

## GUÍA DE ACTIVIDADES DE VALORES. MG Y MT.



<b>AÑO</b>	4TO AÑO
<b>FICHA N°</b>	2
<b>MES</b>	FEBRERO
<b>TEMA GENERADOR</b>	Los medios de comunicación social, como herramienta que nos permite comunicar buenas noticias.
<b>INDICADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Experimenta diversas formas de hacer silencio para gestionar sus emociones y sentimientos.</li> <li>▪ Participa en acciones que promueven los DDHH en su entorno para la búsqueda de un mejor futuro.</li> <li>▪ Formula su proyecto de vida fundamentado en los valores que propone Jesús y se esfuerza en vivirlos.</li> </ul>
<b>CONOCIMIENTOS ESENCIALES</b>	Trabajo corporal y la integración emocional. Cultura democrática: diálogo y participación. Habilidades para la vida: fortalecimiento de la voluntad, establecimiento de límites. Profundización de la relación con Jesús, oración en torno a la Palabra.
<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	Lápiz, creyones, hojas o cuaderno, borrador, sacapuntas.

### ACTIVIDAD:

## LLEVO LA BUENA NOTICIA AL SERVICIO DE MI COMUNIDAD

<b>I N I C I</b>	<p><b>Para iniciar esta ficha, te invitamos a realizar el ejercicio de relajación de Jacobson:</b></p> <p><b>Antes e iniciar:</b> Observa tu respiración. Presta atención a los ruidos que te rodean. Escucha tu cuerpo y los pequeños ruidos del lugar donde te encuentras,</p> <p><b>Dimensión corporal:</b> Tensa y relaja uno o dos músculos del cuerpo cada vez. Inspirando profundamente y reteniendo el aire. Toma conciencia de la parte del cuerpo donde sientes la tensión. Deja salir el aire por la boca y relaja la tensión muscular mediante estiramientos y contracciones. Dejando que vuelvan a su posición inicial.</p> <p><b>Dimensión emocional:</b> Cierra los ojos. ¿Cómo te sientes? Percibe los sensaciones/sentimientos que habitan en ti en este momento.</p> <p><b>Dimensión cognitiva:</b> Piensa o identifica la causa que provoca que se acumule tensión en tus músculos.</p> <p><b>Dimensión espiritual:</b> Busca a a alguien de tu casa para socializar lo que has experimentado/sentido.</p> <p><b>Dimensión social:</b> Silencio profundo // Mantra de agradecimiento por el cuerpo.</p>
----------------------------------	--

## O

### Actividad 1: “El sentido del servicio”.

Según el diccionario, “servicio es el acto y la consecuencia de servir: realizar una acción con la finalidad de satisfacer una determinada necesidad que tiene una persona”.

Ante lo expuesto, te queremos invitar a reflexionar sobre la aventura del servicio a los demás, aportando con tus acciones y tus buenas noticias. Para ello te invitamos a leer:

*Quien se coloca en actitud de servicio desarrolla una manera de ser y estar con las personas con las siguientes características:*

- **Cambio de perspectiva:** *El mundo adquiere un color muy diferente según la perspectiva desde la que se mire. Por eso es preciso hacer el esfuerzo por mirar las cosas desde otro lado, en particular desde la perspectiva de quienes sufren las consecuencias de los males de la sociedad, de carencias y necesidades que afectan y limitan sus vidas.*
- **Humildad:** *“Soy”, pero también “soy en función de”. Tomar mis capacidades como regalo de Dios que están al servicio de los otros.*
- **Compasión:** *Porque reconozco con humildad mis propias heridas, puedo acercarme compasivamente, acogiendo el dolor ajeno.*
- **Disponibilidad:** *Aprender a servir es aprender a incorporar como criterio el estar atento a lo que haga falta, sin olvidar los propios deseos y necesidades.*
- **Trabajo:** *Desarrollar la capacidad de esfuerzo, crecer en fortaleza sin estar demandando gratificación inmediata.*
- **Portador de buenas noticias:** *Desarrollar la capacidad de mirar lo positivo, las cosas buenas que pasan en mi alrededor y comunicarlas a las otras personas para brindar alegría y paz. Llevar la buena nueva.*

Una vez realizada la lectura, te invitamos a responder:

1. ¿Cómo podemos aprender a vivir el servicio hoy en el entorno en que vivimos?
2. ¿Qué características personales necesitamos desarrollar para poder tener esta actitud de servicio?
3. Y pensando en el país, en sus problemas y potencialidades: ¿creemos que Venezuela hoy necesita de nuestro servicio?, ¿por qué y en qué?

Ahora te invitamos a planificar alguna experiencia que te permita servir a tu comunidad de alguna manera. En esta época de confinamiento por la pandemia del Covid-19, podrías utilizar la tecnología, uso del celular o de tu computadora y realizar alguna campaña de buenas noticias, como por ejemplo: no hay casos de contagio en el sector; el agua no ha fallado en las últimas semanas; las familias se mantienen unidas; las escuelas se organizan para llegar a sus estudiantes... en fin... una noticia que sea de tu agrado y que puedas dar a conocer, poniendo al servicio lo aprendido. En caso de no contar con tecnología, puedes hacerlo empleando el “boca a boca”, carteles, mensajes escritos, entre otros.

