

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACIÓN RELIGIOSA ESCOLAR					
	DOCENTE ALVARO MONTERO PINTO: alvaromonterop@ielapresentacion.edu.co					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	CONCEPTUAL	9º	2	FEBRERO	1 LOGRO

LOGRO/INDICADOR DE DESEMPEÑO

Reconocer aspectos centrales sobre el compromiso en la sociedad de hoy.

Para responder en el cuaderno

(Los párrafos se pueden pegar, únicamente se escriben las respuestas)

PASO UNO: Contextualización

A partir del tema del grado, realizo una consulta en los libros sagrados (puestos en el classroom) donde aparezca la palabra “conciencia” o relacionados (acto, virtud) y escribo tres versículos o frases para cada creencia que sean entendibles (Total 12) como aporte, teniendo en cuenta la ubicación de donde se tomó así:

1. Cristianos: la Biblia con el libro, capítulo y versículo
2. Hinduistas: Bhagavad-Gita con el capítulo o canto y el verso (se compone de 700 versos, divididos en 18 capítulos o cantos)
3. Musulmanes: El Corán por el capítulo o nombre del capítulo y versículo
4. Ateos no creyentes: Nombre del libro y página

Paso DOS: Para formar la mente, pasos del método científico:

Leo y medito las 12 citas anteriores y luego realizo cada uno de los siguientes pasos, con algo que haya encontrado para mi vida y que quiera resolver a partir del tema planteado.

1. Como paso uno, esta es analizar una situación problema: se inicia con esta fase en “crear un problema capaz de suscitar la motivación y el deseo de indagar y aprender”. Se trata desde el punto de vista psicológico y existencial en poner en crisis, es decir, “frente a un problema que no puede resolver con sus conocimientos actuales y frente a un hecho significativo de la vida religiosa del entorno social, eclesial, familiar y personal etc... Esta situación problemática puede provenir de las siguientes fuentes: “Un pasaje de la Sagrada Escritura, Un hecho de la vida de la Iglesia, Un hecho de la vida socio-religiosa, un hecho de la vida personal...”

2. Como paso dos el planteamiento del problema: es la fase anterior que “debe ser conducida hacia la formulación del problema de investigación, puede formularse con una o varias preguntas”. Con esto el formulado del “problema se debe proceder a delimitar con el objetivo de la investigación; para la formulación del problema se sugieren los enunciados, pero los interrogantes o problemas pueden ser tomados del propio contexto o contruidos” en la fase de problematización. Tener en cuenta la redacción correcta para el objetivo y la pregunta problema, ser clara y con los verbos precisos.

3. Como paso tres la formulación de hipótesis: “son las posibles soluciones al problema de investigación”. Con estas “permiten desarrollar la creatividad y abrir el espacio a la diversidad de planeamientos, de modo que la Educación Religiosa Escolar no sea una acción de adoctrinamiento, sino de discusión, de persuasión, de contagio, de diálogo ecuménico, de sana controversia y análisis crítico, como corresponde al trabajo escolar”. “Las hipótesis pueden recoger planteamientos de que se identifiquen como argumentos que se pueden relacionar con la doctrina y la práctica de las propuestas religiosas cristianas no católicas o no cristianas”.

4. Como paso cuatro es la documentación o fundamentación de la hipótesis: “se procede a brindar las herramientas para fundamentar las hipótesis, identifiquen las razones y motivos que las sustentan”. De esta forma “se debe recurrir a la consulta de documentos y del Magisterio de la Iglesia y a la precisión de los argumentos; para el efecto es necesaria la fundamentación en la enseñanza de Jesús”, hay que tener en cuenta que “acudiendo a la sana interpretación de los pasajes bíblicos, bajo la guía del catecismo de la Iglesia católica, el Magisterio de la iglesia universal y particular y los aportes de la teología. También se pueden retomar argumentos que la gente elabora y en los cuales sustenta su posición”.

5. El quinto paso es la verificación de las hipótesis: con este “es la labor de análisis crítico, en la que deben identificar las razones a favor y en contra de las diversas hipótesis”, es decir, se “trata de ver razones y motivos vitales, y por ello se pueden incluir no solo argumentos y doctrina; también testimonios de experiencias que muestran cómo el Reino de Dios al habitar

libremente en el corazón" y por tanto de una forma muy clara "los actos de las personas, ha hecho que encuentren una orientación segura para su vida".

