CUADERNO LAUDES 4º

Autovalidación

Sesión 1 ¿Qué es la descalificación?

Conquistando galaxias

1. Escribe las funciones del Detective del bienestar y de su Lupa de la sensibilización.

Funciones de la lupa de la sensibilización:	Funciones del detective del bienestar:

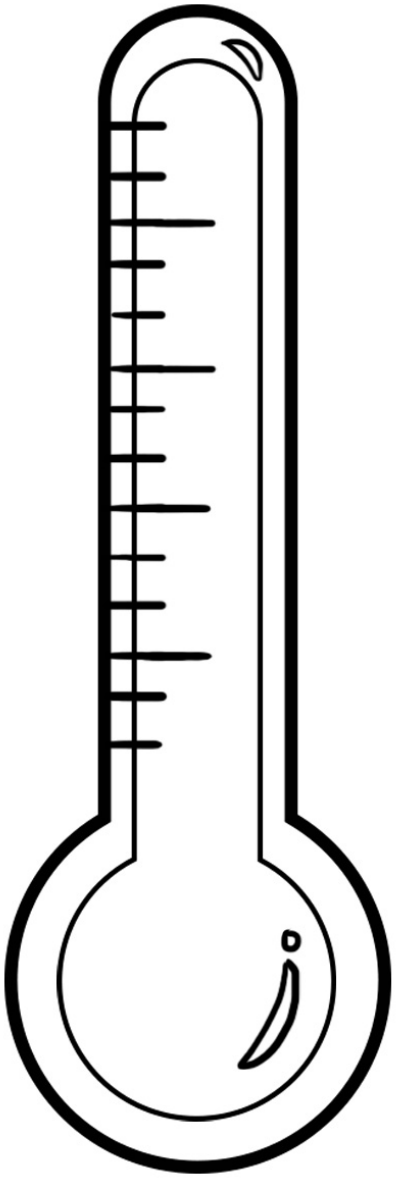
Autoconocimiento

2 Escribe qué entiendes por...

¿Descalificar?

Conquistando galaxias

3 Ubica y escribe, en el siguiente violentómetro, las formas de descalificación según su grado de violencia. Puedes dibujar de amarillo la violencia sutil y de rojo la violencia muy grave.

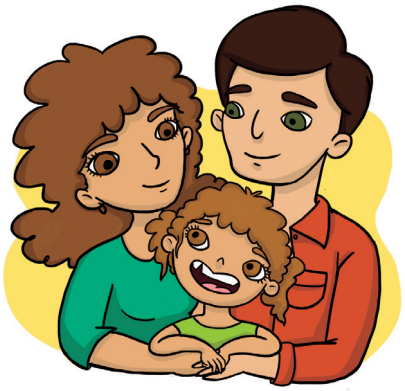


Autovalidación

Sesión 2 Las formas en que me descalifican

Explorando mi universo

1 Escribe los tipos de descalificación que se presentan con mayor frecuencia en los lugares representados a continuación.



