



YO Y MI MUNDO

Acciones, actitudes y hábitos que me construyen

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 1.4 | 8º básico

pasos UANDES

Acciones, actitudes y hábitos que me construyen

EJE TEMÁTICO

Orientar las acciones hacia un crecimiento personal significativo

OBJETIVO

Reflexionar acerca de cómo las propias fortalezas están formadas por acciones, pensamientos y actitudes específicas que se repiten en el tiempo, y reconocer que para desarrollar nuevas fortalezas es necesario partir por cambios en nuestras acciones, pensamientos y actitudes.

INDICADORES DE LOGRO

- Comprende que la propia identidad se va construyendo a partir de nuestras acciones, actitudes y hábitos.
- Reconoce que para ser quien quiero ser, los pequeños cambios en acciones y actitudes (que pueden parecer poco importantes), son los que hacen la diferencia.

CRONOGRAMA

1. Inicio (5 minutos)
2. Imaginería: pequeñas acciones que me construyen día a día (25 minutos)
3. Trabajo personal “Ladrillos de mis fortalezas” (10 minutos)
4. Cierre (5 minutos)

MATERIALES

- Música de relajación (opcional)
- Guion para la imaginería (en esta planificación)
- [Anexo 1](#), o cuaderno/archivador personal, lápices.
- [PPT](#) (para reflexión final)

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Acciones, actitudes y hábitos que me construyen

Inicio

Comenzará la clase recordando lo trabajado en la sesión anterior. Comentará que “para conquistar la libertad interior, nuestros hábitos (es decir, las cosas que hacemos regularmente y que comienzan a volverse automáticas) son sumamente importantes. Nuestros hábitos pasan a ser parte de nuestra forma de ser, van construyendo como somos como personas. Los buenos hábitos nos ayudan a crecer y adquirir virtudes, mientras que nuestros malos hábitos nos llevan a adquirir vicios y defectos.

En la medida que crezcamos en buenos hábitos y podamos ir eliminando aquellos que nos hacen mal, podremos conquistar la libertad interior, lo que nos llevará a ser más plenos y felices.

Pequeñas acciones que me construyen día a día

Se realizará una imagería en la que se llevará a los estudiantes a reflexionar sobre un día común y corriente en sus vidas, de manera que vayan pensando qué acciones y qué actitudes van teniendo y como éstas los llevan a “ser” de una determinada manera.

El docente guiará a los niños a imaginarse un día cualquiera, desde el momento en que se despiertan hasta que se acuestan. La idea es comenzar invitando a los estudiantes a entrar en un estado de relajación y calma para poder realizar la imagería. Puede usarse música de relajación para comenzar. Se sugiere utilizar el siguiente guión, leyendo con calma y de forma pausada:

“Los invito a sentarse cómodamente, apoyando sus espaldas a la silla, relajando su cuerpo. Cierren sus ojos, apoyen sus pies en el suelo y dejen descansar sus brazos sobre sus piernas... Respiren profundamente, dejando que el aire entre por la nariz hasta los pulmones y luego exhalando lentamente, dejen salir el aire también por la nariz...

Los invito a imaginar un día cualquiera...

Es temprano en la mañana y acabas de despertar... ¿cómo despiertas?... ¿te levantas con energía o te cuesta trabajo?... ¿cuáles son tus primeros pensamientos?... ¿cuál es la actitud con que te levantas?... ¿qué es lo primero que haces?... Te observas y ves lo que estás haciendo, ¿con quiénes te encuentras? ¿intercambias palabras con esas personas?... ¿cómo es la relación con esas personas?... ¿con qué sensación te vas al colegio?...

Llegas al colegio e inicias tus actividades... Te visualizas en clases... ¿cómo te sientes en tu curso?... ¿cuáles son tus principales emociones?... ¿qué tipo de relación tienes con tus profesores?... ¿y con tus compañeros?... ¿Cómo te comportas?... ¿eres respetuoso?...

¿prefieres trabajar solo o en equipo?... ¿participas en clases? ... ¿te gusta exponer tus ideas o te cuesta expresarte?... ¿logras concentrarte?...