6. Como paso seis es la adopción de una respuesta: "la adopción de una hipótesis, como alternativa de solución al problema planteado, debe ser un punto necesario de llegada. "Como respuesta al problema debe presentarse y desarrollarse en forma clara, con enunciados conclusivos, de carácter general; es decir, de principios, evitando dar un carácter de respuesta provisoria o débil a aquello que forma parte de los núcleos básicos del mensaje cristiano". Es esto puede "procederse a reformular la respuesta en diferentes tipos de lenguaje, como enunciados doctrinales, narraciones, símbolos, celebraciones, ensayos, dibujos etc.", tener en cuenta que estos "elementos todos que contribuyan a la creación de un saber religioso, que sirva para interpretar y valorar en su verdadero significado, y la propia experiencia personal, muy claro tener en cuenta. (Conferencia Episcopal de Colombia, 2022).

Paso TRES: Formación del corazón con el dialogo a partir del Cine foro:

Para formar el corazón dialogando a partir del cine foro, teniendo en cuenta los siguientes pasos o proceso metodológico para la organización de un Cine- Foro:

Paso 1 La elección: La película "Punto y aparte" Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=3Ahl2mfTINs>

Paso 2 Presentación: Sinopsis técnica del filme: año, país, producción, género, director y duración. Contextualización y consignas axiológicas.

Paso 3 Desarrollo del cine-foro: ambiente y compartir (Dia y hora)

Paso 4: pensamientos, emociones, sentimientos reflexiones que el filme genera en el espectador. ¿Por qué se generan esos pensamientos? ¿Cómo los identificamos? ¿Qué procesos me exigen como espectador? ¿Cómo afectan mi realidad personal?

Paso 5 reflexiones y posturas a "debatir": Valores – contravalores que el filme resalta o cuestiona. Reflexiones sociales, psicológicas, académicas. Relación de estos temas con la vida y el contexto. Síntesis.

Paso 6 Las estudiantes en el cine foro concluyen: ¿Cómo sentimos el filme? ¿Qué reflexión nos genera? ¿Qué oportunidad nos brinda? ¿qué aprendimos para la vida?

Paso CUATRO: Formación del alma mediante el proyecto de vida espiritual:

Mediante el ejercicio de tu inteligencia espiritual lee y responde:

San Agustín, en su escrito "El espíritu y el alma", Traducido por: P. Teodoro Calvo, Capítulo 61, menciona siete grados del alma como actos de amor, como la fuerza de nuestra alma "vivifica, siente, abarca las diversas artes, corrige los excesos, se dedica con afán a las virtudes, dirige su mirada a la misma Divinidad, y se goza en ella". 1) "El primero está también en las semillas, y los animales brutos participan del segundo, que son dos de nuestras propiedades". De esto se deduce que "las otras tres son ya superiores: y los de arriba deben ir por delante. Por el primer acto vegetan los cuerpos, y crecen, de ahí proviene el vigor, la unión, la complexión, el movimiento, su estado, su forma, y cierta armonía"; 2) el segundo "toca, ve, oye, gusta, huele; odia, ama, elige lo conveniente, evita lo contrario; cambia en los gustos, en los sueños vaga con la mente, con la memoria recuerda el pasado; previene cosas futuras, y actúa en muchísimas cosas, que se hacen no por el sentido, sino por la razón"(Calvo, 1995).

Continuando con lo anterior, 3) el tercero, "repasa y ordena ingenuas y diversas artes, y todo lo que suministra tanto el ingenio como la disciplina, lo agrupa, y une a las mentes con progreso distinto"; 4) el cuarto "aparta de lo ilícito y enseña a superar el arrebató de la mente; es entonces cuando comienza a conocerse y aprende a pasar a un nuevo encanto; aprendemos" 5) por el quinto "a estar sostenido por la ley natural, y a guardarse de las cosas prohibidas por amor a la virtud ya no aprovecharse, aun sin testigos, de algunas permitidas"; 6) el sexto "arrebata el alma inmaculada, casi igual a las celestes, para la mirada del Sol y de la Luz celestial"; 7) el séptimo "acerca, estrecha, asegura con amor estable, y une a Dios, cuya dote ya intuye, y atisba qué tálamos, qué cultos, y qué fiestas la esperan y serenan". De este último, se puede decir "¿Quién puede decir: ¿ven, Esposa mía? Lo dijeron las almas felices, las principales, a quienes ni les ha faltado tanto aquella virtud como aquella lengua con la que sería lícito abrir estas líneas, porque el premio reservado excede todo sentido y todo mérito"(Calvo, 1995). De la anterior explicación de los grados del alma responde para tu vida cada una de los siguientes pasos:

