



Institucion Educativa
JUAN PABLO I
La Llanada Nariño.

GRADO 6°

MODULO 1

ÉTICA Y VALORES.



ALCALDÍA MUNICIPAL
LA LLANADA

NIT: 800.149.894-0

Comprometidos con la comunidad

MUNICIPIO LA LLANADA



**Colombia
aprende**
La red del conocimiento



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

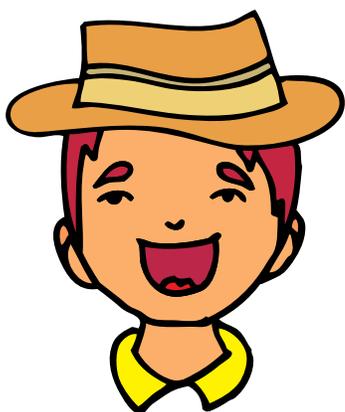


**Gobernación
de Nariño**
¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!

TABLA DE CONTENIDO

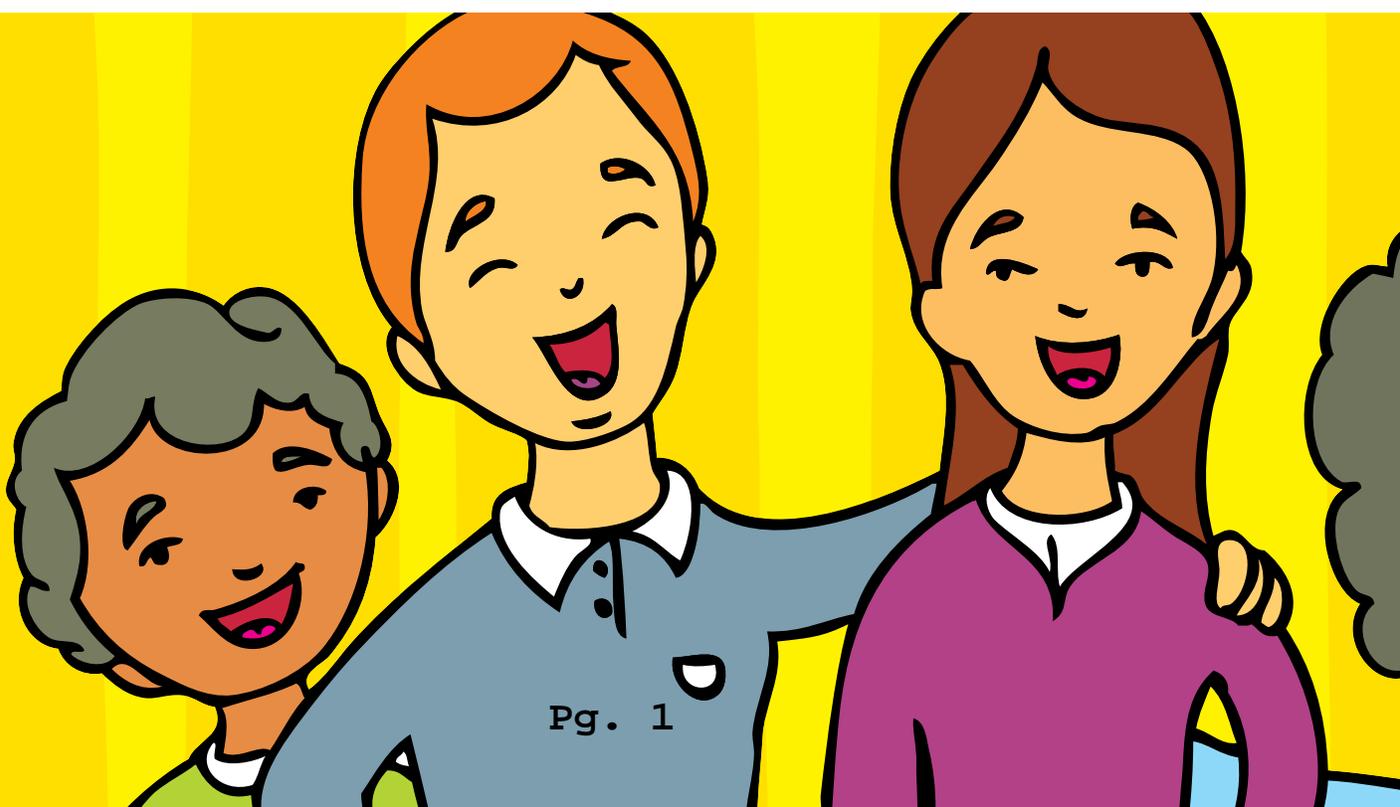
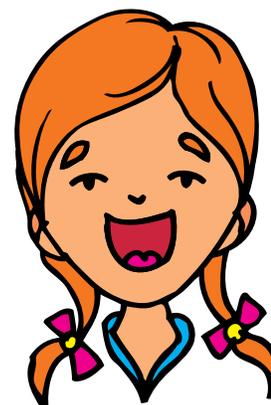
UNIDAD 1. RELACIONES CONSIGO MISMO	14
Capítulo 1. Los valores y los atajos	16
Capítulo 2. Mis emociones y sentimientos	26
Capítulo 3. Los derechos humanos	36
Capítulo 4. Me conozco y me acepto	44

Relaciones consigo mismo



Resolvamos

Carlos y Helena son dos niños que viven en el municipio de *Ventaquemada*, en la vereda *La escalera*. Este año van a iniciar su bachillerato. Carlos está muy emocionado con la clase de Ética porque sabe que el profesor Ramiro siempre los entusiasma con temas que tienen que ver con su vida cotidiana. Helena recuerda que en la vereda la gente dice que los valores se han perdido. Carlos, por su parte, piensa que los valores sirven para vivir una vida mejor y que no es que se hayan perdido sino que a veces no sabemos elegir lo que nos conviene. Por esto, Carlos y Helena están muy ansiosos por la clase de Ética y quieren aprender más sobre los valores.

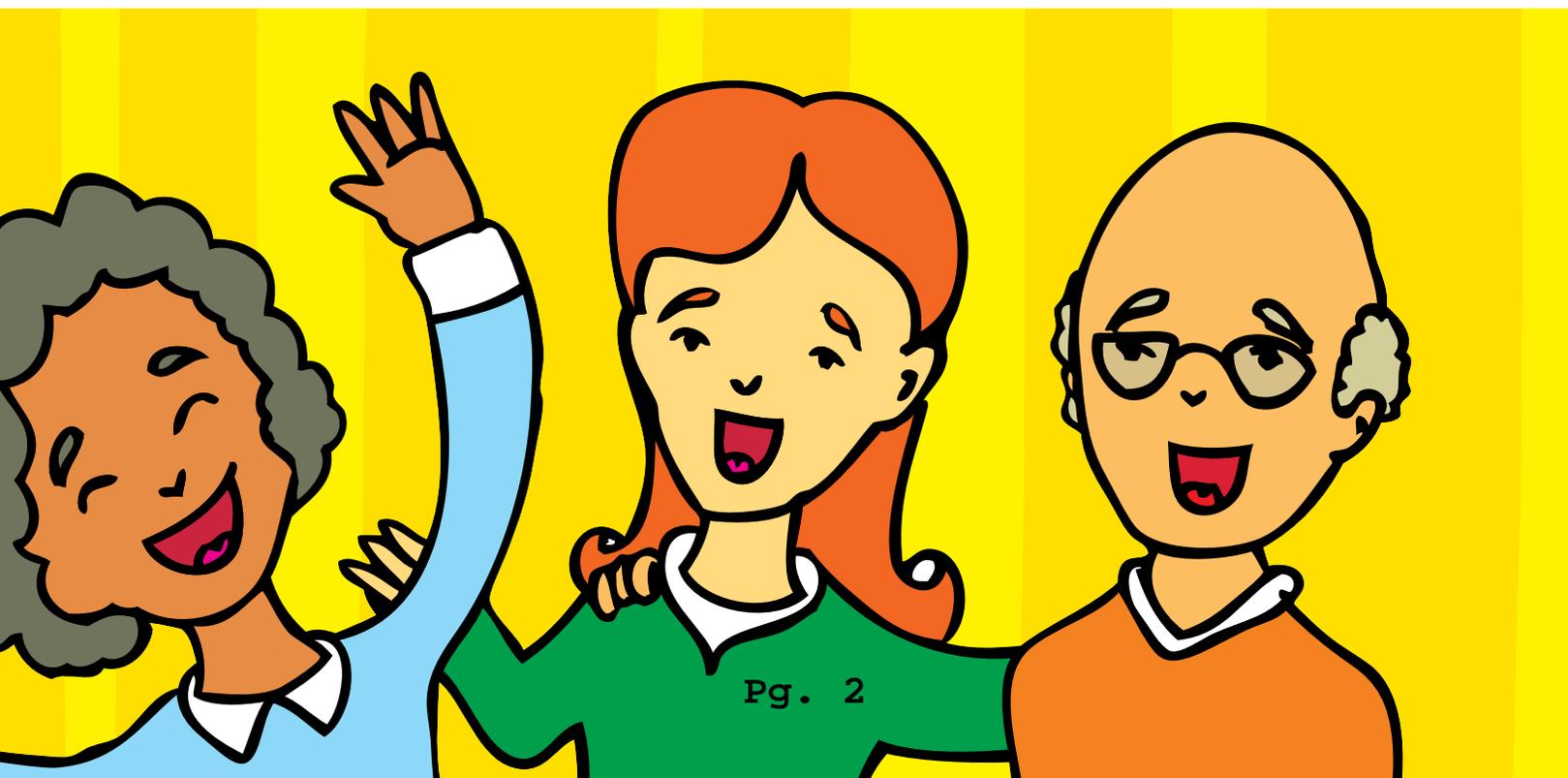


¿Y tú qué piensas?

Interpreta la imagen.

- ¿Cómo es la vida de esas personas?
- ¿Por qué están alegres?
- ¿Comparte con tus compañeros algún momento en que te hayas sentido alegre.
- Rescata los valores presentes en cada una de las historias y luego responde en tu cuaderno.
- ¿Qué valores han estado presentes en cada una de las situaciones narradas?
- ¿Qué admiramos de esas personas o situaciones?
- ¿Te gustaría vivir una de esas situaciones? ¿Por qué?
- ¿Se han perdido los valores o no sabemos elegir lo que nos conviene?

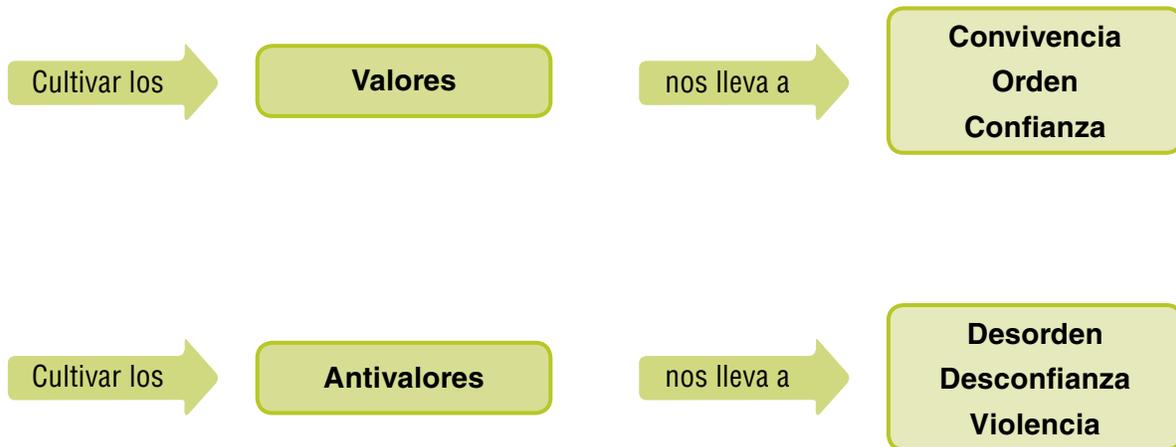
Referentes de calidad	Capítulos
Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad (barrio o vereda).	1. Valores y atajos. 2. Mis emociones y sentimientos. 3. Los derechos humanos. 4. Me conozco y acepto.
Identifico y rechazo las situaciones en las que se vulneran los derechos fundamentales y utilizo formas y mecanismos de participación democrática en mi medio escolar.	
Identifico y rechazo las diversas formas de discriminación en mi medio escolar y en mi comunidad, y analizo críticamente las razones que pueden favorecerlas.	
Contribuyo de manera constructiva a la convivencia en mi medio escolar y en mi comunidad (barrio o vereda).	



Los valores y los atajos

Los seres humanos no vivimos solos sino en comunidad. Por eso, debemos fomentar principios y valores que nos permitan vivir en sana convivencia. Sería imposible estar en comunidad sin cultivar los valores. ¿Te imaginas que el robo y el asesinato fueran el modo natural de solucionar nuestros conflictos? En estas condiciones la vida humana en comunidad no sería viable.

En este capítulo vas a descubrir con tus compañeros la importancia de vivir en un mundo con valores. Los valores se viven en la cotidianidad e intervienen en las decisiones que tomamos y la forma en que actuamos. Entonces los valores no son teorías o asuntos abstractos, sino una realidad presente en nuestras relaciones con los demás.





Indagación Vivo mis valores

Historias para aprender

Lee la siguiente historia de la vida real.

Millonario por unos minutos

Lo único que Freddy López, un reciclador que padece trastornos mentales, le pidió al cachaco de la tienda luego de devolverle los 18 millones de pesos que se le habían perdido en la basura del negocio, fue que le regalara un par de zapatos, una pinta para estrenar y comida para llevar a su mamá.

La historia se registró en Soledad (Atlántico) donde “Shanghai”, como se le conoce a Freddy, de 33 años de edad, conocido porque se recorre todo el pueblo recogiendo cartones, llegó como todos los días al granero La Estrella a buscar material reciclable entre los desperdicios.

“En la basura me encontré un saco con una caja de cartón llena de billetes”, relató Freddy utilizando palabras sencillas, pronunciadas con algo de dificultad debido a su limitación.