Te visualizas durante el recreo: ¿cómo te sientes en el recreo?... ¿con quién compartes?... ¿cómo te gusta pasar el tiempo de recreo?...

Pequeñas acciones que me construyen día a día

¿En qué piensas durante la jornada?... ¿qué es lo que más te importa?... ¿de qué manera tu comportamiento influye en tus compañeros y profesores?... ¿de qué forma tu comportamiento y tus actitudes afecta la manera como te ven los demás?

¿Cómo usas tu tiempo después del colegio?... ¿Tienes actividades extracurriculares?... ¿Qué te gusta hacer?... ¿Qué emociones predominan en esos momentos?... ¿Con qué actitud llegas a la casa?... ¿en qué te distraes?...

Estás llegando a la parte final del día... ¿qué tipo de interacciones tienen con tu familia en ese momento?... ¿eres conversador, escuchas a los demás o te mantienes callado? ¿cómo es tu comportamiento? ¿colaboras en las cosas de la casa?... ¿qué haces antes de irte a tu pieza? ¿tienes alguna rutina?... ¿Te tomas un tiempo para reflexionar sobre tu día antes de dormir? ¿o te sumerges rápidamente en actividades que te distraen, como el celular o la televisión?... ¿Cómo te sientes al terminar el día? ¿Te sientes relajado y tranquilo antes de dormir o te preocupan cosas que sucedieron durante el día o que están por venir? ...

Reflexionemos... Luego de haber recorrido visualmente un día completo, pensemos acerca de las actitudes y acciones que aparecieron en nuestra imaginación: ¿cómo esas acciones y actitudes influyen en cómo me siento?... ¿cómo nuestras acciones influyen en cómo me veo a mí mismo/a?... ¿de qué manera esas acciones y actitudes impactan en cómo me ven los demás?...

¿Cómo podría describirme como persona a partir de lo que he visto en este recorrido por un día cualquiera?..." Por ejemplo: Soy una persona responsable, soy una persona amistosa, soy alguien a quién le cuesta empezar sus tareas, me preocupan los demás, me cuesta llevarme bien con mis hermanos, etc.

Para finalizar, el facilitador les pide a los niños que, poco a poco, vayan abriendo los ojos y vuelvan a la sala. Animará a quienes lo deseen a compartir alguna reflexión que hayan tenido durante la imaginación.

Trabajo personal “Ladrillos de mis fortalezas”

Se entregará a cada alumno el anexo 1, el que contiene una fortaleza construida a partir de ladrillos. Se les pedirá que piensen en 2 virtudes o fortalezas propias y que las escriban en lo alto de cada fortaleza.

Luego, se pedirá que piensen qué pensamientos, acciones o actitudes propias los llevan a tener esas fortalezas, y que luego las escriban en los ladrillos. Si cree necesario, puede dar el siguiente ejemplo: una de mis fortalezas es SER BUEN AMIGO (anoto esto en el banderín de mi castillo). Esta fortaleza se sustenta en acciones como que: me preocupo de saber cómo están y cuáles son sus preocupaciones (ladrillo 1), les escribo o llamo si es que no vienen al colegio (ladrillo 2), tengo buena disposición a escuchar sus problemas (ladrillo 3), soy cariñoso/a, etcétera

Si falta tiempo esta tarea se puede terminar en la casa.

Cierre

Se concluirá: “Hoy, a través de la imágenería y el trabajo personal, hemos reflexionado acerca de cómo, a través de las pequeñas acciones, actitudes y pensamientos que tenemos cada día, vamos construyendo quiénes somos como personas... Cada ladrillo es importante, cada ladrillo cuenta. Si falta uno, la fortaleza se debilita. No construimos una fortaleza de un día para otro, pero en cada día y en cada minuto tenemos la oportunidad de trabajar en poner ladrillos para construir la persona que queremos ser”.

Finalmente se leerá la cita de Gandhi en el PPT y se los invitará a trabajar cada día y en cada momento en poner ladrillos que los ayuden a construir sus fortalezas de carácter.

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