- 1) VIVIFICACIÓN: ¿Qué cosas te vivifica cómo ser, es decir, germina tu cuerpo, y crece, proviene el vigor, la unión, la naturaleza, el movimiento, su estado, su forma, y cierta armonía?
- 2) LA SENSIBILIDAD ¿Qué me hace sentir cómo ser, es decir, tocar, ver, oír, gustar, oler; odiar, amar, elegir lo conveniente, evitar lo contrario; cambiar en los gustos, en los sueños vaga con la mente, con la memoria recuerda el pasado; previene cosas futuras, y actúa en muchísimas cosas, que se hacen no por el sentido, sino por la razón?
- 3) HABILIDAD ¿Cuándo abarco las diversas artes, es decir, repasa y ordena ingenuas y diversas artes, y todo lo que suministra tanto el ingenio como la disciplina, lo agrupa, y une tu mente con progreso distinto?
- 4) CORRECCIÓN ¿Cómo corrijo los excesos, es decir, aparta de lo ilícito y enseña a superar el arrebató de la mente, comienza a conocerse y aprende a pasar a un nuevo encanto?
- 5) TRANQUILIDAD O PUREZA ¿Cómo me dedico con afán a las virtudes, es decir, estar sostenido por la ley natural, y a guardarse de las cosas prohibidas por amor a la virtud ya no aprovecharse, aun sin testigos, de algunas permitidas?
- 6) CONTEMPLACIÓN ¿Dirijo mi mirada a la misma divinidad?
- 7) DESCANSO ¿Gozo en la Divinidad, es decir, acerca, estrecha, asegura con amor estable, y une a Dios?
- 8) La formación de la moral a partir del compromiso social

Paso CINCO: Formación de las fuerzas mediante el compartir ágape pascual

La experiencia del trascendente (Dios)

1 Consideraciones sobre la experiencia

La palabra remite a la acción de ir hacia el exterior (ex), hacia las cosas, para buscar probar (per). Experimentar tiene el sentido del contacto con lo real. Las experiencias se basan en las percepciones sensoriales. Percibimos lo real con los sentidos para asirlo por la razón en el ejercicio de su actividad reflexiva e interpretativa.

Generalmente, bajo la influencia de la moderna subjetivación y la metodología de la experiencia, consideramos la experiencia como una actividad, un hacer del sujeto que – siendo fundamentalmente razón (cogito)- se dirige a lo real que es, dentro de esta perspectiva, objeto para conocer y dominar. Esta esquematización epistemológica representa una reducción del sentido de la experiencia que pasa a depender del método científico para poder ser comprobada. El concepto de experiencia será parte de la práctica del conocimiento y reducido al dominio de la naturaleza en beneficio de la vida humana.

Experimentar será, por lo tanto, la actividad de proponer experimentos que pasan a ser repetidos con el objetivo de llevar al sujeto hacia el conocimiento del “funcionamiento” de las cosas. La experiencia aquí tiene sentido existencial como fuente de transformación.

2 El sentido de la vida, experiencia humana fundamental

El humano es un ser de sentido. Se distingue en el mundo cuando, en el medio de las determinaciones de la vida, se cuestiona a sí mismo. No se adapta a las imposiciones biológicas o sociales que vienen del exterior, se cuestiona a sí mismo. A diferencia de otros seres, el humano es un ser que no se restringe a esa condición de ser determinado por la naturaleza o por la historia. Se percibe como “fruto de lo que le es extraño”, se mira a sí mismo y se pregunta: ¿cuál es el sentido de todo esto? Es en este momento, reflexiona Karl Rahner, que nace el humano, el ser de trascendencia con la vocación de realizarse en el ejercicio de la libertad y la responsabilidad.

Como ser abierto a la trascendencia, el humano consigue tener la experiencia de la libertad. La libertad no es un dato particular, sino el fruto de la experiencia transcendental de la subjetividad. “Mientras que el hombre por su trascendencia se encuentra en la apertura total, es también responsable de sí. Está entregado a sí no solamente cuando conoce, sino también cuando actúa. Y en esto de entregarse a sí mismo se percibe como responsable y libre.” (RAHNER, 1989, p.50) La libertad transcendental es la responsabilidad última de la persona por sí misma y tiene los desafíos históricos como mediación. La responsabilidad y la libertad son experiencias del sujeto que se percibe como tal, como ente que –por su trascendencia- posee originaria e indisolublemente unidad y presencia de sí mismo frente al ser.

3 Fe y experiencia del Misterio

El humano, abierto al infinito actualiza la libertad en acción en la medida en que establece un compromiso vinculante con objetos, verdades y valores que derivan de esta experiencia de lo absoluto, que confiere sentido a la existencia en su nivel más fundamental. Asumidos, sin embargo,

provisoriamente, en vista de las exigencias que la existencia humana tiene de objetos, de verdades y de valores absolutos, pero que no se encuentran disponibles en el nivel de la existencia histórica (cf. HAIGHT, 2004, p.36). La libertad presupone la fe.