Su madre, Flor María Cera, recuerda que eran las 11 de la mañana cuando Freddy llegó a la casa, alegre gritando con su saco viejo cruzado en el hombro: “¡Vieja, vieja, vas a cambiar de vida, encontré una fortuna!”, mientras le mostraba una caja en cuyo interior daba el aspecto de tener recibos de oficina.

– “Ya vienes con tus vainas podridas como siempre”, fue la reacción de Flor María, pues su hijo siempre la molestaba trayéndole frutas que se encontraba en la calle. Pero su sorpresa fue grande cuando tuvo frente a sus ojos la caja llena de billetes, y en medio del asombro recuerda que lo único que atinó a decir fue “¡Ay, mijo! ¿De dónde sacaste esto?”.

Freddy le explicó que esa caja se la había encontrado en la esquina del cachaco Mojica.

– “Seguramente los botaron porque son malos”, replicó Flor María tratando de encontrar una explicación, pues jamás en su vida había visto tanta plata junta.

Su sorpresa fue mayor cuando su hija miró un billete de 10 mil pesos y comprobó que eran de buena

calidad. “Ahí fue cuando nos entró la tembladera, pues pensábamos que era plata de otra procedencia”, dijo ella, quien sostiene que no tuvo ni tiempo de soñar lo que haría con ese dinero.

No habían transcurrido 30 minutos cuando en la puerta de la casa, localizada en el barrio La María, en el casco viejo de Soledad, estaba José Mojica, el dueño de la tienda preguntando por Freddy.

Luego se reunió con Flor María, a la que le explicó que la caja era de él y que tenía 18 millones de pesos. “Bueno, señor, aquí está la plata. No la hemos tocado”, fue lo único que manifestó la vieja mujer.

Mojica, en reconocimiento, le regaló a la familia de Freddy dos millones de pesos. “Le dije que nos reconociera algo más, que mirara la casita que el techo está que se nos viene encima y esto no me alcanza; pero no contestó nada”, dijo la anciana.

José Mójica explicó que ese día se hizo un aseo en la oficina y en un descuido tiraron a la basura la caja, que estaba apartada con el dinero. “Cuando verificamos y nos dimos cuenta, encontramos el saco pero no la plata. El celador se dio cuenta de que Freddy era el único que se había acercado al lugar y de allí seguimos la pista”, explicó Mojica, quien reconoció que hoy en día es difícil encontrarse con personas con este grado de honestidad y que no opusieron ningún tipo de resistencia para entregar el dinero.

Mientras tanto, Freddy y su madre están seguros de haber obrado bien y esperan que Mojica le cumpla con el par de zapatos, la pinta y el mercado, pues con eso le basta mientras espera que le llegue el golpe de suerte que saque a la familia de la pobreza.

Freddy López, después de regresar el dinero, se convirtió en la figura del barrio La María de Soledad.

Tomado y adaptado de: *El Tiempo*. 12 abril 2002.
Autor: Leonardo Herrera Delghams

Después de la lectura, responde estas preguntas:

- ¿Qué son para ti los valores humanos?
- Enumera con tus compañeros los valores que conoces y qué significa cada uno.
- ¿Qué valores se han presentado en la historia?
- ¿Qué habrías hecho tú si hubieras encontrado el dinero?
- ¿Crees que estuvo bien lo que hicieron Freddy y su mamá? ¿Por qué?
- ¿Qué opinas de lo que hizo el señor Mojica cuando le devolvieron su dinero?



Conceptualización ¿Qué son los valores?

Para que comprendamos mejor el tema de los valores, vamos a empezar a hablar primero de los atajos y las trampas que forman parte de los antivalores. Cuando queremos llegar a un sitio, podemos encontrarnos con la posibilidad de escoger un camino más corto, que lo llamamos atajo. Supongamos que para llegar a tu casa te encuentras con dos posibilidades: un camino que es seguro pero demasiado largo y otro que es más corto pero peligroso. ¿Cuál escogerías? Tal vez te parezca que el segundo es más divertido, lleno de aventuras y sobre todo que llegarás en menor tiempo. Esos son los caminos que llamamos atajos. Pero qué tal si un día, caminando por ese atajo, te encuentras con una serpiente que te ataca y pone en peligro tu vida. Entonces, ¿qué pensarías de ese camino?

El primer camino, que es seguro pero largo, vamos a pensarlo como el camino de los valores, y el segundo, que es el atajo, vamos a pensarlo como el camino de las trampas, los atajos y los antivalores.

Cuando tienes una evaluación en tu centro educativo, sabes que debes estudiar si quieres pasar bien la materia. Sin embargo, también existe la posibilidad de copiar, es decir, hacer trampa en dicha evaluación, y mediante esa estrategia sacar una buena nota, aunque inmerecida.

Naturalmente, así es posible que logres tu objetivo Pero entonces también te cuestionas acerca de lo que has perdido y qué razón tiene estudiar de ese modo. Aunque quieras aprender y mejorar tu conocimiento, hacerlo mediante fraude te aleja de cualquier buen propósito que te hayas trazado.



- ¿Qué piensas de los planteamientos anteriores?
- ¿Cuáles son los atajos o trampas más comunes que empleas en tus evaluaciones?
- ¿Qué pierdes cuando haces trampa?

Al principio, cuando haces trampa, piensas que has logrado tu objetivo de engañar a los demás. Pero en realidad te engañas a ti mismo. Cuando haces copia, no aprendes y el único que se perjudica eres tú mismo. De esta manera, al pasar a un curso superior empezarás a sentir las consecuencias de no haber estudiado, algo que van a notar también tus propios compañeros, quienes dejarán de confiar en ti y ya no te creerán.

- ¿Crees que cuando haces trampa engañas a los demás?
- ¿Qué piensas de perder la confianza de quienes te rodean?

Lo mismo te puede pasar con la vivencia de otros valores.

La amistad exige respeto. Eso significa, por ejemplo, que no se debería hablar mal de un amigo. Hacerlo traicionaría la confianza que se tiene con esa persona y acabaría con la amistad. ¿No te parece?

Pero podría pasar que entren en conflicto dos valores. ¿Qué harías si un amigo te pide que roben algo? ¿Lo harías o preferirías poner en peligro esa relación? Por supuesto, también existe la posibilidad de que le digas que hacer lo que te pide no solo no es correcto, sino que eso no es amistad desde ningún punto de vista.

Imagínate una situación como la siguiente: tu familia le tiene mucha confianza a un amigo tuyo. Tanto que le permiten entrar a tu casa y compartir con todos ustedes como uno más del núcleo familiar. Sin embargo, ustedes comienzan a notar con preocupación, que algunos objetos se están desapareciendo, hasta que descubren que quien se los está llevando es tu amigo. ¿Qué piensas de esta situación? ¿Te parece correcto el comportamiento de tu amigo, que además de robar traicionó la confianza que había depositado en él tu familia? ¿Qué piensas del robo? ¿Qué piensas de la honestidad? ¿Qué gana una persona cuando es honesta? ¿Qué pierde? ¿Realmente a quién se engaña cuando se procede así?

El ser humano está en condiciones de trazarse metas y cumplir con ellas. Así como es capaz de decidir sobre su vida, también es responsable de la misma. Para tomar decisiones respecto a su comportamiento, el ser humano debe buscar el mejor camino para su vida y la vida de los demás.

La conducta de los seres humanos debe guiarse por criterios éticos y morales. Eso que consideramos bueno se llama **valor**. Valioso es todo aquello que enriquece y proporciona bienestar a la vida de las personas y al entorno que las rodea.

Mi vida se guía por mi voluntad. Si soy auténticamente libre, debo ser responsable de mis actos. La libertad implica responsabilidades. Cuando decido hacer algo, necesito tener presente que debo responder por mis actos y asumir sus consecuencias.

Los valores

En nuestra sociedad escuchamos con frecuencia decir que los valores se han perdido, al chocar en

nuestra cotidianidad con acciones que reflejan antivalores como la deshonestidad, la corrupción, la mentira, el maltrato y la violencia.

Veamos otras definiciones y concepciones de los valores para entender mejor este concepto. Según Bernabé Tierno (1996) en su obra *Guía para educar en valores humanos*, “los valores son bienes preciados que nos llevan hacia la autorrealización”. Los valores se viven en las acciones que realizamos como seres humanos. Ellos no existen con independencia de lo que hacemos, “y detrás de cada decisión, de cada conducta, se halla presente en el interior de cada ser humano la convicción de que algo importa o no importa, vale o no vale”.

Son tan importantes los valores que llegan a conformar la personalidad de un individuo; de alguna forma somos lo que hacemos y actuamos según nuestros valores.

Tierno (1996) sostiene que los valores auténticos asumidos libremente nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Por eso, el cultivo de los valores hace que actuemos adecuadamente y seamos apreciados por la sociedad, por proceder según los valores aceptados en una comunidad. Los valores se aprenden en la vida social y son fundamentalmente acciones.

En síntesis, los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su acción en el mundo: la solidaridad frente a la indiferencia, la honestidad frente al robo, el amor frente al odio. Los valores más importantes de la persona forman parte de su identidad, orientan sus decisiones frente a sus deseos e impulsos y fortalecen su sentido del deber ser. Los valores se aprenden desde la infancia y cada persona les da su propio sentido.

Cultivemos los valores

Las sociedades han ido identificando y definiendo cada uno de los valores. A continuación encontrarás una serie de valores. Identifica aquellos que consideras importantes en tu vida cotidiana y escribe qué harías para cultivarlos, y en caso contrario, qué evitarías.

Qué piensas de...

Mi vida está rodeada de valores y responsabilidades.

Honestidad. Ser honestos significa ser sinceros con nuestras palabras y nuestras acciones. Debemos respetar y no apropiarnos de los objetos ajenos.

¿Qué haces para cultivar la honestidad?

¿Qué evitas?

Respeto. Es el reconocimiento, aprecio y valoración de las cualidades de los demás.

¿Qué haces para cultivar el respeto?

¿Qué evitas?

Gratitud. La gratitud es corresponder en aprecio lo que los demás hacen por nosotros.

¿Qué haces para cultivar la gratitud?

¿Qué evitas?

Tolerancia. Es el reconocimiento y aceptación de las diferencias de los demás.

¿Qué haces para cultivar la tolerancia?

¿Qué evitas?

Responsabilidad. Es el cumplimiento de un deber o compromiso adquirido.

¿Qué haces para cultivar la responsabilidad?

¿Qué evitas?

Humildad. Es no presumir de los logros, reconocer los fracasos y las debilidades y actuar sin orgullo.

¿Qué haces para cultivar la Humildad?

¿Qué evitas?

Justicia. Consiste en dar a cada uno lo que le pertenece o le corresponde.

¿Qué haces para cultivar la justicia?

¿Qué evitas?

Amistad. Es un valor en el que una persona deposita en otra confianza, compañía, diálogo, compartiendo y actuando con desinterés, lealtad y apoyo.

¿Qué haces para cultivar la amistad?

¿Qué evitas?

Piensa éticamente

¿Cuáles son los principales valores de los niños y jóvenes de tu región?

Los valores están siempre presentes en la vida cotidiana y en diversas regiones del mundo. Los valores son los que permiten convivir bien con las personas, y su práctica despierta en los demás sentimientos de admiración, credibilidad, confianza. Nos hacen hombres y mujeres conscientes de los demás con sus necesidades, intereses y diversas formas de ser.

Sin embargo, en algunas partes de nuestro país, muchísimas personas han asumido la práctica de antivalores como si fueran valores. Por ejemplo, prácticas como el machismo atentan contra de la igualdad y el sentido de equidad que debe predominar en las relaciones entre los hombres y mujeres. En el peor de los casos, el machismo suele ir acompañado de violencia, autoritarismo y maltrato. Lo mismo ocurre con la honestidad y la responsabilidad, pues algunas personas creen que las acciones deshonestas demuestran viveza, sagacidad e inteligencia, cuando en realidad lo que propician es desconfianza e irrespeto por los demás.



Aplicación Piensa éticamente

Examina tu vida. Anota algunas ocasiones en que:

- Has obrado con responsabilidad.
- Has sido irresponsable.

Como personas que vivimos en un mundo de valores, somos responsables no solo de nosotros mismos, sino también del mundo que nos rodea.

Los seres humanos no solamente nos trazamos metas y procuramos realizarlas. Vivimos valorando. Constantemente nos preguntamos qué nos conviene, qué debemos hacer y qué debemos evitar. Por esta razón, buscamos razones que justifiquen nuestro comportamiento. ¿Por qué debo hacer esto y evitar aquello?



- Escribe en tu cuaderno tres acciones que debes realizar para ser una persona ética y tres que demuestren lo contrario.

Soy ético cuando:	
1	
2	
3	

No soy ético cuando:	
1	
2	
3	

Completa la siguiente frase en tu cuaderno:

Para mí, una persona es buena cuando _____

Completa las siguientes frases:

En la vida es importante tener...

- 1.
- 2.
- 3.

En la vida es importante ser...

- 1.
- 2.
- 3.