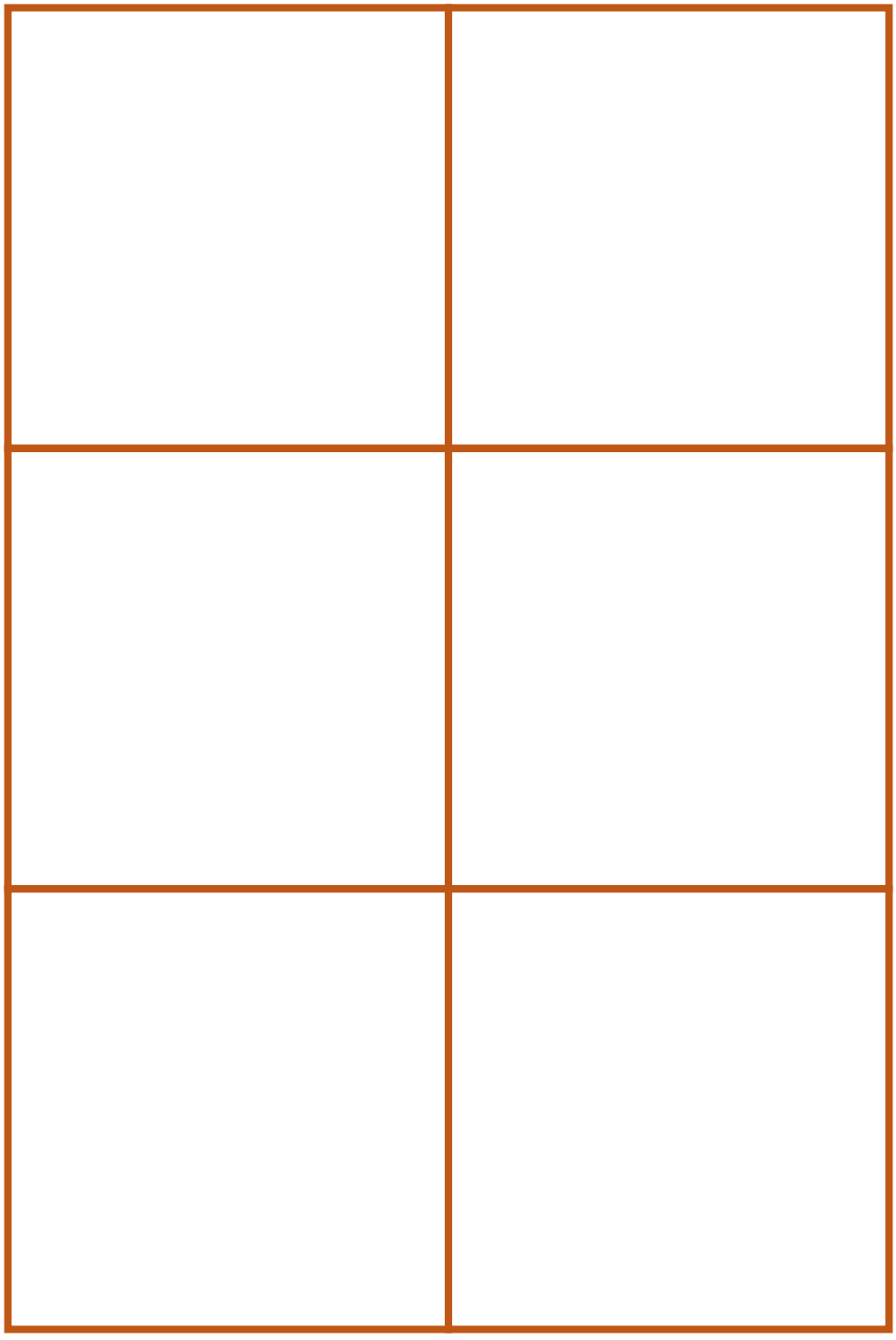
Familia

Escuela

Amigos

Explorando mi universo

2 Dibuja, a modo de historieta, las situaciones recientes en que hayas vivido algún tipo de descalificación. Utiliza las nubes de diálogo para describir acciones, como se muestra en el ejemplo.



Construyendo mi constelación

2 El síndrome del "Es que"

Un día, Pisky se encontró a Luna sentada debajo de un árbol y se dio cuenta de que sus ojos estaban llenos de lágrimas. Pisky se sentó con ella y le preguntó:

-¿Qué te pasa, Luna?, ¿qué te han hecho?

Mis amigas se burlaron de mí y de mi ropa. Es que son muy burlonas, por eso no debo enojarme con ellas.

-¿Y has pensado en decirles a tus papás?

-Es que ellos siempre están en el celular, no me hacen caso.

-¿Has pensado que puedes hablar con ellas?

-Es que así son ellas, les gusta jugar, tengo que entenderlas.

-¿Le comentamos a la maestra?

Es que no creo que sea importante.

Pisky se quedó en silencio, lo entendió todo: a Luna la atrapó el síndrome del "Es que". Este síndrome tiende a justificar a las personas y sus acciones, y nos mantiene estáticos, sin poder movernos ni hacer nada, comprendiéndolos a todos, menos a uno mismo.
Pisky recordó una pócima natural curativa: El amor propio. Le explicó a Luna:

-Luna, me parece que estás siendo buena y considerada con todos, menos contigo. ¿Y si pruebas ser buena contigo?