La fe es central y nuclear, unifica, integra y articula los aspectos de la personalidad. No es adhesión ciega a un conjunto de fórmulas, sino “aquiescencia del intelecto y de la voluntad” del Absoluto que permite al humano ser sujeto y persona libre y responsable. Ella es una tendencia interna fundada en el surgir del absoluto pre-aprendido por nosotros en relación con la realidad. La fe orienta las decisiones fundamentales que implican el accionar. En el contexto de la conciencia histórica, la fe se funde con la esperanza. “(...) en la medida en que la fe también constituye la respuesta más íntima y más central de los seres humanos a la realidad, se debe percibir que, en un nivel más profundo, la fe y la esperanza son indistintamente la misma cosa.” (HAIGHT, 2004, p.40). Por lo tanto, la fe es la libertad venida de la experiencia del Misterio Santo, de esa alteridad absoluta, del totalmente Otro que se nos revela, como señala Karl Rahner, al que llamamos Dios:

4 La Experiencia de Dios

Dios es el Misterio Santo que permite al humano conocerse como ser trascendente. Sin Dios, afirma Karl Rahner, no existiría para el humano la Totalidad y la realidad se reduciría a un conjunto de preocupaciones parciales. Sin Dios, el hombre quedaría inmerso en el mundo y en sí mismo y no se realizaría como ser de libertad y responsabilidad, sería apenas un animal ingenioso. (cf. RAHNER, 1989, p.65)

Al afirmarnos como sujetos y personas libres y responsables, fundados en este Absoluto que se ofrece y que nos abre a la trascendencia, afirmamos todo el tiempo, por analogía, al ser personal de Dios que es el fundamento de la persona que somos llamados a ser. El conocimiento de Dios como persona se da, sin embargo, cuando experimentamos en nuestra experiencia histórica a Dios que quiere encontrarse con nosotros y él se ha encontrado con nosotros en nuestras historias individuales, en lo profundo de nuestras conciencias, y en la totalidad de la historia humana (cf. RAHNER, 1989, p.95). Cuando somos afectados por su presencia amorosa junto a nosotros, conocemos a Dios por su experiencia. Experiencia de Dios, como afirma Congar, es la percepción de la realidad de Dios que viene a nosotros y nos atrae a la comunión que tendrá como fruto del amor:

“Experiencia”: bajo este término entendemos la percepción de la realidad de Dios viniendo hasta nosotros, activo en nosotros y por nosotros, atrayéndonos en sí una comunión, una amistad, es decir, un ser uno para el otro. Está claro que todo esto va más allá de la visión, sin abolir la distancia en el orden del conocimiento del propio Dios, pero superándola en el plano de una presencia de Dios en nosotros como fin amado de nuestra vida: presencia que se vuelve sensible a través de las señales y en los efectos de paz, alegría, confianza, consolación, iluminación y todo aquello que acompaña al amor (...). En la oración, en la práctica de los sacramentos de fe, en la vida de la Iglesia, en el amor de Dios y del prójimo, recibimos la experiencia de una presencia y de una acción de Dios llamándonos, así como también en las señales que nos son mostradas (CONGAR, 2005, p.13-14).

La experiencia de la proximidad inmediata de Dios es, por lo tanto, siempre mediada por la relación con el mundo y con los otros, una vez que Dios está en todas partes, pues es quien todo lo fundamenta. Todo lo que en nuestra experiencia histórica nos abre al Misterio, que desde siempre se nos ofrece para que podamos realizarnos como seres de libertad y responsabilidad, es para nosotros la experiencia de Dios. E. Schillebeeckx (1994) considera que “Dios se sitúa más allá de todos los nombres e imágenes”, porque él es “de forma inminente y divina no descriptible para nosotros, todo lo que se puede encontrar de bien, de verdadero y de bello en el mundo de los hombres y de su historia” (p.107)

5 La Experiencia cristiana de Deus

Para la tradición cristiana, la experiencia de Dios se da plenamente al oír la Palabra de aquellos que testimoniaron el misterio de la presencia de Dios encarnado en Jesús de Nazareth. Quien ve a Jesús, ve al Padre, proclama la comunidad de los cristianos. Él es la luz del mundo porque revela el Misterio Santo frente al que estamos, es un Dios personal y amoroso que nos llama a ser hijos. Jesús es luz que con su vida revela el camino para el encuentro con el Padre.