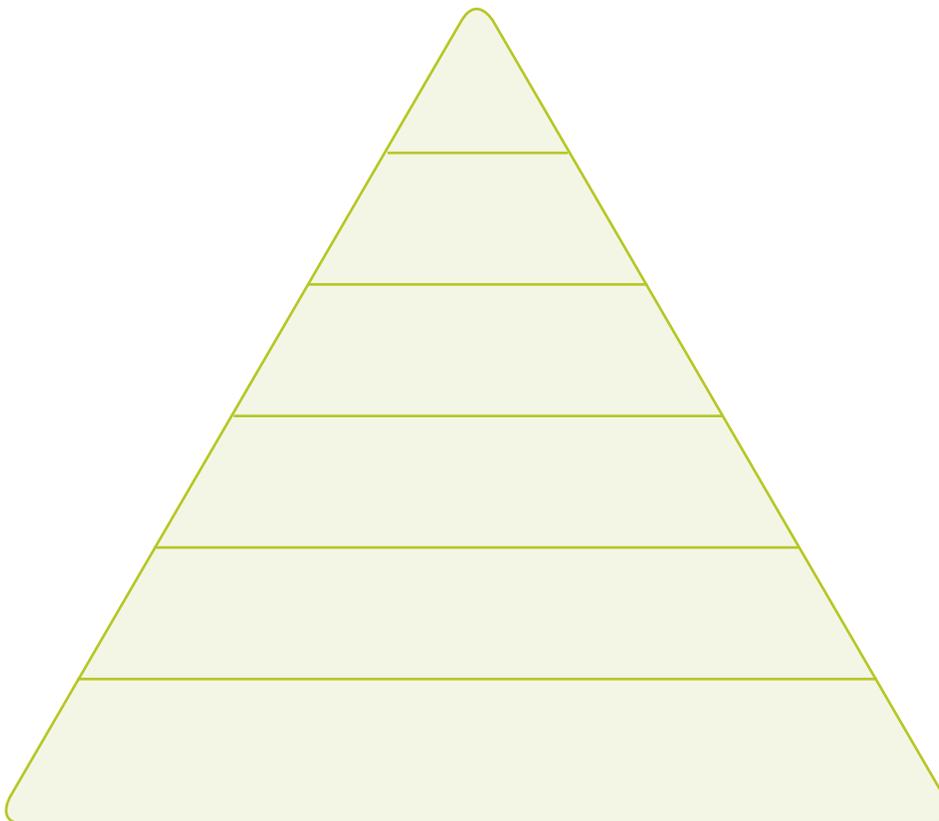
En la vida es importante hacer...

- 1.
- 2.
- 3.

Sin valores no es posible convivir con los demás ni llevar una vida digna. Sin embargo, existen unos valores prioritarios cuya importancia es relevante para cada uno y que debemos esforzarnos por hacerlos realidad. Por supuesto, tenemos que sacrificar muchas cosas buenas en vista de otras mejores.

Los valores, además de darle sentido a nuestra vida, son motivos para vivir, trabajar y luchar.

Dibuja esta pirámide en tu cuaderno y piensa en los valores más importantes según tu criterio. Ubica arriba los más importantes y enseña los demás.





Aplicación
Piensa éticamente

El ejercicio de los valores no solo tiene consecuencias personales sino también sociales.

Veamos: un líder o político corrupto se roba o cambia el destino de los dineros de una obra pública tomando los recursos para la construcción de una carretera o un puente, y los destina a una fiesta social para apoyar una campaña electoral. ¿Qué piensas de una acción corrupta como esta? ¿Cómo afecta a la comunidad? ¿Conoces otro ejemplo de una

acción corrupta por parte de un funcionario público o privado?

¿Y qué piensas si, por ejemplo, alguien de tu familia te da dinero para comprar el pan del desayuno y tú lo coges y lo gastas en algo diferente? ¿Has actuado éticamente? ¿Por qué? ¿Qué consecuencias tiene para tu familia?

Haz una lista de valores y antivalores y sus consecuencias sobre el conjunto de la sociedad. Guíate con este cuadro:

Valores	Consecuencias

Antivalores	Consecuencias

1. Contraposición

Vas a realizar un ejercicio de contraposición, que consiste en escribir un valor y cuál podría ser su posible contrario. Debes completar las frases y hacer el ejercicio con cinco valores diferentes.



Valoro la sinceridad	Me duele la mentira
Valoro	Me duele

2. Mi proceso

La vida humana es un proceso. Cada día aprendes más, te superas, cultivas valores, haces amigos nuevos, conoces, aportas a los demás, aprendes nuevos juegos.

Realiza la siguiente encuesta con un compañero. Primero debes escribir tu respuesta. Luego, la entregas a tu compañero, quien debe decirte si está de acuerdo. Por último, examina otra vez tu

encuesta y compara lo que tú piensas en relación con lo piensa tu compañero. Al final escribes un compromiso que te ayude a crecer como persona. Lo importante es lo que tú piensas y la forma como quieres vivir tu vida.

Nombre:

Valores	Tu Respuesta			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Demuestras afecto a los demás.				
2. Eres una persona amable				
3. Eres disciplinado				
4. Ayudas en las labores de la casa				
5. Los demás dicen que eres buen amigo				
6. Respetas a tus padres y maestros				
7. Ayudas a tus compañeros y compañeras cuando te necesitan				
8. Maltratas a los animales				
9. Te burlas de tus compañeros				
10. Siempre dices la verdad				

Escribe en tu cuaderno:

¿Cómo te perciben tus amigos?

¿Qué aspectos puedes mejorar de acuerdo con tus expectativas?

Aprendiendo con...

La **Madre Teresa de Calcuta** dedicó su vida a cultivar valores profundos y trabajó siempre con los sectores más pobres y deprimidos. Tenía por costumbre visitar a las familias, lavarles las heridas a los niños. También se ocupaba de los ancianos enfermos que estaban en la calle y atendía a los hambrientos y enfermos de tuberculosis. Cultivaba valores espirituales y tenía actitudes de servicio y de alegría con los demás sin ninguna discriminación.

Hemos aprendido la importancia de vivir los valores en nuestra vida cotidiana y en las relaciones que establecemos con los demás:

- Los valores se viven en todo lo que hacemos diariamente.
- Los valores adquieren forma cuando tomamos decisiones.
- Actuar con valores nos lleva a cultivar la convivencia y la paz.
- Los valores son indispensables para llenar nuestro entorno de confianza, seguridad y establecer buenas relaciones con los demás.
- Los valores no son un camino fácil, requieren esfuerzo y asumir con responsabilidad nuestras acciones.
- Algunas personas deciden tomar el camino fácil sin medir muchas veces las consecuencias y traicionando la confianza, amistad y respeto de quienes los rodean.
- El respeto, la honestidad, la amistad, la solidaridad son algunos de los valores que aprendemos en nuestra vida familiar, social y escolar.
- Los valores nos permiten convivir y ser mejores personas, y despiertan en los demás sentimientos de admiración, credibilidad, confianza.



Este capítulo fue clave porque

Conectémonos con Ciencias Sociales

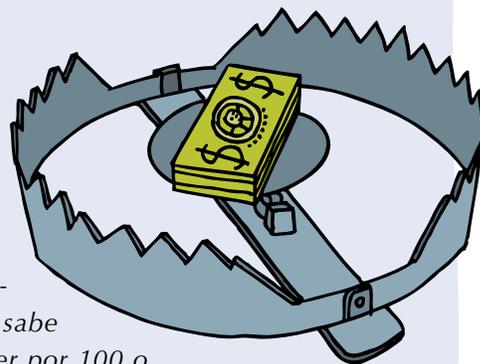


En la política también se viven los valores y los antivalores. El ex alcalde de Bogotá, Antanas Mockus en su libro *Adiós a las trampas* escribe:

“Hacer trampa es entrar en un laberinto. Hecha la primera, para taparse, para reparar consecuencias, para congraciarse con alguien afectado, para defenderse, fácilmente vienen otras. Hasta las del autoengaño. La trampa se convierte en bola de nieve. Los estudios sugieren que quienes hacen trampa siempre o casi siempre suelen sacarle provecho al argumento de “tú también”, esgrimido contra quien solo ha cometido trampas contadas veces. Hacer trampa genera “rabos de paja” que los más tramposos saben aprovechar muy bien.

Aquí se descubre que hay trampas bien complejas: son la trampa del “un poquito de trampa” y el “fue que” de “fue que hice menos trampa que los demás”. Trampas terribles rodean la democracia. Por ejemplo, cuando alguien se pre-

gunta si se justifica comprar unos 500 votos cuando él sabe que va a perder por 100 o 200 ante un rival que compró cinco mil. Otra persona se pregunta si vale la pena correr el riesgo de perder una guerra por no asesinar a un líder del bando rival. Otra duda de si para salvar un proyecto de beneficio social vale la pena sobornar a un concejal. En todos estos casos hay que involucrar una mirada amplia. Examinar las consecuencias. Para uno, para los demás, para la comunidad. Examinar la creación de antecedentes. Si por lograr resultados uno sacrificó una vez sus principios... qué sucederá la próxima vez, y con qué autoridad podremos esperar de los otros que no hagan lo mismo” (Mockus, 2004)

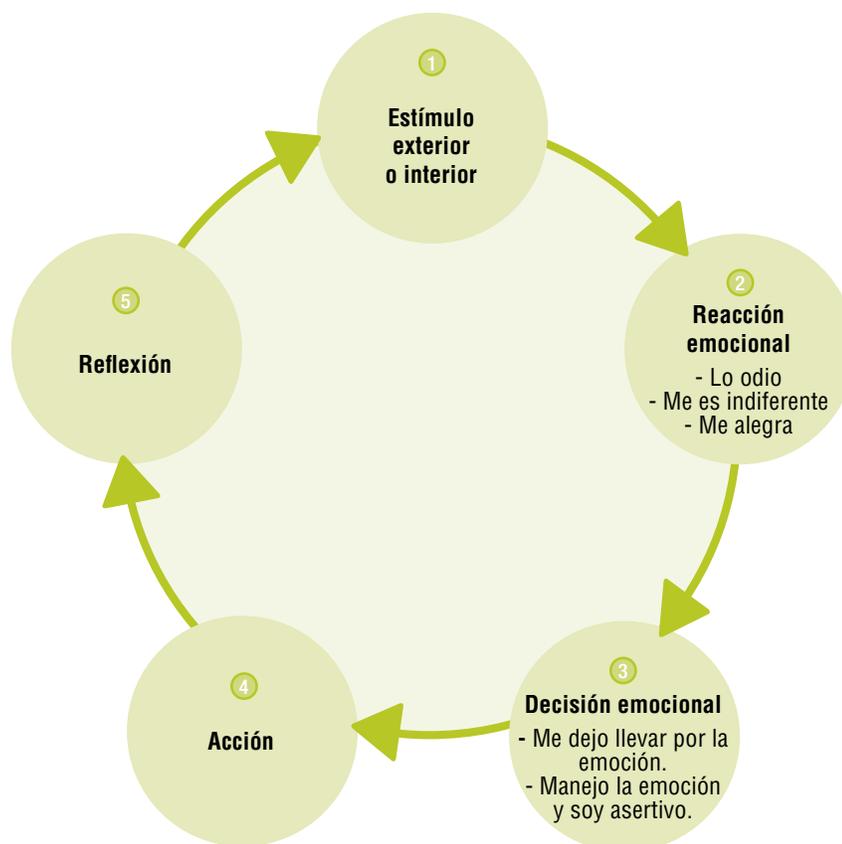


Mis emociones y sentimientos

Carlos y Helena estuvieron este fin de semana en un paseo en el río. Carlos está feliz porque ese día aprendió a nadar. En cambio, Helena está triste porque su perrita se ahogó en el río. Su papá la ha consolado y le ha dicho que es normal que se sienta triste porque así nos sentimos todos cuando perdemos nuestros objetos personales, mascotas o seres queridos. Su profesor también le ha dicho que en estos momentos debemos recordar las cosas buenas, superar la situación y seguir adelante. Por esto, el profesor ha preparado una clase con el curso de Carlos sobre los sentimientos y las emociones.

Todos tenemos sentimientos que no son ni buenos ni malos. Solo son sentimientos. Debemos aprender a manejarlos, es decir, aceptarlos, aprender de ellos y superar las molestias que nos producen los sentimientos no deseables. Lo primero que aprenderás en este capítulo es a identificar tus sentimientos, qué cosas, personas y situaciones te afectan, qué haces cuando te sientes así y lo más importante: aprender asumir una actitud positiva cuando experimentas diversos sentimientos.

Dinámica emocional





Indagación
Todos tenemos sentimientos

En las siguientes imágenes vas a encontrar sentimientos y emociones comunes a todos los seres humanos. Por cada una debes identificar el sentimiento, escribirlo en tu cuaderno, definirlo y luego responder cuándo te sientes así y qué haces cuando tienes esa emoción.

Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La alegría es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La rabia es _____

Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

La tristeza es _____



Con la/el _____ las personas queremos expresar...

Nombre del sentimiento

Me siento así cuando _____

Y lo que hago cuando me siento así es _____

Estar enfadado es... _____

Todos los días experimentamos diferentes emociones frente a las situaciones que nos ocurren. Los sentimientos y las emociones le dan sentido a la vida. También tenemos diferentes reacciones frente a nuestros propios sentimientos. El ejercicio anterior te permitió identificar cómo y en qué situaciones se presentan tus sentimientos y lo que haces cuando se presentan. ¿Eres una persona alegre, triste o de mal genio? Es necesario identificar qué haces cuando experimentas cualquiera de estas emociones, pues hay quienes reaccionan violentamente contra sí mismos o contra los demás, o saben asumir comportamientos positivos que contribuyen con su crecimiento. Oír música, escribir, practicar un deporte, etc., son opciones válidas para salir de los problemas sin hacerle daño a nadie. Responde esta pregunta en tu cuaderno:

¿Qué otras alternativas podrían beneficiarte cuando sientes rabia o enojo?



Conceptualización

¿Qué son las emociones y los sentimientos?

Las emociones y los sentimientos son expresiones de nuestra dimensión afectiva que nos permiten mostrar a los demás y a nosotros mismos, cómo todo cuanto nos rodea puede afectarnos.

La emoción es espontánea, aparece ante una situación de forma repentina. Ante una noticia o la llegada de una persona podemos ponernos, tristes, ansiosos o alegres. La emoción es formada por aprendizajes culturales y la incorporación de vivencias personales.

Los sentimientos son el resultado de la relación entre las vivencias y experiencias que hemos tenido y van constituyendo nuestra forma de ser. Alegres, tristes, sociables o aislados. Los sentimientos son más duraderos, estables y tienen menor intensidad que las emociones.

Completa en tu cuaderno la siguiente frase:

Sentimentalmente, yo me defino como una persona...