Luna, asombrada, abría los ojos más y más, y preguntó:

-¿Cómo puedo hacerlo?

Pisky respondió:

-¡Es momento de que tomes unas dosis de amor propio!: cuando algo no te guste, ¡dilo! ¿Te están lastimando?, ¡exprésate, muévete, retírate!No tienes que quedarte en ese lugar con esas personas. ¿Te sientes sola?, ¡déjate ayudar! Siempre tenemos personas que nos quieren y nos cuidan, platica con ellos. Cada vez que haces o dejas de hacer algo para cuidarte, estás validándote, es decir, tomando la pócima de amor propio.

Luna, decidida, tomó la pócima del amor propio; entonces comenzó a validarse a sí misma.

3 Dale un final a la historieta de El síndrome del "Es que" tomando en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué logro hacer Luna cuando tomó la pócima?
- ¿Qué paso con las amigas de Luna?
- ¿Qué paso con los papás de Luna?
- ¿Qué paso con la maestra?
- ¿Qué paso con Pisky?

Sesión 1 Emociones y sentimientos ecológicos: qué son y cómo se viven

Conquistando galaxias

1 Las emociones ecológicas

En el principio, cuando se creó el universo, los dioses observaban cómo los humanos convivían con las demás especies y decidieron hacerles un regalo: sus emociones básicas (el miedo, el enojo, la tristeza, el desagrado), la fuerza para lidiar con las especies más agresivas, la capacidad para huir y preservar su vida, la capacidad de llorar cuando todo parezca gris y después recobrar la fuerza para seguir luchando. Todo esto y más para asegurar su supervivencia en el planeta tierra. Los humanos lo están logrando:

-¡Están sobreviviendo!-, comentaban en el cuartel de los dioses. Pero de pronto, una integrante del cuartel divino preguntó:

> -¿La vida será realmente eso?

Todos se miraron intrigados y ella continuó:

> -¿La vida se trata sólo de luchar, sobrevivir y huir? Yo creo que no, regalémosle a la especie humana la capacidad de disfrutar la vida. Y con un soplo de colores apareció la alegría.

Todos se mostraron satisfechos, y los ojos de los humanos brillaron. Entonces, desde el fondo alguien gritó:

> -Hagamos situaciones y momentos que los hagan reír a carcajadas-, y entre risas se creó la diversión.

Todos estaban satisfechos, pero de pronto se escuchó una voz tímida:

> -Es importante la tranquilidad, la posibilidad de calmar el alma inquieta y de contemplar la naturaleza y su perfección-. Y en un suave abrir y cerrar de ojos, se creó la serenidad y fue instalada en el alma humana.

El cuartel de los dioses se llenó de tranquilidad y satisfacción, todos estaban en calma. Uno de ellos, con una voz apasionada, pidió la palabra y preguntó:

> -¿Qué hay de la pasión por la vida?, ¿y si les damos también la capacidad de que alimenten su espíritu creando?- Agitó sus manos y, con un rayo de luz, creó la inspiración.

Todos coincidieron en que faltaba otro complemento:

> -Los humanos necesitarán interés para mantener su atención en la creación y asombro para ver en lo cotidiano una obra de arte-, dijo uno de los dioses y todos agitaron su bastón en señal de aprobación; estaban muy emocionados.
>
> -¿Y a su corazón qué le regalamos?-, se apresuró a decir la diosa más joven del cuartel: -que su corazón tenga la capacidad de advertir lo afortunado que es de vivir y que pueda darle valor a lo que le rodea. Regalémosle el agradecimiento, pero también la fortaleza de esperar y creer en lo que no se ve, que albergue esperanza-. Tocó el corazón humano y le infundió tales elementos.

Todos estaban complacidos, la especie humana tenían ya la capacidad para crear, sentir y vivir la belleza.