Jesús transpira esta confianza durante toda su vida, Jesús vive abandonándose en Dios, Todo lo hace motivado por esta gratitud genuina, pura, espontánea, de confianza en su Padre. Busca su voluntad sin recelos, ni cálculos, ni estrategias. No se apoya en la religión del tiempo ni en la doctrina de los escribas; su fuerza y su seguridad no provienen de las Escrituras y las tradiciones de Israel. Nacen del Padre. Su confianza hace de él un ser libre de costumbres, tradiciones o modelos rígidos; su fidelidad al Padre lo hace actuar de manera creativa, innovadora y audaz. Su fe es absoluta (PAGOLA, J.A., Jesús: aproximação histórica, 2010, p.372)

La experiencia cristiana de Dios es el amor incondicional – Ágape o Caritas – que es ese vínculo de amor existente entre Dios-Padre y el Hijo, amor que trasborda en pasión por el mundo hasta llegar a la muerte en la Cruz. La cruz de Jesús revela que la transformación definitiva del mundo no se apoya en la venganza, sino en la confianza incondicional del proyecto de Dios todo Misericordioso que promueve el pasaje de la muerte para la resurrección. En Jesús, la cruz es un pasaje, pascua tiene sentido de salvación. Promueve la victoria definitiva contra el mal, que es fundamentalmente esconder la verdad con el objetivo de justificar la injusticia y la dominación. Aquel que pasó la vida haciendo el bien se entrega libremente a las fuerzas de la muerte, hace ver la culpa del mundo y nace un hombre nuevo totalmente liberado de una división humana. La venida del Hijo de Dios al infierno del sufrimiento promovido por la injusticia, revela el camino de la reconciliación que es el de la entrega de sí en pos del reinado del amor. **Ágape es el amor de Dios transformando las posibilidades humanas de amar, dando condiciones para el establecimiento de un vínculo fundado en la gratitud, es amor oblato, vivido en la seguridad de que la entrega de sí renueva la vida porque es a partir de esa entrega que brota la nueva vida, la resurrección.**

Ceci M. C. Baptista Mariani, PUC Campinas, Brasil. Texto original portugués.

Tomado de: <http://teologialatinoamericana.com/7p=313f--text=La%20experiencia%20de%20Dios%20se%20refiere%20a%20sentido%20C3%BA%20timos%20de%20la%20vida.&text=El%20humano%20es%20un%20ser%20cuestiona%20a%20c3%A0%20mismo>

PREGUNTAS PARA RESPONDER EN EL CUADERNO A PARTIR DEL AGAPE PASCUAL

1. ¿Qué tipo de experiencias has tenido con un ser trascendente?
2. ¿Crees que una experiencia o sentir el trascendente la da el sentido a la vida? La experiencia humana fundamental
3. ¿Qué relación existe entre la Fe y experiencia del Misterio?
4. ¿Cómo crees que es la experiencia de Dios?
5. ¿Qué tipo de experiencia del trascendente ofrecen los cristianos?
6. ¿Para ti qué es la experiencia de Dios o el trascendente? ¿Qué es sentir a Dios?
7. ¿Qué es un ágape pascual? ¿Qué diferencia existe entre el amor “eros” “lykos” y “tanatos”?
8. ¿Qué me ofrece el triduo pascual para mi experiencia de Dios? (Explicar por separado: pasión, muerte y resurrección)

PASO SEIS: ACTOS DE AMOR:

PAUTAS PARA FORTALECER LOS ACTOS DE AMOR:

A partir de las siguientes pautas sistematizo respondiendo en el Classroom en la carpeta de pastoral a cada uno de los actos de amor a Dios, la naturaleza, el prójimo y mí misma la siguiente información: nombre de la estudiante, actividad del proyecto (Qué actos va a realizar), pregunta problema (¿Por qué?), objetivo del proyecto (¿Para qué?), cronograma con fecha de inicio y forma de evidencias (¿Cuándo va a realizar los actos?). El classroom de respuestas se cierra el 24 de febrero de 2023.

1) ACTOS DE AMOR A DIOS: PARA ORAR

1. ORACIÓN PARA UN ESTUDIANTE

Oh inefable Creador nuestro,
altísimo principio y fuente verdadera de luz y sabiduría,
dignate infundir el rayo de tu claridad
sobre las tinieblas de mi inteligencia,
removiendo la doble oscuridad con la que nació:
la del pecado y la ignorancia.

¡Tú, que haces elocuentes las lenguas de los pequeños,
instruye la mía, e infunde en mis labios la gracia de tu
bendición!

Dame agudeza para entender, capacidad para retener,
método y facilidad para atender, sutileza para interpretar
y gracia abundante para hablar.

Dame acierto al empezar, dirección al progresar y
perfección al acabar

¡Oh Señor! Dios y hombre verdadero, que vives y reinas por
los siglos de los siglos. Amen. Autor Santo Tomas de Aquino

2. ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que
no puedo cambiar;

valor para cambiar las que puedo

Y sabiduría para reconocer la diferencia.

Viviendo un día a la vez, disfrutando un momento a la vez;

aceptando las adversidades

como un camino hacia la paz;

pidiendo, como lo hizo Dios,

en este mundo pecador tal y como es,

y no como me gustaría que fuera;

creyendo que Tú harás que todas las cosas estén bien

si yo me entrego a Tu voluntad;

de modo que pueda ser razonablemente feliz en esta vida

e increíblemente feliz contigo en la siguiente. Amén. Autor

Reinhold Niebuhr.