Cualquier situación externa o interna trae consigo una reacción de rabia, alegría o tristeza, que desencadena una decisión emocional frente a mi sentimiento, donde valoro, odio, comprendo o soy indiferente. Esta decisión me conduce a actuar positiva o negativamente, y en esta dirección, dicha experiencia me programa de un modo semejante frente a futuras emociones. Por eso, es necesaria la reflexión antes de la acción. Es así como aprendo a manejar mis sentimientos y actuar asertivamente en todas las circunstancias.

Entendemos por...

Asertividad, la capacidad para expresar nuestras opiniones y puntos de vista sin ser agresivos ni demasiado pasivos. Pensar antes de hablar es el trato que debe predominar con los demás, equilibrando nuestros derechos con los derechos ajenos.

Reflexionar, la capacidad de analizar detenidamente las causas y consecuencias de una acción.

Dinámica de los sentimientos y emociones

No somos dueños de nuestros sentimientos y emociones, pero sí tenemos el deber de procurar situaciones y pensamientos que nos ayuden a vivir una vida afectiva sana. A todos nos puede pasar que alguien cercano a nuestros afectos se muera y por eso nos podemos sentir tristes. En este caso, la vivencia del duelo es un proceso necesario. Por eso, debemos reconocer los buenos momentos que tuvimos con esa persona y aceptar que ya no está con nosotros, de tal manera que podamos cultivar pensamientos que nos ayuden a retomar nuestras actividades diarias. ¿Has perdido algún ser querido? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué cosas, personas o situaciones te ayudaron a recuperarte?

Los sentimientos y las emociones de las personas varían de acuerdo con la formación de la per-

sona y la forma como perciben la realidad y las actitudes aprendidas. Es decir, aunque es natural que experimentemos emociones y sentimientos es importante aprender a manejarlos; si nos dejáramos llevar por lo que instintivamente sentimos y quisiéramos hacer, seguramente que podríamos llegar a herir o maltratar a alguna persona. A continuación encontrarás unos elementos básicos para aprender a manejar los sentimientos.

Manejo de los sentimientos

No puedes evitar tener sentimientos y emociones sean ellos agradables o desagradables, pero la forma como los asumes hace la diferencia para que crezcas como persona. A continuación encontrarás una serie de pautas que te ayudarán a entender cómo asumir los sentimientos y las emociones y hacerlos provechosos para tu crecimiento personal.

1. Me reconozco como ser humano

Reconozco que soy humano. Esta condición hace que me sienta de formas diferentes en diversas circunstancias. Soy un ser sensible con emociones y sentimientos frente al mundo.

2. Reconozco lo que es ser humano

Eso significa aceptar nuestra complejidad, pues somos razón, emoción, tenemos capacidad de crear lenguaje, de hacer símbolos, dar sentido, aceptar nuestra naturaleza social, comprender que nos construimos en relación con los demás, de modo que interpretamos nuestro entorno, transformamos nuestra vida.

3. Me reconozco en la diferencia. El otro hace que me vea igual y diferente

Reconozco que los otros también tienen necesidades e intereses, que somos iguales porque sentimos y soñamos. Sentimos como los otros. No somos superiores ni inferiores, tenemos la misma dignidad de seres humanos.

4. Expreso mis sentimientos

Las emociones no son ni buenas ni malas, somos los seres humanos los que las convertimos en acciones positivas o negativas. No es malo que me enoje, sino la reacción que asumo como consecuencia de mi enojo, que se puede convertir en una acción muy creativa o muy destructiva.

5. Me conozco en los sentimientos. Lo que me gusta, lo que no me gusta.

Los sentimientos y emociones me ayudan a conocerme a mí mismo y me permiten identificar mis gustos e intereses. Gracias a ellos, las personas saben cómo son. Cuanto más conozcamos los sentimientos mejor conocemos nuestras reacciones y actitudes y podemos anticipar nuestras respuestas positivas frente a lo que nos suceda.

7. Ser responsable de mis actos

Es ser consciente de que todo cuanto haga, son actos por los que debo responder con seriedad.

9. No reaccionar con ira o violencia

Si ante cualquier problema reaccionamos con ira o violencia, nada se podrá resolver. Por el contrario, el problema se agudizará y deteriorará nuestras relaciones con los demás.

11. Volver a mirarse antes de acusar a otros

En ocasiones pensamos que son los demás los responsables de nuestro malestar, cuando en realidad somos nosotros mismos.

13. No guardes rencores

Perdona sin miedo. Es la única manera de reencontrarse consigo mismo.

6. No temer equivocarme

Debemos aceptar que somos una obra en proceso de construcción. Cada día tenemos la oportunidad de hacer lo mejor por nosotros mismos. Dice John Powell: "Ojalá me pudiera poner un letrero que dijera: no me lastime; perdóneme, es que no estoy terminado de hacer".

8. Buscarles solución a todas las situaciones

Cuando atravesamos un momento difícil, a veces no sabemos cómo hallar la solución, pero si sabemos hacerle frente a ese momento, podemos superarlo con éxito. La vida nos enseña que las situaciones se van solucionando. Hay que cultivar la esperanza y la fe en el mañana.

10. Darles tiempo a tus sentimientos

Es necesario buscar formas alternativas de calmarse y solucionar los problemas. Una opción consiste en respirar con tranquilidad. Tomar aire. Alejarse de la situación. Distanciarse del problema y reflexionar es el camino correcto para empezar a solucionarlo.

12. Trascender en el sentimiento, no quedarse en él

Piensa positivamente sin lamentarte por lo sucedido. Piensa en las oportunidades y olvida el pasado. Las experiencias del pasado dejan muchas enseñanzas, pero es necesario superarlas y hacerles frente a los nuevos desafíos.

Tomado y adaptado de: (Universidad de Colima, 1980)

En tu cuaderno, completa el siguiente cuadro que te ayudará a identificar, reconocer y manejar tus sentimientos de acuerdo con la lectura anterior.

Situación	Sentimiento	¿Por qué?	Reflexiona	Actúa
Describe una situación que te afecta emocionalmente	Describe cuáles son tus sentimientos.	Escribe por qué crees que te sientes así.	Escribe qué consecuencias tienen las acciones a las que te impulsa el sentimiento	Escribe lo que deberías hacer para sentirte mejor, no hacerte ni hacer daño a los demás y restablecer la tranquilidad contigo mismo.



Aplicación

A continuación encontrarás una serie de ejercicios que te permitirán conocerte mejor al identificar y reconocer tus sentimientos.

- Expresa en un dibujo cómo te sientes hoy.



Piensa éticamente

- En tu cuaderno, completa estas frases:





¿Cómo expresar mis emociones?

Hablar de nuestros sentimientos para desahogarnos

Llorar

Echarse agua y sentir la frescura y delicia del precioso líquido.

Respirar profunda y lentamente. Caminar o descansar sobre la hierba.

Gritar a un muro, al vacío, en un lugar aislado.

Puedes escribir, dibujar, rayar en una hoja. Dejando salir todo. Después se destruye el papel.

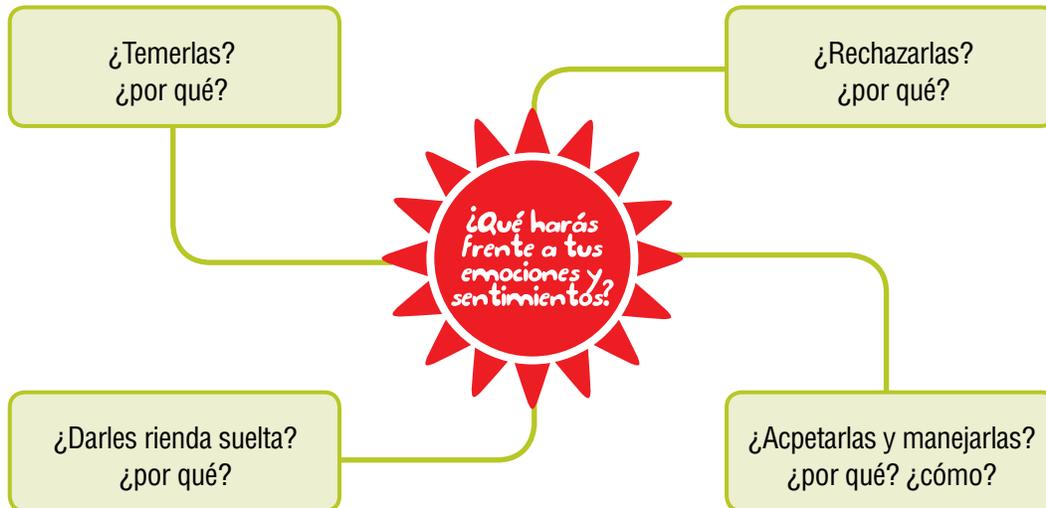
Caminar, hacer un ejercicio, relajarse.

Existen diferentes formas de reaccionar frente a las emociones. Debemos aprender a manejar los sentimientos adecuadamente. Todos estos ejercicios te permitirán tener alternativas frente a cualquier sentimiento que te ponga mal. Si los practicas estarás en condiciones de ser más aser-

tivo en relación con los sentimientos que puedas tener en cualquier momento.

Recuerda, los sentimientos no son buenos ni malos. Son inherentes a la naturaleza humana. Lo que sí puedes hacer es actuar asertivamente frente a ellos, para no hacerte daño ni hacerles daño a los demás.

- Responde estas preguntas teniendo en cuenta el manejo de los sentimientos:



Por obtener una mala calificación en el colegio, tu hermana te molesta continuamente. Por este motivo, te disgustas. ¿Cómo manejarías este sentimiento?

- Responde en tu cuaderno.

Aprendiendo con...

A través de la música se pueden expresar los sentimientos. Lee esta letra de la canción "Chiquitita" del grupo sueco Abba. Comparte con tus compañeros otras canciones.

Chiquitita dime por qué
tu dolor hoy te encadena
en tus ojos hay
una sombra de gran pena.

No quisiera verte así
aunque quieras disimularlo
si es que tan triste estas
¿para qué quieres callarlo?

Chiquitita dímelo tú
en mi hombro aquí llorando
cuenta conmigo ya
para así seguir andando.

Tan segura te conocí
y ahora tu ala quebrada
déjamela arreglar
yo la quiero ver curada.

Chiquitita sabes muy bien que
las penas vienen y van y desaparecen
otra vez vas a bailar, y serás feliz
como flores que florecen.

Chiquitita no hay que llorar
las estrellas brillan por ti allá en lo alto
quiero verte sonreír, para compartir
tu alegría chiquitita.

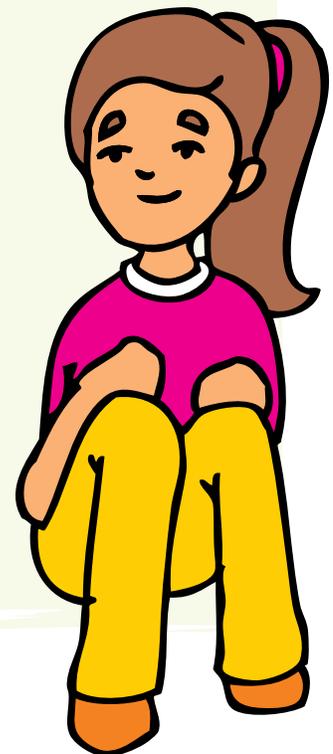
Otra vez quiero compartir
tu alegría chiquitita.

Chiquitita dime por qué
tu dolor hoy te encadena
en tus ojos hay
una sombra de gran pena,
no quisiera verte así
aunque quieras disimularlo
si es que tan triste estás
¿para qué quieres callarlo?

Otra vez quiero compartir
tu alegría chiquitita.

Otra vez quiero compartir
tu alegría chiquitita.

Letra: Benny y Björn





Este capítulo fue clave porque

Carlos y Helena, nuestros amigos de la vereda La Escalera han aprendido que las emociones y los sentimientos son condiciones propias del ser humano. Carlos recordó las ocasiones en que ha sentido ganas de llorar y no lo ha hecho porque más de una vez le ha escuchado decir a adultos que los hombres no lloran. Sin embargo, hoy se ha dado cuenta de que esa frase encierra una gran mentira, debido a que los sentimientos no tienen género. Los seres humanos lloramos porque somos sensibles, amamos y nos afecta todo lo que pasa a nuestro alrededor. Saber eso nos debe ayudar a comprender que los sentimientos deben ser expresados adecuadamente.

En esta historia, Helena, por su parte, ha aprendido que es necesario manejar los sentimientos y no que estos terminen por manejarnos a nosotros. La próxima vez que ella tenga una discusión con sus padres o sus amigos, procurará identificar el sentimiento sin

incurrir en ninguna acción impulsiva; en cuyo caso se preguntará sobre la naturaleza de su sentimiento y buscará transformar las situaciones que lo precipitan.

Dejarnos llevar por un sentimiento de ira o disgusto nos puede hacer cometer errores, ser injustos con otras personas o ser desproporcionados en nuestra reacción. Helena recordó a su tía, quien muchas veces le ha aconsejado que antes de reaccionar violentamente en una situación, debe respirar y contar hasta diez. Ahora Helena cree que ese consejo es muy sabio, porque nos permite darnos tiempo para manejar el sentimiento y responder apropiadamente.

Y tú, ¿qué harás la próxima vez que enfrentes una situación que te produzca ira o rabia?

Conectémonos con el área de Español



Estilo pasivo → Estilo asertivo → Estilo agresivo

En el área de Español has aprendido cómo mejorar la comunicación y las habilidades sociales. Una de ellas es la asertividad, que te servirá para manejar los sentimientos y fortalecer tus relaciones personales

Lee este ejemplo:

Llegas un día a tu salón de clases y encuentras tu pupitre manchado con pintura. ¿Qué harías?

1. Te sientas en tu puesto, sin decir nada y pensando que después lo limpiarás.
2. Te pones furioso. Pateas el pupitre. Te sales del salón y vas donde la coordinadora y reclamas airadamente.
3. Esperas al profesor. Le muestras la silla y esperas su orientación para que se pueda solucionar la situación presentada.