## D E S A R

### Actividad 2: “Jesús, mi ejemplo de servicio”

La escena que proponemos contemplar es la Última Cena, un momento en el que Jesús hizo la mayor demostración de amor, entrega y servicio. Se propone colocar un ambiente musical y dar un tiempo para generar un momento tranquilo y relajado.

Te invitamos a leer el siguiente texto bíblico (Juan 13, 1-17):

R  
O  
L  
L  
O

1. "Antes de la fiesta de Pascua, sabiendo Jesús que le había llegado la hora de salir de este mundo para ir al Padre, como había amado a los suyos que quedaban en el mundo, los amó hasta el extremo. 2. Estaban comiendo la cena y el diablo ya había depositado en el corazón de Judas Iscariote, hijo de Simón, el propósito de entregarle. 3. Jesús, por su parte, sabía que el Padre había puesto todas las cosas en sus manos y que había salido de Dios y que a Dios volvía. 4. Entonces se levantó de la mesa, se quitó el manto y se ató una toalla a la cintura. 5. Echó agua en un recipiente y se puso a lavar los pies de los discípulos; y luego se los secaba con la toalla que se había atado. 6. Cuando llegó a Simón Pedro, éste le dijo: «¿Tú, Señor, me vas a lavar los pies a mí?» 7. Jesús le contestó: «Tú no puedes comprender ahora lo que estoy haciendo. Lo comprenderás más tarde.» 8. Pedro replicó: «Jamás me lavarás los pies.» Jesús le respondió: «Si no te lavo, no podrás tener parte conmigo.» 9. Entonces Pedro le dijo: «Señor, lávame no sólo los pies, sino también las manos y la cabeza.» 10. Jesús le dijo: «El que se ha bañado, está completamente limpio y le basta lavarse los pies. Y ustedes están limpios, aunque no todos.» 11. Jesús sabía quién lo iba a entregar, por eso dijo: «No todos ustedes están limpios.» 12. Cuando terminó de lavarles los pies, se puso de nuevo el manto, volvió a la mesa y les dijo: «¿Comprenden lo que he hecho con ustedes? 13. Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy. 14. Pues si yo, siendo el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies unos a otros. 15. Yo les he dado ejemplo, y ustedes deben hacer como he hecho yo. 16. En verdad les digo: El servidor no es más que su patrón y el enviado no es más que el que lo envía. 17. Pues bien, ustedes ya saben estas cosas: felices si las ponen en práctica."

**Reflexiona sobre la lectura:** ¿Qué me dice Jesús en esta escena?, ¿cómo actuaría Jesús hoy, cómo sería ese gesto?, ¿qué gesto haría hoy: tal vez atender a los amigos en casa, estar pendiente de ellos, lavarles su ropa, etc.?, ¿en qué puedo actuar en lo pequeño, en lo sencillo?

Te invitamos a dejarte sorprender por el amor de Jesús, por su entrega... y reconocer su invitación a amar y a servir a otros. Ante ello, piensa en cómo podemos vivir el sentido de esta lectura hoy, en nuestra familia, en el colegio, en la ciudad donde vivimos, en este país y en la realidad del mundo de hoy; cómo ser propagadores del servicio al modo de Jesús, con nuestro ejemplo, con nuestra vida...

**Actividad 3: "Estoy al servicio de los demás, poniendo en práctica mis valores"**

**Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.**

Hay valores considerados positivos y otros negativos o "antivalores según las actitudes, apegos y comportamientos que generan, por ejemplo: Generosidad vs. Egoísmo; Humildad vs. Soberbia; Justicia vs. Injusticia... te proponemos tomar conciencia de cuáles son tus valores principales que mueven tus acciones en la cotidianidad y a reflexionar sobre ello.

Lee la siguiente historia:

*Marisa tiene 18 años. Es buena estudiante y saca excelentes notas. Para ello, dedica todo su tiempo al estudio. Ha conocido gente que trabaja como voluntaria en un barrio. Dedicar dos tardes y los fines de semana. A Marisa le ha impactado esa realidad y esa forma de estar con la gente. La atrae, le gusta, quiere integrarse en esa historia. Va un par de meses y aprueba la evaluación, pero sus notas descienden. Su padre le dice que se olvide de tonterías: su obligación es estudiar y sacar buenas notas. Al final de curso, Marisa recuperó sus notas excelentes. En su casa están contentísimos. Ella ya casi no se acuerda de aquella gente que conoció.*

Responde ¿apreciaste valores negativos?, ¿en cuáles situaciones?, ¿por qué te parece que son negativos? ¿Cómo tú actuarías en este caso? ¿Aprendiste algo con esta actividad?

C  
I  
E  
R  
R

E

Para cerrar, lee el siguiente mensaje:

Avanzar  
No, no te detengas.  
Comenzar bien es una gracia de Dios.  
Continuar por buen camino  
y no perder el ritmo...  
es una gracia todavía mayor.  
Pero la gracia de las gracias,  
está en no desfallecer,  
con fuerzas todavía o ya no pudiendo más,  
hecho trizas o añicos,  
seguir avanzando hasta el fin.

(Helder Cámara)

RUTINA DE  
PENSAMIENTO

 <b>CONECTAR</b> ¿Cómo conectan las ideas de este tema con las que ya tenías? (Ya sabía...)	 <b>EXTENDER</b> ¿qué nuevas ideas han impulsado tu pensamiento en nuevas direcciones? (Esto es nuevo para mí...)	 <b>DESAFIAR</b> ¿Qué supone un desafío para ti? (Para poder hacer esto yo...)