RELIGION	HINDUISMO	BUDISMO	JUDAISMO	CRISTIANISMO	ISLAM
	ॐ	卐	✡	✝	☾★
Fundador	Un grupo de sabios	Buda	Abrahán y Moisés	Jesucristo	Mahoma
Creencias	-Muchos dioses -Reencarnación	-No creen en Dios -Reencarnación -Nirvana (Perfección Espiritual)	-Yahvé (Dios) -Vida Eterna -Llegada del Mesías	-Dios -Padre, -Jesucristo - hijo -Espíritu Santo -Resurrección -Vida eterna	-Alá (Dios) -Vida eterna -Paraíso (Felicidad después de la muerte)
Libro sagrado	Los Cuatro Vedas y La Bhagavad Gita	Tres Cestos	Biblia Judía	Biblia	Corán
Lugar de culto	Templos y altares en las casas	Pagoda y altares en sus casas	Sinagoga	Iglesia	Mezquita
Fiestas	El Diwali (victoria del bien sobre el mal) y el festival de Holi (año nuevo)	Wewak (nacimiento y muerte de Buda)	Pascua Judía (liberación del pueblo de Israel)	Navidad Semana Santa	Ramadán (mes de ayuno) y la id Mawlid (nacimiento de Mahoma)

ACTOS DE AMOR AL PRÓJIMO

Conceptos:

ACTOS DE AMOR AL OTRO EN EL AULA DESDE LAS GRANDES RELIGIONES O CREENCIAS:



ACTOS DE AMOR AL PRÓJIMO HUMANOS: CONVIVENCIA ESCOLAR			
Cristianismo	Islámicos	Hinduismo	No creyentes, sin Dios - Budismo
Pedagogía del amor basadas en las virtudes de Jesucristo como el perdón, caridad, justicia...	Debe integrar, compensar, educar, solucionar todos los males de la sociedad	La convivencia escolar como proceso positivo que educa la regulación emocional, mental y espiritual.	Ley 1620 sobre la convivencia escolar en los colegios, teniendo en cuenta la tipología de faltas en los manuales de convivencia.
ACTOS DE AMOR A LA NATURALEZA: CONCIENCIA ECOLÓGICA			
Cristianismo	Islámicos	Hinduismo	No creyentes, sin Dios - Budismo
La conciencia ecológica en un mundo insostenible para todos, la casa común con estilos de vida ecológicos menos consumistas.	Evitar el consumismo en todos los aspectos, unir esfuerzos con los interesados y promover cultura.	Las escrituras sagradas del hinduismo están llenas de referencias a la adoración de lo divino en la naturaleza, la armonía con la naturaleza es la principal expresión del camino de purificación y ascensión.	Cuidar el ambiente de forma más directa ya que se mantiene una fuerte conexión espiritual con la “madre naturaleza” y practican una firme ética de equilibrio y respeto de los ecosistemas.

15 formas sencillas de expresar amor al prójimo: Sonreír ¡Un cristiano siempre es alegre!

Por: Luisa Restrepo | Fuente: Catholic-link.com

Hemos querido hacer una recopilación de actos sencillos de amor que muchas veces pasamos por alto pero que, en su sencillez son manifestaciones concretas del amor de Dios. Un corazón que se ha encontrado con Él no puede permanecer indiferente a los demás. ¡No privemos a los demás de nuestra sonrisa, de nuestra alegría, de la esperanza que nos da Cristo! El mundo lo necesita.

1) Sonreír ¡Un cristiano siempre es alegre!

No nos damos cuenta pero cuando sonreímos aligeramos la carga a quienes nos rodean. Cuando vamos por la calle, en el trabajo, en la casa, en la universidad. La felicidad del cristiano es una bendición para los demás y para uno mismo. ¡Quién tiene a Cristo en su vida no puede estar triste!

2) Dar las gracias siempre (aunque no "debas" hacerlo).

Nunca te acostumbres a recibir porque lo necesitas o porque tienes "derecho a". Todo lo recibes como un regalo, nada te "lo deben" aunque hayas pagado por ello. Da siempre las gracias. Es más feliz quien es agradecido.

3) Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.

Seguro es quien abre la puerta, quien limpia, quien contesta las llamadas. Lo ves a diario y al saludarlo le recuerdas que es importantísimo lo que hace. Tanto tu trabajo como el de él/ella se hace más a gusto si le haces ver que es valioso para otros, que su presencia cambia las cosas.

4) Recordarle a los demás cuánto los amas.