Este ejemplo ilustra tres estilos para manejar situaciones donde están involucrados los sentimientos de rabia. Son los estilos pasivos, agresivos y asertivos.

Ni 1 ni 2 son respuestas apropiadas si queremos manejar nuestras emociones y ser asertivos.

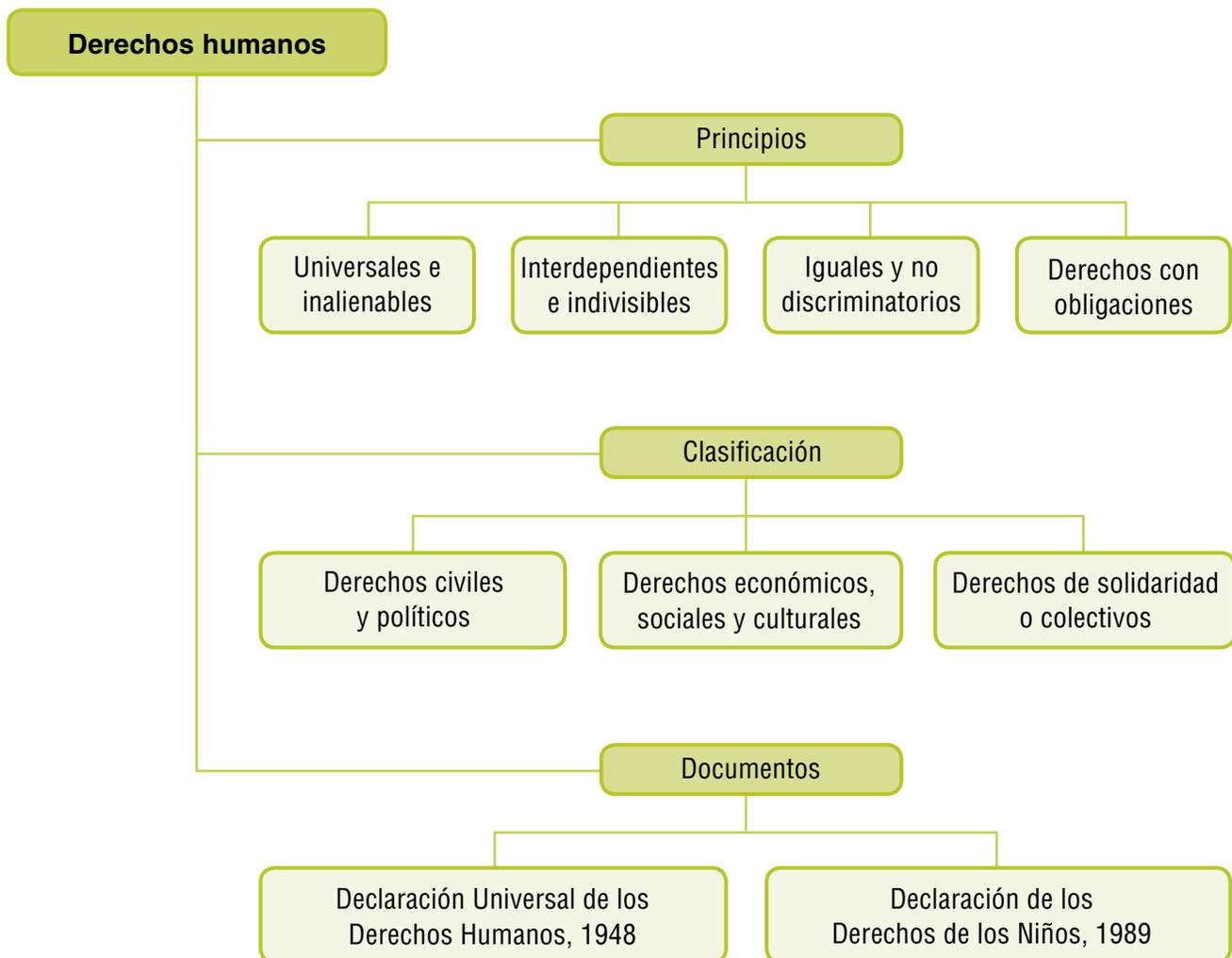
Un comportamiento pasivo aparentemente no causa ningún conflicto. Solo aceptas la situación como llega, pero sabes que te han atropellado en tus derechos, aunque también puede suceder que acumules un sentimiento de rabia que te conduzca a reaccionar en forma desproporcionada. En este último caso te sales de control y te dejas llevar por el impulso de rabia momentánea. Atropellas a las personas que no están involucradas en la situación y quedas como una persona grosera e intolerante. En la tercera situación expresas tu malestar, utilizas los mecanismos de autoridad a través de tus profesores y haces un reclamo justificado y asertivo.

Entonces, el aprendizaje asertivo consistirá en aprender a expresar adecuadamente nuestras emociones, no ser sumisos, no ser agresivos, confrontar respetando los derechos de los demás.

Los derechos humanos

Seguramente alguna vez has sido víctima de una injusticia. Te han acusado de algo que no has hecho o has sido humillado o maltratado. Naturalmente, sientes rabia e impotencia porque no puedes defenderte. En ese momento recuerdas que tienes unos derechos que nadie puede pisotear o ignorar porque es la única alternativa que les permite a las personas vivir en comunidad y en condiciones de respeto.

Todos los seres humanos tienen derechos y obligaciones hacia la sociedad. El Estado debe promoverlos y garantizarlos. El ser humano, por el hecho de serlo, tiene unos derechos fundamentales e inalienables. Tampoco hay derechos sin deberes. Así como tengo derecho a ser, tengo también el deber de realizarme, ser excelente y servir a mi sociedad.





Indagación Me indigna que...

Crea y participa

- Prepara con tus compañeros un gran mural en tu salón. Se puede hacer forrando una de las paredes con cualquier clase de papel donde se pueda escribir. El título del mural será "Indignación" y cada uno va escribir allí con un marcador todo aquello que le indigna en su trato con los demás. Luego, alisten otro mural dentro del salón, para que escriban lo que les gusta cuando se relacionan con los demás.



Responde en tu cuaderno:

- ¿Qué asuntos le indignan al curso?
- ¿Cómo te gusta que te traten?
- ¿Por qué les ocurren hechos indignantes a los niños?
- ¿Qué se puede hacer para mejorar esa situación?
- Menciona los derechos que conoces.

Nos indignamos por las situaciones injustas y discriminatorias que violan los Derechos Humanos. La indignación corresponde a un sentimiento de rechazo frente a estas situaciones. Los Derechos Humanos buscan restablecer principios de igualdad y justicia para todos los seres humanos.

Entendemos por...

Indignación, la manifestación de inconformidad, molestia por ser maltratado, humillado e ignorado.



Conceptualización ¿Qué es la Declaración Universal de los Derechos Humanos?

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento realizado por representantes de todas las naciones del mundo. Fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948. En este documento se encuentran consignados los derechos humanos fundamentales que deben ser protegidos por todas las naciones.

¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos, según las Naciones Unidas, son derechos inherentes a todos los hombres y mujeres, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna.

Los derechos humanos universales están a menudo contemplados en las leyes y garantizados

¿Sabías que todos tenemos derecho al buen trato y que nadie puede discriminarnos?

Entendemos por...

Inherentes, aquello que por su naturaleza está de tal manera unido a algo, que no se puede separar de ello. Los Derechos Humanos no se pueden separar de la condición humana. Y tales derechos se tienen por el solo hecho de ser.

por ellas, a través de los tratados, el derecho internacional, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional. El derecho internacional de los derechos humanos establece las obligaciones que tienen los gobiernos de adoptar medidas en determinadas situaciones, o abstenerse de actuar de una u otra forma, a fin de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de los individuos o grupos.

¿Cuáles son los principios que orientan los Derechos Humanos?

Principio de universalidad. Significa que abarca a los hombres y mujeres de todos los países

Los derechos son para todos

del mundo. El principio de la universalidad de los derechos humanos es la piedra angular del derecho internacional de los derechos humanos. Este principio, tal como se destacara inicialmente en la Declaración Universal de Derechos Humanos, se ha reiterado en numerosos convenios, declaraciones y resoluciones internacionales de derechos humanos. En la Conferencia Mundial de Derechos Humanos celebrada en Viena en 1993, por ejemplo, se dispuso que todos los Estados tuvieran el deber, independientemente de sus sistemas políticos, económicos y culturales, de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Principio de inalienabilidad. Los Derechos Humanos son inalienables, es decir, no se pueden

Los Derechos Humanos son necesarios y no se pueden ceder, negociar o eliminar.

negociar, ceder ni suprimir. No deben suprimirse, salvo en determinadas situaciones y según las debidas garantías procesales. Por ejemplo, se puede restringir el derecho a la libertad si un tribunal de

justicia dictamina que una persona es culpable de haber cometido un delito y representa un peligro para la sociedad.

Principio de interdependencia. Significa que todos están relacionados unos con otros, van

Los derechos son individuales, colectivos, económicos, sociales y culturales.

avanzado desde lo básico hasta lo más complejo y desde lo individual hasta lo colectivo. Todos los derechos humanos, sean estos civiles y políticos, como el derecho a la vida, la igualdad ante la ley y la libertad de expresión; los derechos económicos, sociales y culturales, como el derecho al trabajo, la seguridad social y la educación; o los derechos colectivos, como los derechos al desarrollo y la libre determinación, todos son derechos indivisibles, interrelacionados e interdependientes. El avance de uno facilita el avance de los demás. De la misma manera, la privación de un derecho afecta negativamente a los demás.

Principio de igualdad y no discriminación. La no discriminación es un principio transversal en

Todos los seres humanos deben gozar de los mismos derechos sin ninguna condición.

el derecho internacional de derechos humanos. Significa que todos deben gozar de los derechos, que por condiciones de raza, opinión, opción sexual, sexo, religión no puedo dejar de garantizar esos derechos. Está presente en los principales tratados de derechos humanos y constituye el tema central de algunas convenciones internacionales como la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial y la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. El principio de la no discriminación se complementa con el principio de igualdad, como lo

estipula el artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”.

Derechos y obligaciones. Los derechos humanos incluyen tanto derechos como obligacio-

Los derechos incluyen deberes y obligaciones.

nes. Los Estados asumen las obligaciones y los deberes, en virtud del derecho internacional, de respetar, proteger y realizar los derechos humanos. La obligación de respetarlos significa que los Estados deben abstenerse de interferir en el disfrute de los Derechos Humanos, o de limitarlos. La obligación de protegerlos exige que los Estados impidan los abusos de los Derechos Hu-

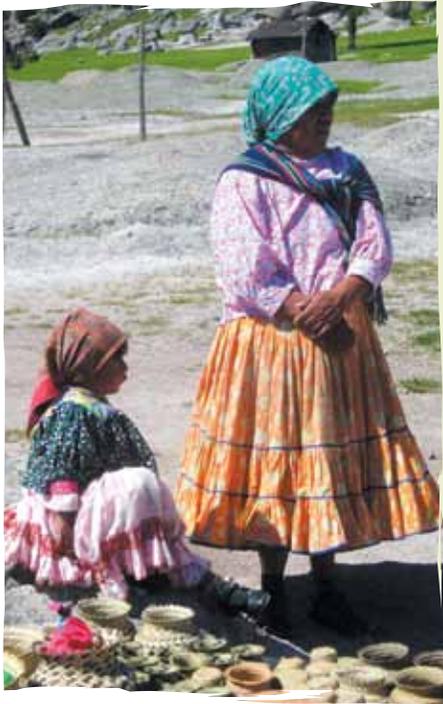
manos contra individuos y grupos. La obligación de realizarlos significa que los Estados deben adoptar medidas positivas para facilitar el ejercicio de los derechos humanos básicos. En el plano individual, así como debemos hacer respetar nuestros derechos humanos, también debemos respetar los derechos humanos de los demás.

Organización de las Naciones Unidas, 2011.

¿Cuáles son los Derechos Humanos proclamados en la Declaración Universal?

Con el fin de que conozcas y comprendas mejor los textos de la Declaración de los Derechos Humanos, hemos seleccionado los más importantes en un lenguaje corriente aprobado por las Naciones Unidas para fines pedagógicos.

1. Tú tienes el derecho a la vida y a vivir en libertad y en condiciones de seguridad.
2. Tienes derecho a ir de un lado a otro sin limitaciones, consultando con tu familia para guardar tu seguridad y protección.
3. La ley es igual para todos; se debe aplicar a todos en la misma forma.
4. Tienes derecho a pertenecer a tu país y ejercer tus derechos y obligaciones donde vivas.
5. Tienes derecho a pedir protección si alguien trata de manchar tu buen nombre, entrar en tu casa, abrir tu correspondencia o causar molestias a ti o a tu familia sin una razón válida.
6. Tan pronto como una persona llega a la edad prevista por la ley, tiene derecho a casarse y fundar una familia sea cual sea el color de su piel, el país de que procede y la religión que practique. Los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos cuando están casados y también cuando están separados. Nadie debe obligar a una persona a casarse. El gobierno de tu país debe proteger a toda tu familia.
7. Tienes derecho a profesar libremente tu religión, cambiarla si deseas y practicarla individualmente o con otras personas.
8. Tienes derecho a poseer tus propios bienes y nadie tiene derecho a quitártelos.
9. Tienes derecho a pensar y decir lo que quieras y nadie debe prohibirte hacerlo, guardando el debido respeto por los demás. También puedes compartir tus ideas con otras personas.
10. Tienes derecho a participar en la política de tu país, ya sea perteneciendo al gobierno, o eligiendo o apoyando a los políticos que tú desees.