Felices, se disponían a festejar cuando, de pronto, se escuchó una voz grave y cansada; era el dios anciano, el más sabio; sacudió su bastón, abrió sus ojos y replicó:

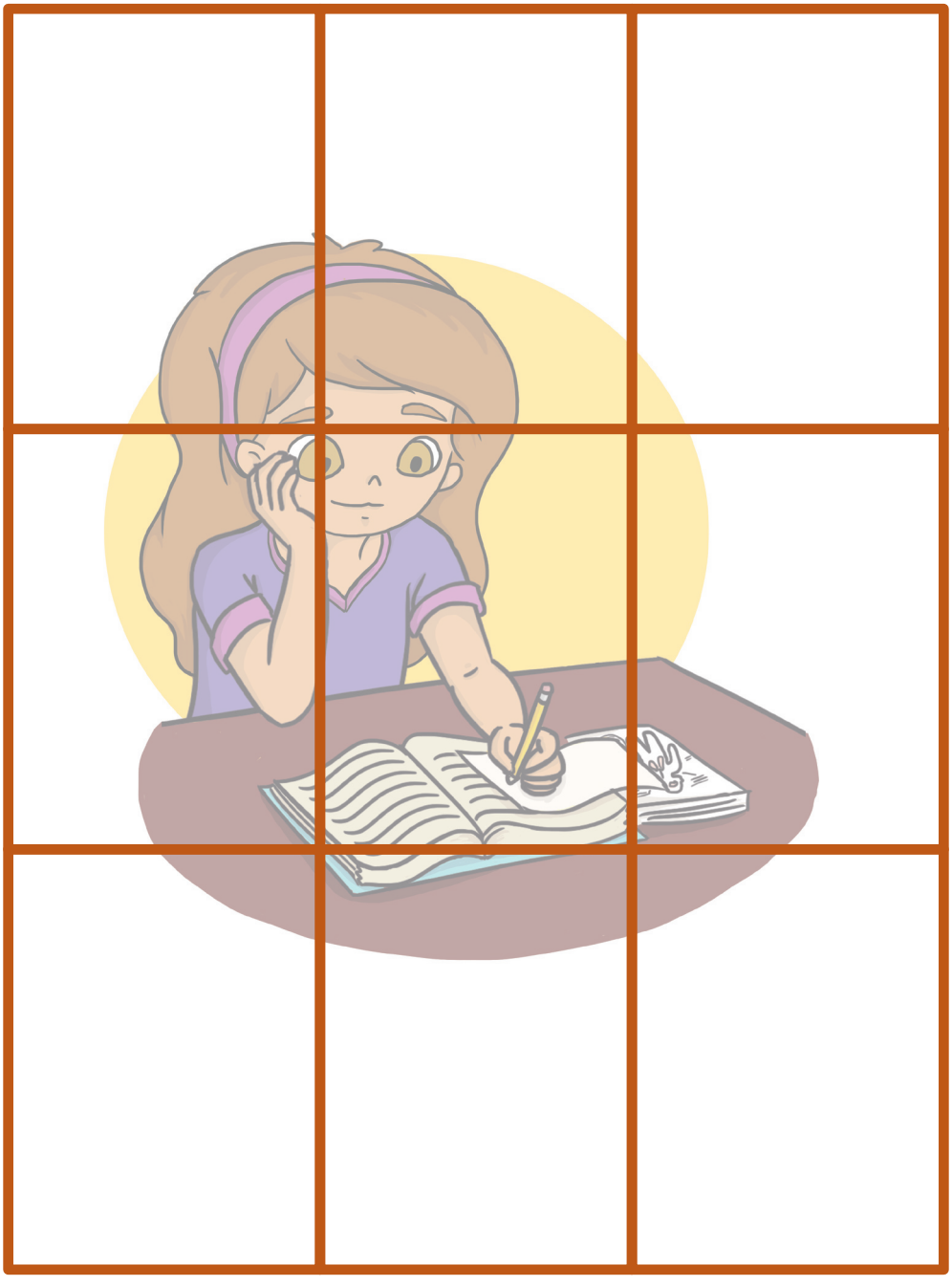
-Le hemos dado a esta especie todas las capacidades para disfrutar, pero también para pensar. Lo hemos hecho casi perfecto. Démosle la oportunidad de administrar esos grandes regalos, la capacidad de sentir el compromiso desinteresado, la bondad desbordada, la compasión por el otro... regalémosle el amor-.
Dicho esto, todos y todas se tomaron de las manos: una energía luminosa surgió al contacto, una fuerza brotó de su corazón hacia el planeta tierra.