Tú sabes que los amas ... ¿y ellos? Las caricias, los abrazos y las palabras nunca sobran. Si Jesús no se hubiera hecho carne, nosotros jamás habríamos entendido que Dios es Amor.

5) Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.

¿Qué puede hacernos más humanos que saber escuchar? Cada historia que te cuentan te une más con el otro: sus hijos, su pareja, la jefa, el profesor, sus preocupaciones y alegrías ... tú sabes que no sólo son palabras, son partes de su vida que necesitan ser compartidas.

6) Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita.

¿Qué más podemos decir? No importa si es un problema de matemáticas, una simple pregunta o alguien que tiene hambre ¡jamás sobra la ayuda! Todos necesitamos de los demás. Aunque suelas ayudar, recuerda que tu también eres necesitado.

7) Levantarle los ánimos a alguien.

Sabes que no anda bien o nada bien y no sabes qué hacer. Decides sacarle una sonrisa para hacerle saber que no todo es malo. Siempre es bueno saber que hay alguien que te ama y que estará siempre a pesar de las dificultades.

8) Celebrar las cualidades o éxitos de otro.

Solemos callarnos lo que nos gusta y nos alegra de los demás: sus éxitos, sus cualidades, sus buenas actitudes. Simples frases como "¡Felicidades!", "Me alegro mucho por ti" o "Ese color te queda muy bien" le han hecho el día a tu compañera y nos ayudan a vernos entre nosotros como Dios nos ve.

9) Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.

Por eso es bueno acostumbrarnos a valorar lo que tenemos y si tenemos más de lo que necesitamos, regalarlo nos ensancha el corazón y protege del frío a otro.

10) Ayudar cuando se necesite para que otro descanse.

Esto se vive en las familias: cuando uno descansa otro trabaja. Nada más hermoso que saber que alguien más ya comenzó a hacer algo que necesitabas por ti o que siempre puedes pedir ayuda. Cuando nos ayudamos mutuamente a llevar las responsabilidades diarias la vida es más llevadera.

11) Corregir con amor, no callar por miedo.

Corregir es un arte. Muchas veces nos encontramos en situaciones que no sabemos manejar. El mejor método es el amor. El amor no sólo sabe corregir, sino que sabe perdonar, aceptar y seguir adelante. No tengas miedo de corregir y ser corregido, eso es una muestra que los demás apuestan por ti y quieren que seas mejor.

12) Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.

Sabes lo que le gusta mejor que nadie, ¿por qué no aprovechar eso? Nada se disfruta más que aquello que es dado con amor, él se gana unos minutos de descanso y tú una sonrisa auténtica. Salir de uno mismo y pensar en los demás siempre es mejor y alegra el corazón.

13) Limpiar lo que uso en casa.

Si vives con tu familia o ya vives fuera de casa, sabes lo importante que es recoger y limpiar lo que usas. Hay una voz dentro de ti que te dice que deberías ayudar un poco más de lo que quisieras... Y sorprendentemente te sientes muy bien de hacerlo.

14) Llamar por teléfono a tus padres.

Ahora tú vives solo, te mueves solo y quizá hasta tienes tu propia familia. Sin embargo, tus padres aún se conmueven cuando les haces saber que piensas en ellos. Estar atentos a lo que necesitan o simplemente saber cómo están es algo que no te cuesta mucho y es un gesto enorme de gratitud.

15) Ayudar a los demás a superar obstáculos.

De chiquitos lo hacíamos, ¿por qué no hacerlo ahora? Ayudarle a alcanzar el transporte, a cargar sus maletas, a cruzar la calle o regalarle unas monedas para que pueda pagar. Esos detalles nunca se olvidan. Eres el extraño que aún cree en la humanidad.

ACTOS DE AMOR A MÍ MISMA

DECÁLOGO DEL AMOR PROPIO ¿Cómo quererme a mi mismo/a?

Según los psicólogos se puede trabajar en el amor propio y en la autoestima a través de estos ejercicios. De esta forma no debemos buscar el amor que nos falta en los demás sino en nuestro interior. Para ello, puedes usar estas técnicas para quererse a uno mismo. Luego realizas otro decálogo según tu vida personal.

1) Examina tu forma de expresarte ante los demás: Tal y como nos mostramos o hablamos a los demás determina la forma en la que nos vemos a nosotros mismos y cómo es el amor a uno mismo/a. Si piensas cómo son tus palabras o cómo te expresas te darás cuenta de los aspectos donde muestras negatividad. Empieza a expresarte de forma positiva. Seguramente, al principio te sentirás forzada pero a medida que lo hagas te saldrá solo y podrás mejorar tu amor propio.