11. Cuando tengas la edad adecuada, tienes derecho a trabajar, a elegir libremente la actividad que desees y a cobrar un salario que te permita vivir y mantener a tu familia. Los hombres y las mujeres deben ganar lo mismo por el mismo trabajo.
12. Tienes derecho a satisfacer tus necesidades y las de tu familia, de modo que no sufran enfermedades; no pasen hambre; tengan vestido y vivienda; reciban ayuda si no tienen trabajo. Lo mismo debe suceder si estás enfermo, si eres anciano, si tu mujer o marido ha fallecido, o si no te ganas la vida debido a algún impedimento.
13. Tienes el derecho y la obligación de ir a la escuela. La enseñanza primaria debe ser gratuita. Tienes derecho aprender un oficio o a continuar tus estudios mientras lo desees. En la escuela debes poder desarrollar todas tus aptitudes y te deben enseñar a llevarte bien con los demás, cualesquiera sean su raza, religión o el país de que procedan.
14. Tienes derecho a participar en las artes y las ciencias de tu comunidad, así como a beneficiarte de las ventajas que ofrezcan.

Para que se respeten tus derechos debe haber un “orden” que los proteja. Ese “orden” debe ser local y mundial.

Tienes obligaciones con la comunidad puesto que solo en ella puede desarrollarse bien tu personalidad. La ley debe proteger los derechos humanos. Debe permitir a cada uno respetar a los demás y ser respetado.

Ninguna sociedad ni ser humano de ninguna parte del mundo pueden quitarle a nadie los derechos que acabas de leer.

Adaptado de Organización de las Naciones Unidas, 2011.

Responde las siguientes preguntas:

- Escribe con tus propias palabras qué es para ti un Derecho Humano.
- ¿Qué responsabilidades tienes respecto a tus derechos? Señala tres ejemplos.

Basado en el cuadro anterior de los Derechos Humanos y la numeración que tienen, relaciona los derechos que encuentras a continuación, escribiendo en tu cuaderno el número que le corresponda al lado derecho.

Derecho	No.
Derecho a la libertad de expresión	
Derecho a la propiedad	
Derecho a acceder a las artes, la ciencia y la tecnología.	
Derecho a la nacionalidad	
Derecho al buen nombre y la privacidad	
Derecho a formar una familia.	
Derecho a la libre circulación	
Derecho a la vida	
Derecho a la participación política	
Derecho al trabajo	
Derecho a la seguridad social y el bienestar	
Derecho a la educación	
Derecho a la justicia	
Derecho a profesar o no una religión.	



Aplicación Piensa éticamente

Juan es un joven de la vereda El Ocaso que busca trabajo. Un hombre de una de las fincas lo quiere contratar, pero no le pagará las prestaciones sociales de salud y pensión.

¿Crees que a Juan se le esté violando algún derecho?

¿Por qué?

A Carlos, un niño de la vereda Tominé, le ha llegado una carta privada de su papá, pero su hermano mayor la abrió y la leyó.

¿Crees que el hermano de Carlos le ha violado el derecho a la intimidad?

Explica tu respuesta

Carolina es una niña de 10 años que vive con su mamá. Su papá los abandonó hace 8 años. Su mamá ha tenido que trabajar muy duro para sostenerla a ella y a dos hermanitos más. A Carolina le ha tocado ponerse a trabajar y dejar sus estudios para ayudar en la casa.

En esta historia:

¿Qué derechos han sido vulnerados?



Qué piensas de...

Los derechos humanos son sus derechos. Tómenlos. Defiéndanlos. Promuévanlos. Entiéndanlos e insistan en ellos. Nútranlos y enriquezcanlos... Son lo mejor de nosotros. Denles vida.

Kofi Annan

Los derechos de los niños

La Convención sobre los Derechos del Niño es un tratado internacional de las Naciones Unidas. Está compuesta por 54 artículos que consagran los derechos específicos de los niños basados en la Declaración de los Derechos Humanos, salvaguardando su protección, igualdad, participación y dignidad. Los Estados firmantes reconocen a los niños como sujetos

de derechos y a los adultos como sujetos de responsabilidades. El 20 de noviembre de 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración oficialmente.

¿Qué son los derechos de primera, segunda y tercera generación?

Los derechos humanos han sido divididos en primera, segunda y tercera generación.

Primera generación

En la primera generación se consideran los derechos civiles y políticos, que son los que tratan de la libertad y la participación en la vida política y sirven para proteger a las personas de las arbitrariedades del Estado. Entre ellos se suelen incluir, la libertad de expresión, el derecho al sufragio, la libertad de asociación y de religión.

Segunda generación.

En la segunda generación se consideran los derechos económicos, sociales y culturales. Están relacionados con la igualdad, como el derecho a la educación, la vivienda, el trabajo, la salud, la seguridad social.

Tercera generación.

Son conocidos como los derechos de solidaridad o colectivos y se refieren a los derechos a un ambiente sano, la paz, la calidad de vida, el uso de la ciencia y la tecnología, los derechos del consumidor, entre otros. Están relacionados por su incidencia en la vida de todos y vinculados por la solidaridad.



Aplicación

Los derechos en mi entorno y en mi relación con los demás

Crea y participa

Los derechos permiten y garantizan que se respete la dignidad de los seres humanos. Reúnanse en varios grupos para realizar una experiencia periódica en la que van a evaluar cuál es la situación de Derechos Humanos del entorno que los rodea. Para lograr este propósito, deben entrevistar a profesores, familiares, compañeros y a otras personas.

La primera tarea consiste en realizar un cuestionario para las entrevistas. Pueden guiarse con las siguientes preguntas:

- ¿Le parece buena o mala la situación de Derechos Humanos en su región? ¿Por qué?
- ¿Qué derechos son más vulnerados en la región?
- ¿Cómo se pueden garantizar los derechos vulnerados?

Tengan en cuenta que quieren averiguar, en el entorno donde se encuentran, qué derechos se cumplen y cuáles no. Deben pensar en las personas que pueden brindar la mejor información y que sea una muestra variada (estudiantes, padres de familia, trabajadores, desempleados, jornaleros, profesores, finqueros).

No olviden tomar nota de las respuestas de las personas. Después de que hayan recogido toda la información, deben organizarla por grupos de respuesta (respuestas más frecuentes, derechos más vulnerados y aquellos que más se cumplen) y luego redactar un artículo que sintetice el trabajo que hicieron. Pueden incluir los testimonios de las personas.

¡Y listo! Han realizado un artículo periodístico. Léanlo y compártanlo con los demás.

Juguemos a los derechos y los deberes

Vas a jugar con tus compañeros a los derechos y los deberes. Recuerda que los derechos nos exigen unos deberes. Por ejemplo: tú tienes derecho a la educación, pero tu deber es estudiar, ser responsable y dedicar tu mejor esfuerzo al aprendizaje. Lee en tu libro de conceptos sobre los derechos.

Debes hacer dos columnas en tu cuaderno. Una tendrá el título Derechos, y la otra Deberes. Pueden organizarse por parejas. Una pareja dirá un derecho y las otras lo escribirán y contestarán al frente un deber. La primera pareja que lo haya escrito grita: ¡listo! y los demás deben parar. Se leen todas las respuestas y se les dan puntos a las parejas que hayan respondido bien. Sucesivamente, las parejas ganadoras en cada ronda van diciendo nuevos derechos. El juego lo gana la pareja que más puntos logre acumular.

Derechos	Deberes.
Tengo derecho a...	Y debo...

Actúa éticamente

Reflexiona y responde en tu cuaderno.

- ¿Cuáles crees que son tus deberes?
- ¿Por qué es importante cumplir con los deberes? Da un ejemplo.
- Escribe cuáles son los deberes de las personas en los siguientes roles: padre de familia, soldado, profesor, sacerdote o pastor, líder comunal, médico, patrón.



Este capítulo fue clave porque

Hemos aprendido que los seres humanos tenemos derechos, y que estos están consagrados en las leyes y deben ser protegidos por el Estado. Ahora sabemos también que tener derechos nos obliga a asumir responsabilidades. Mis derechos terminan donde empiezan los de los demás. Esto quiere decir que la única manera de disfrutar nuestros derechos es respetar los de los demás.

También comprendimos que los derechos no se dan de forma natural. Implica defenderlos, promoverlos y buscar que se hagan realidad. En Colombia y en el mundo existen los defensores de derechos humanos, que muchas veces

tienen que recurrir a la justicia, a la presión, a la protesta para defender esos derechos fundamentales de los ciudadanos, sean civiles, políticos, económicos, sociales o culturales.

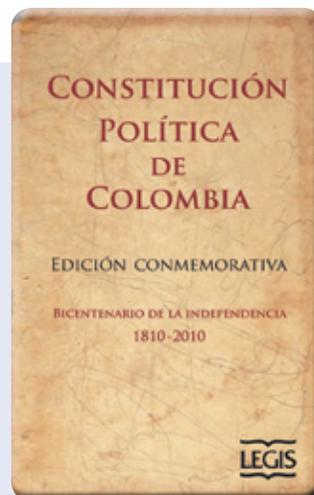
Entendimos que conocer los derechos y las formas de defenderlos y promoverlos es una obligación de todos los ciudadanos. Tú como estudiante también estás obligado a defender tus derechos y los de los demás.

Conectémonos con Ciencias Sociales



Cuando en Ciencias Sociales estudies la Constitución Política de 1991, encontrarás aquellos mecanismos que fortalecen la defensa y protección de los Derechos Humanos:

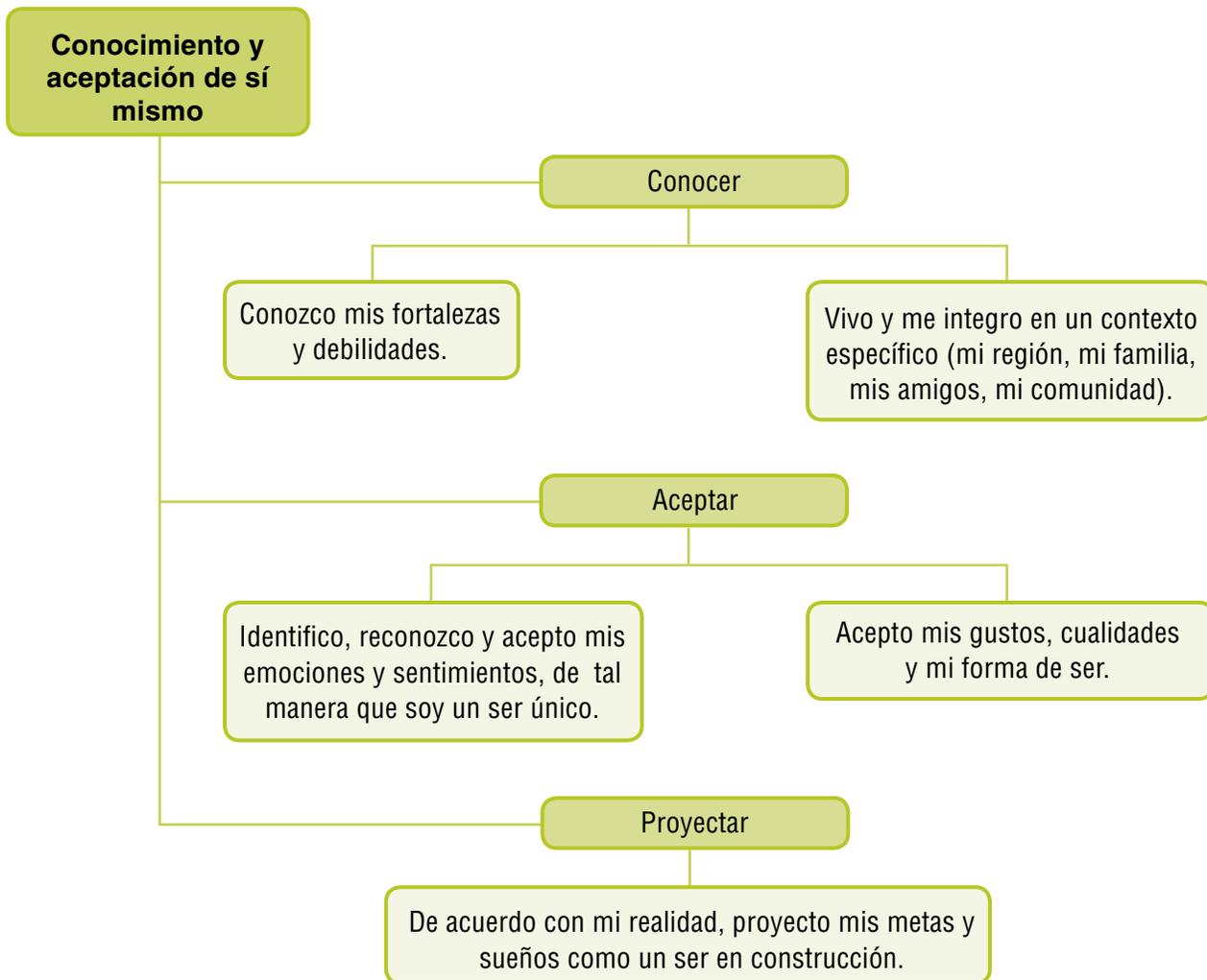
- Acción de tutela. Instrumento que defiende los derechos constitucionales de las personas: a la vida, a la intimidad, a la libertad, al trabajo, a la educación, a la salud, a un trato justo por parte del Estado.
- Jueces de paz. Personas encargadas de resolver los litigios de menor cuantía. Son representantes de la comunidad que gozan de prestigio y liderazgo.
- La defensoría del pueblo. Es una institución para la defensa de los derechos humanos, pertenece al Ministerio Público y cumple, entre otras funciones, velar por la promoción, ejercicio y divulgación de los Derechos Humanos, artículo 282.
- Corte Constitucional. Revisa las decisiones judiciales relacionadas con la acción de tutela de los derechos constitucionales, reforzando las garantías constitucionales a los derechos humanos.
- Mecanismos de participación popular, tales como consulta popular, referendo, cabildo abierto y revocatoria del mandato.
- Fortalecimiento de los derechos civiles y políticos.
- Se proclama el 9 de septiembre como el "Día Colombiano de los Derechos Humanos". La fecha es un homenaje a la vida y obra de San Pedro Claver, el jesuita que consagró su vida al servicio de los esclavos de la época colonial.