Desde entonces, hay un pedacito de divinidad en cada habitante de la tierra, sólo necesitan darse cuenta.

Enojo y desagrado para sobrevivir
Fuerza para lidiar con los problemas y seguir luchando
Miedo y tristeza para llorar cuando todo nos parece gris
Alegría para disfrutar la vida
Diversión para reir a carcajadas
Agradecimiento para advertir lo afortunado
Serenidad para calmar el alma
Esperanza para creer en lo que no se ve
Inspiración, con pasión por la vida, Interés para mantener la atención, Asombro para ver en lo cotidiano una obra de arte
Y Amor, para conocer la bondad y la compasión por el otro

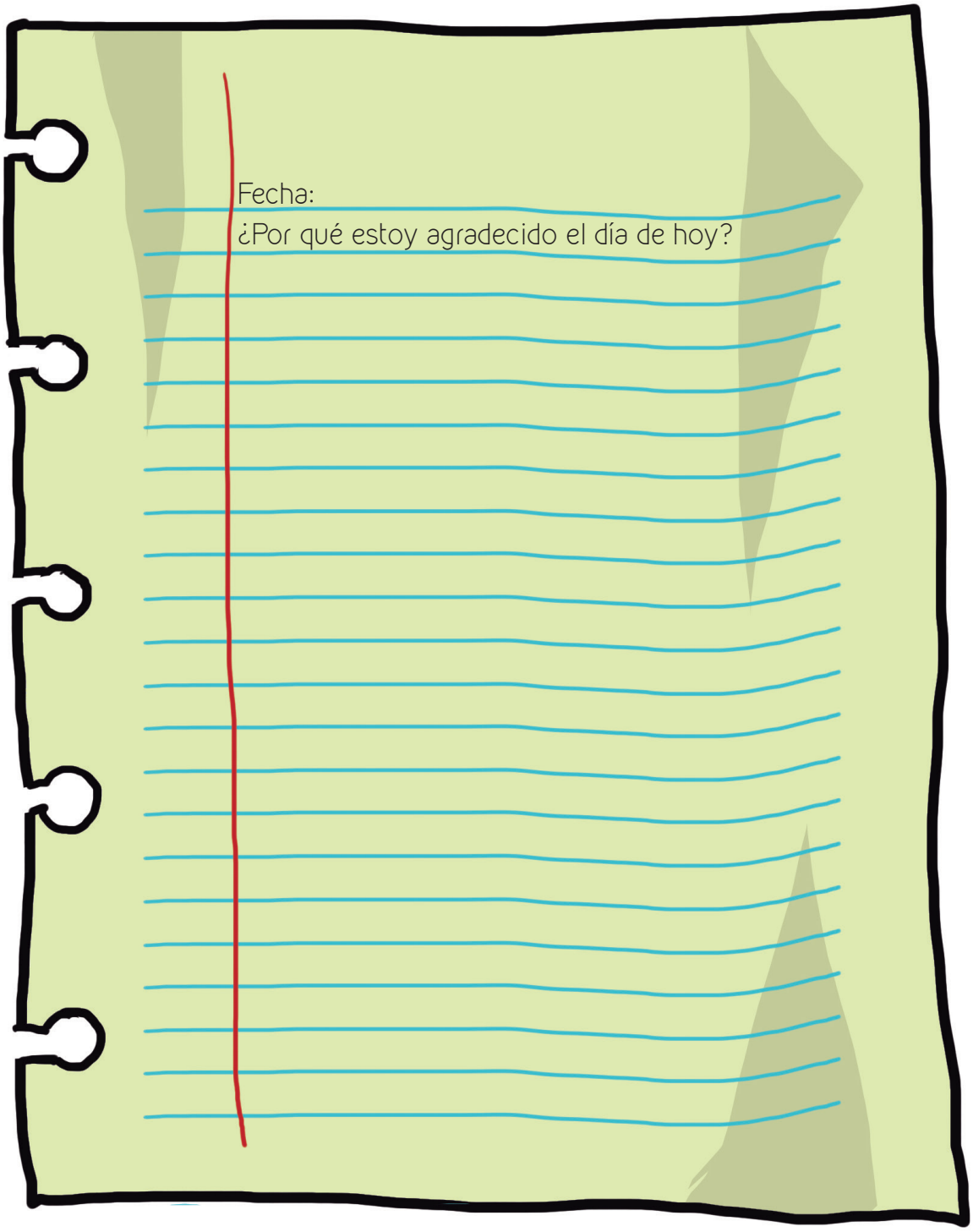
Conquistando galaxias

2 ¿Cómo imaginas que son las emociones ecológicas? Dibújalas y escribe su función.