2) Observa a las personas que te rodean: Las personas que están cerca de ti en todo momento tienen mucho que ver con tu amor propio, pues si te rodeas de personas tóxicas nunca te verás bien. Es necesario darse cuenta de las personas que te roban la energía y aquellas que quieren bien para ti y te ayudan a lograr todo aquello que te mereces.

3) Planifica lo que te hace sentir bien: Sentirte bien no significa ir al gimnasio para estar activo físicamente. Sentirte bien es el conjunto de cuerpo, mente y emociones. Por lo tanto, necesitarás estar activa y realizando aquellas actividades que te

permitan llegar a un estado positivo en las tres áreas para conseguir ese bienestar personal. Para buscar el amor debemos entregarnos a nosotros mismos y no intentar gustar a los demás.

4) Valora aquello que sí tienes: Puedes hacer un listado si quieres o pensar en ello. Piensa en el esfuerzo que te ha costado lograr todo lo que tienes, lo que te permite hacer y lo que te compensa. Quién puede hablar del amor propio, puede valorar tantos sus defectos como sus virtudes.

5) Asume la responsabilidad: Debes coger las riendas del cambio para poder llegar a usar constantes frases sobre amor propio en tu vida. Para poder conseguirlo, debes asumir la responsabilidad de cada una de tus acciones. Por ello, discúlpate con aquellas personas que hayas podido dañar con tu actitud y empieza sanando estas relaciones (**perdona**). Es momento de empezar a comportarte de una manera completamente diferente y buscar el amor en ti mismo/a para mostrárselo a los demás.

6) No intentes ser perfecta: El perfeccionismo puede hacer mucho daño en el amor propio y en la autoestima. Ser perfecto no es necesario para buscar el amor en nosotros mismos/as. Para tener una buena capacidad para amarnos a nosotros debemos aceptarnos como seres imperfectos. Deja atrás la perfección e intenta hacer las cosas de la mejor manera que puedas sin darle tanta importancia a los resultados. El amor por uno mismo/a debe empezar por lo pequeño y acabar evolucionando en grandes cosas.

7) Expresa la gratitud: Debemos reconocer todo lo que tenemos en nuestras vidas y nos hace felices. Por ello, debes aprender a dar las gracias de todo lo que rodea y lo que tienes en tu interior. El primer paso para quererse a uno mismo es precisamente amar mi zona de confort y todo lo que nos ha hecho ser nosotros mismos/as.

8) Sonríe siempre que puedas: Muchas investigaciones han demostrado que sonreír y reír hace que las personas se sientan mucho mejor y parezcan más accesibles e incluso más atractivas para los demás. Por ello, sonreír es realmente una de las mejores técnicas para quererse a uno mismo/a ya que a través de este pequeño acto podemos empezar a sentirnos mucho mejor con nosotros.

9) Para y disfruta: Estar siempre involucrado/a en un trabajo o esforzándote te hace ser una persona demasiado enfocada al futuro. De esta forma, en muchas ocasiones las personas nos olvidamos de disfrutar de nuestro presente y de intentar saborear los instantes que nos da la vida. Para poder trabajar en el amor propio y en la autoestima debemos tomarnos un tiempo para estar en el ahora y parar el ritmo de nuestras vidas. **“Ríe y el mundo se ríe contigo. Llorra, y llorarás sola.” Ella Wheeler, poeta**

10) Dedica tiempo a formar tus fuerzas, tu mente, tu corazón y tu alma: para que seas un ser integral y equilibrada. Es un error intentar buscar el amor en los demás para validar que somos dignos/as para ser amados por los demás. La realidad es que debemos dejar atrás las opiniones de los otros e intentar trabajar en lo que somos por dentro. Cuánto más mires hacia tu interior, más dejarás de lado los juicios de los demás. El amor por uno mismo/a es el secreto para alcanzar tu mejor versión.

A partir de lo anterior y la explicación docente concluyo EL TEMA general y esta GUÍA con la siguiente tabla:

Para formar el corazón es necesario dialogar con los conceptos asumidos, mediante “la participación en clase que es una parte valiosa del aprendizaje. En muchos casos, participar en clase es un criterio importante. Muchas estudiantes carecen de voluntad para participar en clase, esto puede ser porque son tímidas o temen ser juzgadas y criticadas” para esto se recomienda que la estudiante con el docente defina la forma de participar. Tener en cuenta el siguiente cuadro para participar.

FECHA	APORTE O ¿A QUÉ ME SUPO LA CLASE?	SELLO DEL DOCENTE
<u>1.</u>		<u>3 centímetros bajando</u> 
<u>2.</u>		
<u>3.</u>		
<u>4.</u>		
<u>5.</u>		
<u>6.</u>		

“Todo lo que eres tiene una intención, unos actos y unos juicios, por eso cuestiona tus intenciones, replantea tus actos malos y fomenta juicios con sabiduría”.