Me conozco y me acepto

Una vida ética requiere que tengas buenas relaciones contigo mismo. Todo el tiempo estamos pendientes de nuestras relaciones con los demás y muchas veces olvidamos estar bien con nosotros mismos. Este es un capítulo muy importante porque nos enseña la importancia de conocernos mejor en nuestras cualidades y dificultades, pero también de aceptarnos como somos en nuestra forma de ser.

Tú eres único e irreplicable y esa es la esencia verdadera de la vida. En muchas sociedades como la nuestra, los medios de comunicación, la moda, las costumbres, la cultura, nos muestran unos estereotipos sobre las personas, cuyo único fin es imponernos modelos acerca del aspecto físico y emocional que debe caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos.





Indagación

Mi libro de la vida

Cada niño realizará un libro sobre sí mismo. Para realizar las pastas se puede utilizar una caja de cartón, no tan gruesa para que se pueda manipular fácilmente, se recortan para que queden de tamaño carta, luego se decoran con dibujos; por dentro se colocan de 3 a 6 hojas blancas y se unen con cosedora a las pastas. En la primera página puede escribir aspectos generales como su nombre, el nombre de sus padres, la dirección de su casa, entre otros.

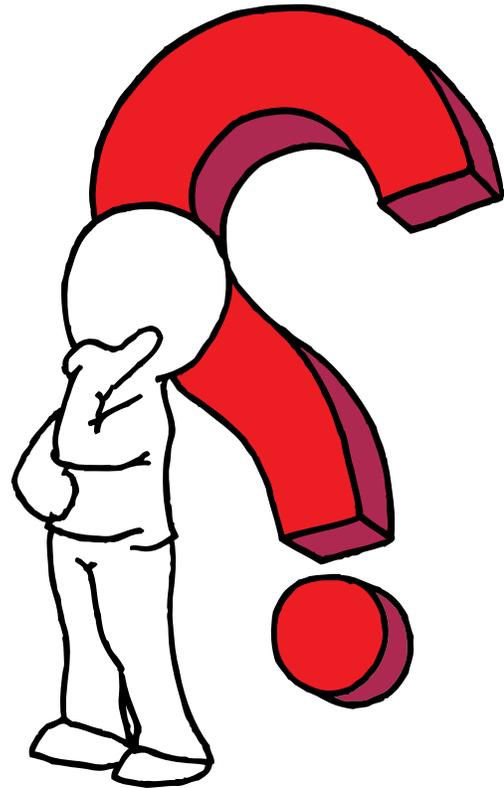
La segunda hoja puede dedicarla a los momentos más importantes: su nacimiento, fiestas especiales, entre otros. En otras páginas puede escribir poemas, canciones, dibujos, decir cuál es su equipo favorito, etc.



Conceptualización

¡Conócete a ti mismo!

El conocimiento de sí mismo es la primera condición para establecer mejores relaciones con nosotros mismos y con los demás. ¿Por qué? Porque quien no conoce sus propias capacidades y habilidades no podrá aprovecharlas para ser un mejor ser humano. Puedes tener muchas cualidades artísticas, emocionales, cognitivas y es importante que las conozcas. El centro educativo es un buen lugar para que te explores tanto en las áreas del conocimiento como en la forma en que entablas relaciones con tus amigos, compañeros y profesores y la forma en que solucionas tus problemas. Todo esto lo debes saber y buscar la mejor manera de relacionarte con tu entorno y todas las personas que te rodean. Si no conoces tus propios defectos y limitaciones, caminas tropezando por la vida en medio de inútiles conflictos y permanentes frustraciones. Realiza con tus compañeros la siguiente actividad.



1. Realiza una silueta de ti mismo. La puedes hacer en el patio con tiza. Debes acostarte y pedir a un compañero que te delinee la silueta a tu alrededor. Debes terminarte de pintar y luego colocar tu nombre y a los lados tus cualidades principales, lo que más te gusta de ti y tus valores.
2. Enseguida, todos se van a presentar a los demás compañeros. Van a pasar por cada una de las siluetas y cada uno se va a presentar a sí mismo. Todos aplauden después de cada presentación.

Responde en tu cuaderno

- ¿Cómo soy yo?
- ¿Qué hago?
- ¿Cómo lo hago?
- ¿Cómo me siento?
- ¿En qué podría mejorar?
- ¿Qué cualidades tengo?
- ¿Qué oficio o profesión me gusta?

Observa y responde:

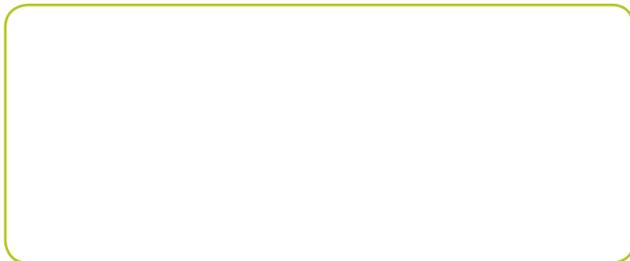


¿Con cuál de estas figuras te identificas mejor?
¿Por qué?

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
- ¿Qué le pasa a quien no se conoce?
- ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?
- ¿Quiénes nos ayudan a conocernos?

Dibuja en tu cuaderno una figura pensando en cómo te gusta ser, y el oficio o profesión que te gustaría ejercer.



Qué piensas de...

“Conócete, acéptate, supérate.”

San Agustín

Me construyo con los demás

Ten en cuenta que todos nos desarrollamos en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Si eres una persona que se baña todos los días, te arreglas, estás bien presentado, comes alimentos saludables, significa que tienes hábitos de autocuidado que te permitirán sentirte y relacionarte mejor. Si manejas apropiadamente tus sentimientos, abrazas y aprecias a quienes te quieren, saludas, sonríes y tratas bien a los demás, estás cultivando tu autoestima porque los demás te percibirán como una persona amable y alegre. Estas condiciones ayudarán a tu convivencia.

Seguramente que valoras algunas cualidades de tus compañeros. Analiza cómo son esas personas de la siguiente manera:

- Piensa en una persona amable. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace amable?
- Piensa en una persona honesta. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace honesta?
- Piensa en una persona solidaria. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace solidaria?
- ¿Qué cualidades te gustaría cultivar? ¿Qué tendrías que hacer?

Aprendiendo con...

El reconocido cantante colombiano Juanes nació en agosto de 1972 en el departamento de Antioquia (Colombia). Desde muy niño, el artista tocaba varios instrumentos musicales y la música se convirtió en su principal afición. Juanes descubrió que tenía habilidades notables para esta actividad y se preparó para ser un gran músico. El conocimiento de sí mismo, el trabajo consagrado, el aprovechamiento de sus habilidades lo llevaron a alcanzar éxito mundial con canciones como "A Dios le pido", "La camisa negra" y "El yerbatero".



Aplicación

Conocerse a sí mismo en sus fortalezas y debilidades nos ayudará a potenciar lo mejor de nosotros y en consecuencia, mejorará nuestras relaciones con los demás. Como ejercicio de aplicación vas a realizar un perfil de proyecto de vida con las siguientes orientaciones. El proyecto de vida es una herramienta que nos permite proyectar nuestras actividades presentes, con nuestras metas y sueños teniendo en cuenta nuestras cualidades y limitaciones. Por ejemplo, si una persona desea ser un deportista, debe ser consciente si posee el talento, las habilidades y la disciplina para lograrlo. Su proyecto de vida contemplará los estudios, la alimentación, el ejercicio y el entrenamiento necesario para lograrlo.

Tu situación actual

- Tus fortalezas (cualidades, aspectos positivos)
- Tus debilidades (aspectos por mejorar)

Autobiografía

- ¿Cuáles son las personas más importantes para ti y por qué?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos más importantes en tu vida?
- Escribe un relato corto donde contestes las siguientes preguntas: ¿Dónde naciste? ¿Dónde vives? ¿Cómo está conformada tu familia?

¿Cómo es tu relación con ellos? ¿Cómo te sientes en tu familia?

- ¿Quiénes son tus amigos? ¿Cómo es tu relación con ellos?

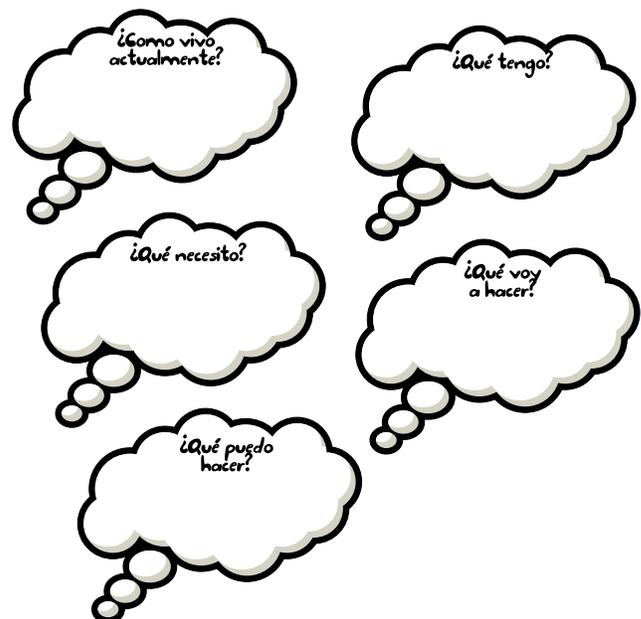
Tus habilidades

- ¿Qué juegos te gustan?
- ¿Qué habilidades deportivas tienes?
- ¿Tienes habilidades artísticas? ¿Cuáles?
- ¿Tienes habilidades en alguna materia del conocimiento? (matemáticas, sociales, etc.).
- ¿Qué otras habilidades tienes? (oficios, manejar alguna máquina, saber hacer algo propio de tu región).

Mi futuro

1. ¿Cuáles son tus sueños?
2. ¿Qué aspectos de tu vida favorecen hacer realidad tus sueños?
3. ¿Qué aspectos de tu vida impiden que tus sueños se hagan realidad?
4. ¿Cómo solucionas los obstáculos que se te presentan?
5. Enumera las cosas que tendrías que hacer para cumplir tus sueños.

Responde estas preguntas:





Este capítulo fue clave porque

Has aprendido tres elementos fundamentales del conocimiento de sí mismo.

Conócete

Conocerse bien a uno mismo y a los demás, nos permite ser dueños de nuestra propia vida, y así mismo podemos controlar nuestras actitudes, emociones y sentimientos.

Acéptate

Así como debes reconocer tus defectos, debes también saber cuáles son tus cualidades.

Aceptarse nos lleva a:

- Reconocer nuestro cuerpo y los sentimientos y emociones que nos caracterizan.
- Conocer nuestros límites y saber que podemos cometer errores.
- Aprender a perdonarnos y seguir en nuestro crecimiento.
- Saber que tenemos cualidades y también dignidad como personas.

Proyéctate

Conocerse y aceptarse no significa quedarse en estado de inercia e inmovilidad, sin posibilidades de superación. No es resignación ni indiferencia.

Debemos distinguir entre lo que podemos cambiar y lo que no, aceptando que la realidad está hecha de situaciones así. Unas que podemos intervenir y solucionar, y otras que definitivamente se salen de nuestras manos.

Nuestros sueños y metas se pueden hacer realidad a través de la elaboración de un proyecto de vida, que nos indica lo que somos y lo que podemos llegar a alcanzar teniendo en cuenta nuestras fortalezas y debilidades. El conocimiento de sí mismo significa ser consientes de nuestra realidad y saber que con nuestro esfuerzo y dedicación podemos aprovechar mejor lo que somos y tenemos. Muchas personas tienen las cualidades para materializar sus deseos, desean pero no se proyectan, es decir, no utilizan esas cualidades para su propio beneficio.

Conectémonos con Ciencias Sociales



El ser humano es integral y contempla varias dimensiones, y en el conocimiento de sí mismo tu deber es conectarte con esas dimensiones. Se pueden identificar al menos cinco dimensiones:

- **Dimensión espiritual.** El ser humano busca sentido a su existencia, transforma su mundo, es creador de cultura, es simbólico y no se resigna al simple hecho de vivir.
- **Dimensión social.** El hombre es un ser social. No hace su vida solo sino que se relaciona con los demás.

- **Dimensión psicoafectiva.** La afectividad es muy poderosa en el ser humano y alrededor de ella se conforman los más importantes grupos humanos (familia, amistad, pareja).
- **Dimensión intelectual.** El ser humano es un explorador ávido de conocimiento. Busca explicar su entorno, el funcionamiento de las cosas, el sentido de la vida, esto le ha permitido desarrollar la ciencia y la tecnología.

Todas estas dimensiones forman parte de nuestro ser. Y estas dimensiones son importantes para tu crecimiento personal.

Repasemos lo visto



Carlos y Helena, de la vereda Ventaquemada, han descubierto en esta aventura que la vivencia de los valores nos permite vivir en armonía con los demás.

Los valores se construyen en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Permiten que podamos convivir en armonía, nos hacen mejores personas, y despiertan en los otros sentimientos de admiración, credibilidad y confianza. En la vida cotidiana, nuestros maestros y familiares nos enseñan actitudes y comportamientos que asumimos como necesarios para vivir en sociedad. Estas enseñanzas o principios es lo que llamamos valores y se hacen realidad cuando tomamos decisiones y actuamos en consecuencia.

Algunas veces se toman contravalores como si fueron valores. Por ejemplo el machismo que es admirado por algunos, va en contra de la igualdad, el sentido de equidad en las relaciones entre los hombres y mujeres. Algunas veces va acompañado de violencia, autoritarismo y maltrato. Lo mismo ocurre con la honestidad y la responsabilidad, pues algunas personas creen equivocadamente que actuar en forma deshonesta es viveza, hombría, cuando en realidad lo que ocurre es que se pierde la confianza y el respeto.

Carlos ha visto con asombro que como ser libre nuestra vida está llena de elecciones. Cuando tomamos una decisión hacemos lo que nos parece más conveniente. En estas decisiones ponemos en juego nuestros valores, las priorizamos y actuamos en consecuencia.