Sumando estrellas

3 Mi diario del agradecimiento



Construyendo mi constelación

4 Lee con atención y responde las siguientes preguntas.

1.¿Qué te produce alegría? _____

2.¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo? _____

3.¿En qué momentos sientes tranquilidad o serenidad? _____

4.¿Qué despierta tu interés? _____

5.¿Qué te hace sentir esperanza? _____

6.¿Qué te hace sentir orgulloso? _____

7.¿Qué te hace reír? _____

8.¿Qué te inspira?

9.¿Qué te asombra?

10.¿Hacia quién sientes amor en este momento de tu vida?

Construyendo mi constelación

5 Escribe o dibuja los tres momentos más felices de tu vida.

Sesión 2 Atención plena a mis sentimientos ecológicos

Explorando mi universo

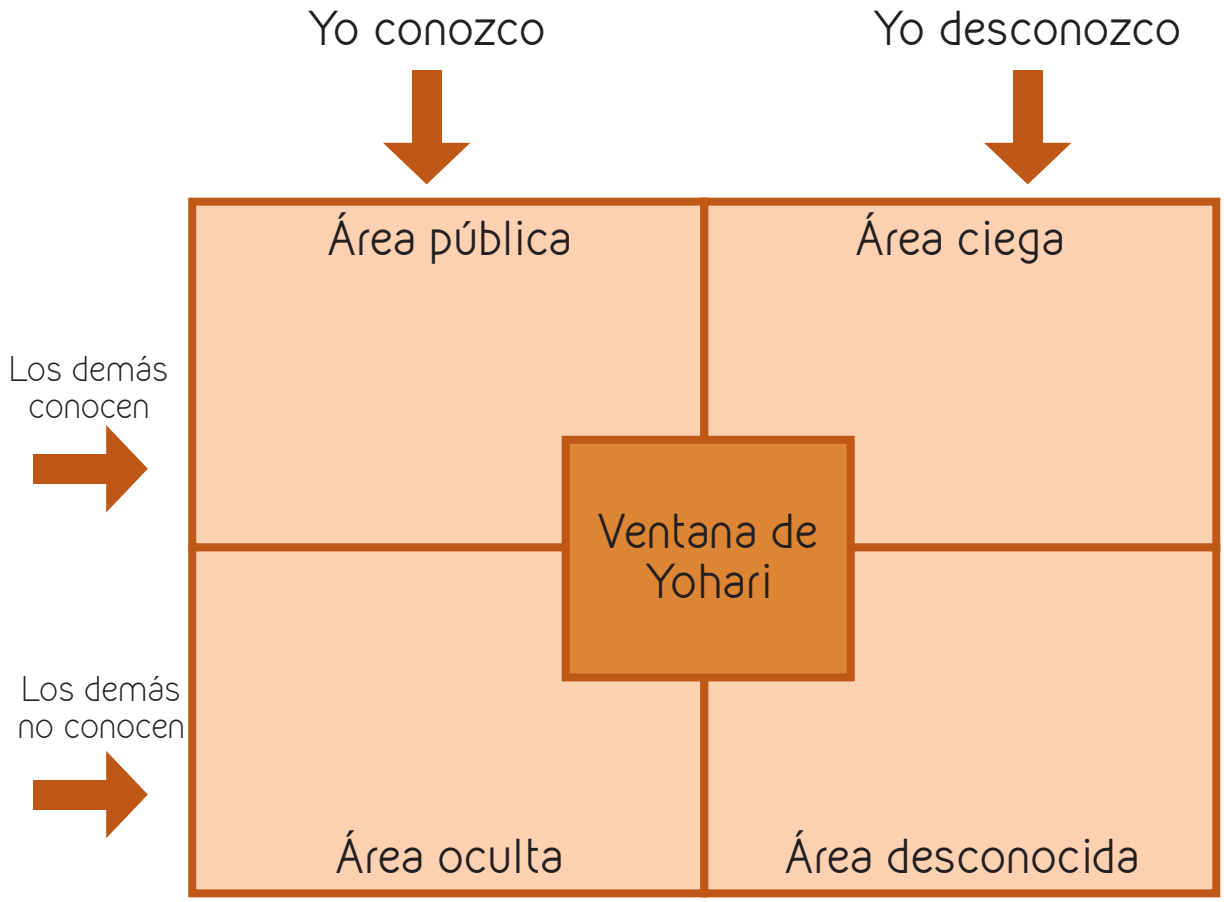
1. En la columna central haz un dibujo de cómo te percibes en el presente.
2. En la columna derecha escribe lo que piensas hacer en el futuro.
3. En la columna izquierda escribe lo que has hecho y lo que te afecta de tu pasado.

