuestras fuerzas. Porque los beneficios que nos puede aportar son infinitos. Incluso para nuestra salud, un buen amigo nos da la energía para seguir luchando, nos hace sonreír, nos hace sentirnos menos solos en los momentos difíciles y no incita a compartir los buenos. Cuando tu estado de ánimo es bueno esto se refleja indudablemente en tu salud. Aun así, si tu salud es delicada, no hay nada como un amigo cerca, para charlar, reír, estar acompañado, desahogarte...una terapia imprescindible para cualquier ser humano.

La amistad, como el amor, tiene su base en la atracción. Hay personas por las que nos sentimos más atraídos que por otras. Elegimos como amigos las personas con las que tenemos intereses comunes, con las que nos sentimos bien aunque sea en silencio, no tienen que ser necesariamente parecidas a nosotros, las personas opuestas también se atraen y se complementan.

Los beneficios físicos que nos proporciona la amistad no son únicos. Hay también increíbles ventajas psicológicas. Hay infinidad de estudios al respecto, como los de Tom Rath, que asegura en su libro "Amigos vitales; la gente que no puede vivir sin" que si tu amigo tiene buenas costumbres (vida saludable, dieta sana, es deportista...) tú tienes cinco veces más probabilidades de tener ese mismo estilo de vida sana.

El ser humano es un ser sociable y el estar integrado en un grupo hace que sus niveles de felicidad se disparen. Si en tu trabajo tienes verdaderas amistades y no simples compañeros, hace que te implique más, que tengas menos prisa por dejar la oficina, que disfrutes trabajando, etc. Todo esto repercute también cuando llegas a casa, y vienes feliz después de un placentero día en la oficina con amigos, y la convivencia con la familia es más positiva.

Y es que ya lo dice el refrán: Quien tiene un amigo tiene un tesoro. Así que cuida esa amistad, porque es terapéutica, porque es de lo más influyente en tu vida, en tu salud y en tu bienestar.

2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

Puedes ampliar este tema en el siguiente enlace:

<https://es.aleteia.org/2017/08/28/la-amistad-y-sus-valores/>

Observa la siguiente película, la cual encuentras en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ySpKq6znIsA>

3. EJERCICIOS DE REPASO

1. Con la teoría que aparece en el punto 1 realiza un mapa mental.
2. Extrae tres ideas clave de la lectura y con ellas realiza un escrito reflexivo mínimo de 20 renglones sobre el valor de la amistad.
3. Después de observar la película realiza un resumen de lo que observaste y tres enseñanzas que deja este rodaje.