También aprendimos que el conocimiento de sí mismo nos permite valorar mejor esas decisiones. Las decisiones son individuales y nos hacemos responsables de ellas. Sin embargo, esa responsabilidad tiene consecuencias para la sociedad, por cuanto no somos individuos que vivamos aislados sino en convivencia con otros. Si cultivas los valores tus decisiones estarán mejor fundamentadas, convivirás en armonía y las relaciones con los demás serán exitosas.

La vivencia de los valores está íntimamente relacionada con la defensa y promoción de los De-

rechos Humanos. Ellos se transforman en una guía universal de las aspiraciones de los seres humanos sobre las que estamos totalmente de acuerdo. De los Derechos Humanos se derivan unas responsabilidades, pues así como tenemos derechos, también tenemos deberes. Y más allá, se me exige respetar los derechos de los demás.

Es necesario aprender a conocerse bien, tanto a sí mismo como a los demás, de modo que puedas ser dueño de tu propia vida y estés en condiciones de manejar tus actitudes, emociones y sentimientos, aceptarte, reconocerte físicamente, conocer tus propios límites y errores, aprender a perdonarte e identificar muy bien tus cualidades. Este conocimiento y aceptación te exige superarte en forma constante. Aceptarse no significa permanecer en estado de inercia e inmovilidad, sino saber tomar decisiones sobre todo aquello que se debe cambiar.

Los valores están relacionados también con nuestras emociones y sentimientos. Ellos forman parte de nuestro ser. Nos caracterizan y distinguen nuestra personalidad. Sin embargo, lo más importante en la vivencia de los sentimientos, es que no nos debemos dejar llevar por nuestros impulsos. Una situación que nos provoque rabia nos puede conducir a cometer un acto de venganza o a herir a otra persona, pero manejándola con tacto, reflexión y respeto, podemos superarla adecuadamente. En momentos de emoción extrema no debemos tomar decisiones apresuradas. En tales circunstancias, es necesario esperar un poco, analizar fríamente el asunto y actuar con inteligencia sin ceder al impulso inmediato, que nos puede hacer cometer errores irreparables.

En resumen, los valores no se han perdido, porque todo el tiempo tomamos decisiones en torno a ellos. Lo que pasa es que en ocasiones no elegimos bien, no elegimos lo que nos conviene. Respondemos a lo inmediato y no de acuerdo con nuestro proyecto de vida. Pero ahora eres más consciente de tu responsabilidad y de la importancia de escoger lo mejor para ti, según tus sueños, esperanzas y creencias

Mundo rural

En Colombia hay una gran variedad de formas como se asimilan los valores desde la cultura, la idiosincrasia y las costumbres de cada una de las regiones. A continuación, encontrarás apartes de un artículo sobre los campesinos colombianos dedicados al cultivo del café, donde sobresalen los valores y costumbres que han forjado el tesón, la ética y el carácter del colombiano.

“Colombia es un país de contrastes. No solo de contrastes geográficos, climáticos y naturales sino también de contraste culturales, de costumbres, tradiciones, creencias y formas de vida de acuerdo con la región en la que se habite. (...) Para empezar es bueno recordar que existen más de 500.

000 familias productoras de café habitan nuestro país desde las provincias que limitan con Ecuador, en el sur, hasta aquellas que bordean el mar Caribe en el norte. A lo largo de casi 3.000 kilómetros de valles interandinos, desde el extremo sur hasta el extremo norte de Colombia, viven los productores en nuestras regiones cafeteras. (...)

Alrededor del café en Colombia se ha conformado una de las redes sociales con mayor diversidad de culturas y rasgos en los que están incluidas diferentes comunidades indígenas, afrodescendientes y herederos de los colonos de origen blanco o mestizo, todos con diversas manifestaciones culturales entre las regiones. Se trata de gente cuya música, acento y hasta lengua pueden variar significativamente, con influencia Caribe o claramente andina, que le aporta con su maravillosa idiosincrasia a la gran familia de los cafeteros colombianos. Los cafeteros colombianos han dejado sus diferencias a un lado para trabajar unidos en obtener objetivos comunes y han aprendido a desarrollar un espíritu de colaboración y comunitario difícil de replicar en otros ámbitos. La gente del café en Colombia ha desarrollado un espíritu comunitario y de acción colectiva que también hace parte de sus más preciados valores, y que le ha permitido desarrollar ambiciosos programas de sostenibilidad. (...).

En suma, los valores de la gente del café en Colombia incluyen su trabajo honesto, esfuerzo y dedicación permanentes, cultura de la calidad, y estrecho vínculo entre tradición familiar y el mundo moderno; valores que están presentes tanto en el personaje Juan Valdez como en cada habitante de la zona cafetera y que han jugado un papel importante en el dinamismo de la región. Las familias cafeteras unidas por sus principios de participación democrática, solidaridad, compromiso, búsqueda del bien común y desarrollo sostenible, conforman un capital social y estratégico y un modelo de paz para Colombia. Esta cultura cafetera, uno de sus mayores valores, ha pasado de generación en generación y hoy sus jóvenes siguen este modelo de vida, como esperanza de futuro, para lo que su comunidad y su Federación les busca mejores y mayores maneras de inclusión en la actividad cafetera. Se trata de gente 100% dedicada a transmitir lo mejor de sí mismos en su actividad. Se trata de gente con vidas al 100%” (Federación nacional de cafeteros de Colombia, 2011).



Dato curioso



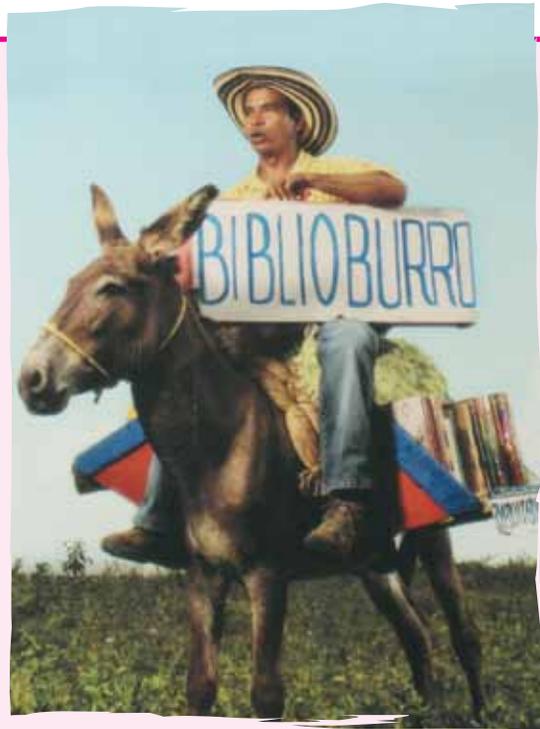
Luis Humberto Soriano es un campesino colombiano que tiene dos burros y 3.500 libros. Con ellos ha construido una biblioteca móvil que recorre algunos de los pueblos hirvientes y perdidos del departamento del Magdalena en Colombia. Presta libros, enseña a leer y descubre el mundo a niños y adultos por igual. Este hombre humilde vive los valores con su comunidad porque considera que enseñar es un valor fundamental.

Cuatrocientos burros estacionados a las puertas de la iglesia pentecostal del corregimiento de Planadas en el departamento del Magdalena, no es una imagen literaria como los cuatrocientos elefantes recorriendo la playa que imaginara Rubén Darío en Margarita está linda la mar, pero no deja de ser asombroso para cualquier ser humano que visite esa región.

Si bien el burro no es el animal más poético que existe sobre la Tierra, al parecer le falta porte, carácter, tamaño y proporciones áureas; en aquella escondida geografía colombiana no se puede concebir la vida sin el burro: no solo es el sistema de transporte más usado, sino que desde hace cinco años está ligado al conocimiento del universo. ¡Quién lo fuera a pensar!, el animal que más mala reputación tiene, en cuanto a inteligencia se refiere, lleva auestas la difícil tarea de educar a cientos de niños de las veredas de los municipios de Nueva Granada y El Difícil, en Colombia. Alfa y Beto son dos notables burros de la región, conocidos en todas las veredas y corregimientos del valle del Magdalena bajo.

Pertenecen al maestro de enseñanza primaria Luis Humberto Soriano, quien muy al alba de todos los sábados carga sus animales con enciclopedias, textos escolares, atlas de geografía, cuentos para niños, literatura universal, y sale no sin antes guindar de Alfa el aviso que define este delirio: Biblioburro. Luego se cala su sombrero vueltiao y arranca la procesión del conocimiento. No hay habitante de los trescientos de La Gloria que no tenga algo para decir a semejante quijotada.

El asombro permanece intacto luego de cinco años consecutivos de hacer lo mismo. No es para menos. Parece una caravana santa, tan santa como la familia sagrada llegando a Belén.



Mientras el mundo de hoy está conmocionado con el anuncio del súper airbus A3000 que transportará hasta novecientos pasajeros, en La Gloria y El Difícil la conmoción, la risa, el asombro, la fantasía y el delirio están fuertemente ligados al biblioburro de Soriano, porque la tecnología más avanzada que existe en aquellos parajes es una calculadora

Soriano es un hombre calmado que ignora su heroísmo como todo héroe que se respete. Sólo hasta el año pasado comenzó a darse cuenta de que su idea era tan novedosa que ya se está replicando en distintos departamentos de Colombia. Porque Colombia es un país con un relieve dificultoso, porque Colombia sigue siendo un país de iniciativas populares que no se ha deshecho gracias al valor y el ímpetu de personas como Soriano.

Lo entrevistaron por radio, lo felicitaron del Sistema Nacional de Bibliotecas, lo proclamaron personaje del año en el periódico Portafolio y lo condecoró el presidente Álvaro Uribe en persona. Y pese a tanto reconocimiento, tanta alharaca y tanto bochinche, su biblioteca personal continúa guardada en cajas porque no ha tenido dinero para construir una sede en el lote que le regaló su madre para ese propósito.

Tomado de revista Gatopardo. Por Cristian Valencia

¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Realiza las siguientes actividades y compara tus respuestas con las de tus compañeros.

1. Los niños se organizan en círculo, sentados o de pie. Un niño botará una pequeña pelota (puede ser de papel) a su compañero diciendo un sentimiento. Quien la recibe debe decir cuándo ha tenido ese sentimiento y qué hará la próxima vez que esté en una situación semejante. Todos deben participar. El profesor podrá evaluar si la forma como ellos manifiestan que manejarían la situación planteada es asertiva o no.

- ¿Cuáles son los sentimientos más comunes en el grupo? ¿En qué situaciones les ocurren?
- ¿De qué manera se responde asertivamente a esos sentimientos?
- ¿Y de qué manera inapropiada se responde a los mismos?

2. Selecciona algunas personas que consideres que actúan por el bien de los demás y responde:

- ¿Por qué las consideras así?
- ¿Cuáles son los valores que más aprecias y qué deseas cultivar de esas personas?

3. Evalúo mis actuaciones en relación con mis valores en el escenario familiar, educativo y en las relaciones con los demás

- Completa la siguiente oración: Para lograr mis sueños y metas debo...
- ¿Por qué debo buscar lo más conveniente para mí?

He aquí algunas respuestas a la pregunta ¿Por qué debo hacer el bien? Debes seleccionar las respuestas que te parezcan más acertadas y también las que no te parecen así. Justifica tus respuestas.

- Porque hacer el bien es placentero.
- Porque de lo contrario no se puede vivir en paz.
- Porque así debe ser.
- Porque me lo manda una autoridad (los padres, mis maestros, la religión).
- Porque la ley así lo ordena.
- Porque es útil para mí y para los demás.
- Porque me conviene.
- Porque así me realizo como persona.
- Porque así mi vida tiene sentido.
- Porque me están observando.
- Porque de lo contrario la gente me juzga mal.
- Porque temo que me castiguen.
- Porque espero ser premiado por mi comportamiento.
- Porque así me parece.
- Porque así me lo dicta mi conciencia.

Escenarios	Mis fortalezas	Mis debilidades	Mis proyecciones. ¿Qué puedo cambiar?
Familia			
Escuela			
Amistades			

Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Jerarquizar, reconocer, aplicar valores en mis actuaciones y decisiones de lo que me conviene para mi vida y mi relación con los demás.	Jerarquizo los valores, los reconozco y los aplico en mi vida cotidiana.	Reconozco valores y antivalores en mis actos y elijo valores en mis decisiones.	Hago conciencia de los valores para vivir en sana convivencia.	Se me dificulta reconocer en los valores formas válidas para relacionarme con los demás
Identificar, reconocer y aprender a manejar mis sentimientos.	Reconozco y aprendo a manejar mis sentimientos y emociones.	Identifico y reconozco mis sentimientos y emociones.	Hago conciencia de mi cuerpo y sentimientos.	Regularmente me dejo llevar por mis impulsos y se me dificulta manejar mis sentimientos y emociones.
Identifico y defiendo los Derechos Humanos y soy consciente de la dignidad humana.	Defiendo y promuevo los Derechos Humanos y respeto la dignidad humana.	Conozco los Derechos Humanos e identifico los derechos vulnerados.	Reconozco que no todos los tratos que recibimos o damos se corresponden con nuestra dignidad humana.	Se me dificulta reconocer los derechos de los demás.
Me conozco, me acepto y me supero.	Me conozco, me acepto y me supero.	Avanzo en mi proceso de conocerme, aceptarme y superarme.	Reconozco la importancia de conocerme, aceptarme y superarme.	Tengo dificultades para conocerme, aceptarme y superarme.

Autoevaluación

Participo y aprendo	Superior	Alto	Básico	Bajo
Escucho y respeto las opiniones de los demás.				
Respondo por mis compromisos académicos.				
Expreso mis opiniones con sinceridad.				
Me esfuerzo por cultivar los valores en mi relación con mis compañeros.				
Atiendo las observaciones de mis profesores para crecer en el conocimiento de mí mismo.				
Manejo mis emociones y sentimientos adecuadamente.				
Tomo decisiones de acuerdo con lo que es más conveniente para mí y para los demás.				
Transformo mis actitudes en procura de una mejor convivencia para todos.				