Mi pasado	Mi presente	Mi futuro

Sesión 1 Yo conmigo mismo: la relación más importante

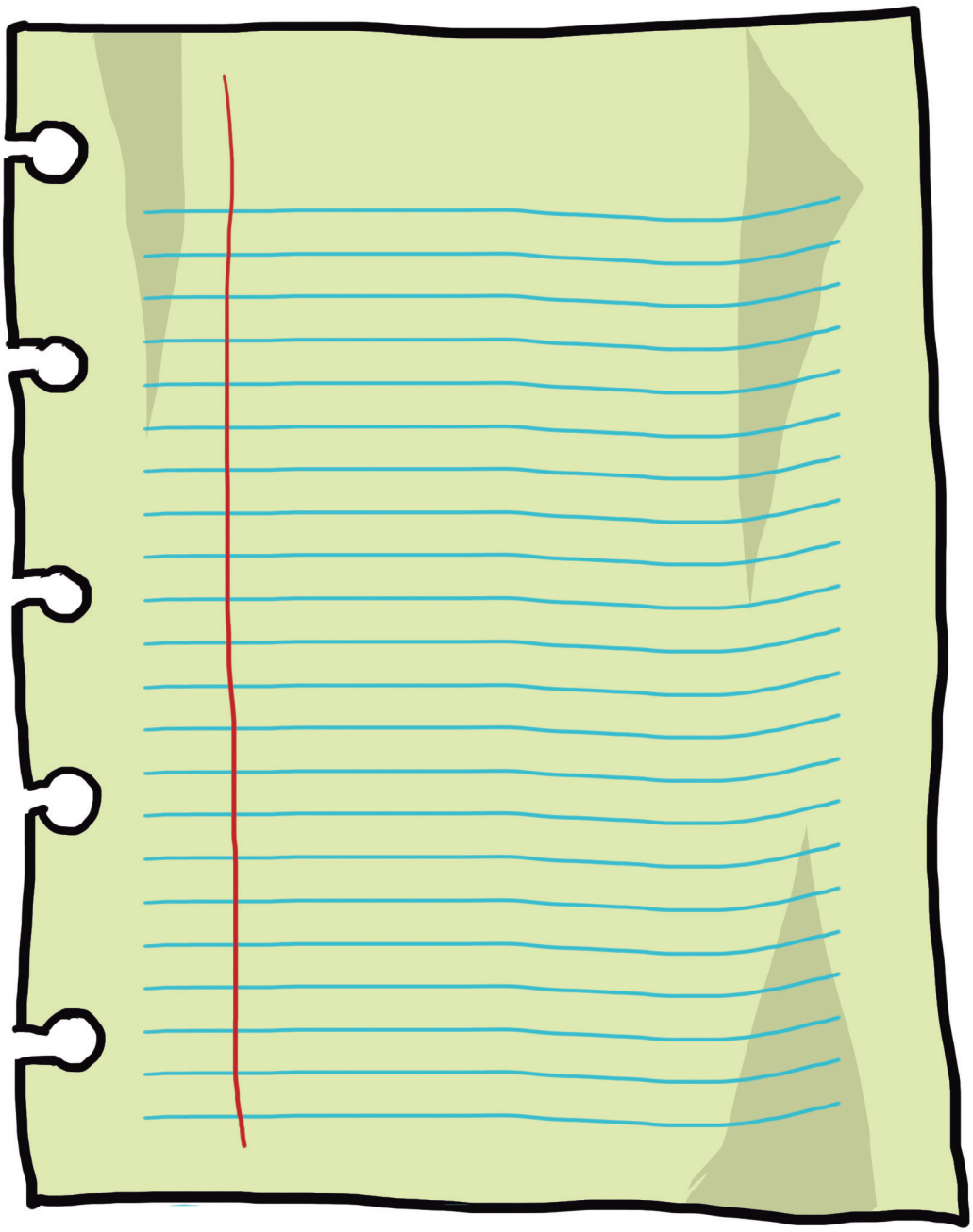
Explorando mi universo

1 Lee con atención y completa la información.



Conquistando galaxias

2 Escribe una reflexión acerca de lo que entendiste de la Leyenda del monje y de la importancia de la relación con uno mismo.



Construyendo mi constelación

3 ¿Qué calificación te das, del 1 al 10, en las siguientes áreas? Escribe tu puntaje en cada cuadro.

Cuidado de mis pensamientos _____	Cuidado de mi cuerpo _____
Cuidado del desarrollo de mis cualidades _____	Cuidado del tiempo correspondiente a: Familia Amigos(as) Juegos y deberes _____

3 Calendario semanal:
Por cada día de la semana, planifica una actividad que favorezca tu cuidado personal. No olvides escribir para qué te servirá realizar cada una de las siete actividades.

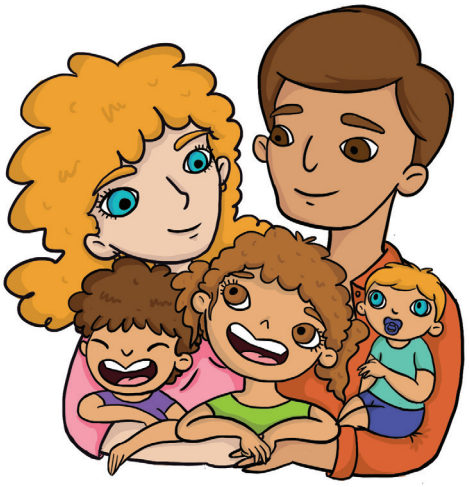
Mi semana

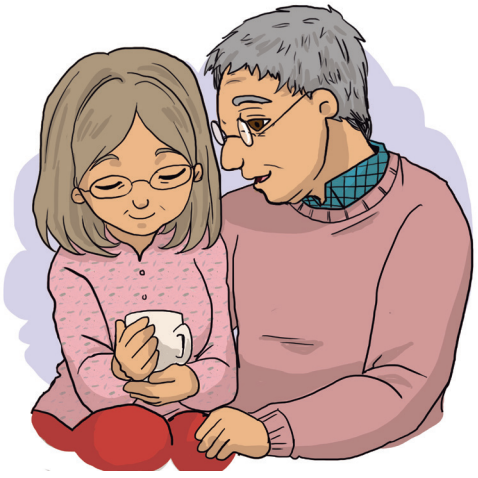
Lunes	Martes	Miércoles
Jueves	Viernes	Sábado
	Domingo	

Sesión 2 Yo conmigo mismo: la relación más importante

Conquistando galaxias

1 Identifica el tipo de red de apoyo que tienes y enciérrala.





Construyendo mi constelación

2 Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aprendiste sobre las redes de apoyo?

2. ¿Cuáles son las redes de apoyo que identificas cerca de ti?

3. ¿Con qué palabra representarías cada red de apoyo?

4. ¿Cuáles son las relaciones que debes aprender a diferenciar?

5. ¿A quién puedes acudir si te sientes triste?

6. ¿A quién puedes acudir si te sientes asustado?

7. ¿A quién puedes acudir si te sientes amenazado?

8. ¿A quién puedes acudir si te sientes en peligro?

9. ¿A quién puedes acudir si te sientes solo?

10. ¿A quién puedes acudir para compartir alegrías?

11. ¿A quién puedes acudir para jugar?

12. ¿Cómo pueden ayudarte tus redes de apoyo ante conductas de riesgo?