

**Tema 1: *No cuento intimidades a los extraños.***

---

**I. Introducción del profesor**

La Intimidad la podríamos definir como la zona reservada de una persona o familia.

Nos podríamos plantear que consecuencias está teniendo en la sociedad la influencia de los medios de comunicación, ver si nos está moldeando y manipulando con el bombardeo continuo de información y si cada vez se aceptan mas este tipo de cosas sin cuestionarlas.

¿Se respetaba más antes la intimidad de las personas o se está perdiendo el respeto totalmente?

Podemos ver que en nuestra historia siempre hemos estado expuestos al chisme, a que se hablara de la vida ajena, se propagaran rumores y se extendieran calumnias. Se podía ver en nuestro barrio, en el bar de la esquina o en nuestra propia casa. Era algo dentro de la normalidad pues no era excesivo y se aceptaba ya que no era una gran influencia ni estaba generalizado.

En este momento de nuestra historia las cosas están moviéndose de una forma muy diferente pues lo que antes era un hecho aislado ahora entra por la televisión a todas horas sin ningún respeto por la audiencia que muchas veces son niños, niños que muchas veces no saben diferenciar lo que es adecuado y lo que no lo es.

La influencia de la televisión en nuestras vidas es un hecho que no se puede negar pues marca muchas pautas en la sociedad. Lo mejor que podemos hacer es elegir lo que queremos ver, sea el caso de que queramos verla.

Cuando se entra en una biblioteca no se leen todos los libros, se eligen los que se quieren leer y si uno no te gusta no lo lees.

Hace ya unos años en una serie de dibujos animados oí esta frase que os pongo a continuación: “Perdona Papá, pero creemos a la televisión, ella ha invertido mas tiempo en nuestra educación que tú”

Es la repuesta de Bart Simpson a su Padre, cuando éste le pregunta que a quien cree: a él o a la tele.

No tenemos que olvidar que la televisión es una de las grandes influencias en la vida de los niños y si cada vez están mas expuestos a estas influencias el respeto a la intimidad de las personas se perderá.

**Actividad**

Lectura texto “Triple filtro de Sócrates” (anexo 1)

*Contestan las preguntas:*

¿Para qué Sócrates había creado estos filtros?

¿Cuál es la función de cada filtro?

¿Cómo se relacionan los filtros con el tema propuesto para esta semana “No cuento intimidades a los extraños”?

¿Pido que me cuenten mis amigos sus problemas íntimos y luego los divulgo con facilidad?

¿Cuento can facilidad mis intimidades penando que se debe ser transparente en todo?

¿Cuáles son mis filtros para contar mis intimidades?

**Tema 2: *Elijo a la persona adecuada para contar mis intimidades.***

---

**I. Introducción del profesor**

¿Cuál es la importancia que tiene la tutoría en los procesos educativos?

Es muy importante que se lleve a cabo la tutoría con nuestros estudiantes, ya que a través de esta podemos detectar la problemática que ellos tienen y a la vez canalizarlos u orientarlos adecuadamente; **es indispensable que el estudiante tenga la suficiente confianza con su tutor** para que le pueda contar los problemas que tiene y esté le pueda facilitar la ayuda adecuada.

El tutor es un confidente, que debe: saber escuchar, prestar atención a lo que el estudiante le esta manifestando, debe ser muy discreto, guardar secretos y ser capaz de ayudar al alumno a enfrentar situaciones que se le presenten en su vida académica, social y familiar.

Llevar acabo la tutoría como se debe, trae beneficios para ambas partes, ya que es importante contar con los apoyos necesarios para obtener mejores resultados que se verán reflejados en el aprovechamiento y rendimiento escolar de los estudiantes.

La tutoría es fundamental para el buen desarrollo de los estudiantes en el proceso Enseñanza – Aprendizaje; ya que por medio de esta podemos conocer la problemática que estos presentan, tanto en el ámbito escolar, familiar o social.

Para el alumno es fundamental el apoyo u orientación que pueda recibir a través de las tutorías; pues le permite crecer, madurar y analizar su situación y en algunos casos tomar decisiones importantes en su vida cotidiana.

**II. Actividad**

Leer el anexo "Tarzán y su mona Chita" (anexo 2). Luego se puede iniciar un diálogo. El profesor puede releer en voz alta las últimas líneas del anexo, para recalcar que Dios nos quiere más que nuestras madres, y está siempre dispuesto a acogernos y a perdonarnos

**III. Orientaciones para el profesor**

La TEMA puede dar pie para hablar sobre la Confesión. En este sacramento Dios nos espera lleno de amor y de misericordia, para perdonarnos. Sólo pone como condición que seamos sinceros, que estemos arrepentidos y tengamos deseos de cambiar.

**Tema 3: *Me esfuerzo por conocerme íntimamente.***

---

**I. Introducción del profesor**

La sinceridad es una virtud imprescindible para la formación de una personalidad firme. En primer lugar, la sinceridad con nosotros mismos, que no siempre es fácil: en muchas ocasiones nos cuesta reconocer nuestros errores y tendemos a excusarnos, a autojustificarnos.

**II. Actividad**

Lectura, en silencio, del caso "Pedro es un soñador" (anexo 3). Luego en pequeños grupos se analizan las siguientes cuestiones:

- ¿Qué aspectos negativos y positivos destacarías de la forma de ser de Pedro?
- De los aspectos negativos, ¿cuál es el que, en el fondo, le impide mejorar?
- ¿Qué consejos darías a Pedro para ayudarlo a solucionar sus problemas?

Al terminar, los secretarios presentan a toda la clase las conclusiones de su grupo. El profesor actúa como moderador, se discuten y se admiten o rechazan. Convendrá resaltar las siguientes ideas:

- Hemos de aprender a cargar con la responsabilidad de nuestras propias acciones. Con rectitud de conciencia que adquirimos cuando buscamos noblemente la verdad.
- Nunca debemos ampararnos en excusas para disimular o para ocultar nuestras caídas y omisiones: las miserias personales tienen remedio cuando somos sinceros con nosotros mismos y con los demás, lo que resulta necio es no reconocerlas.
- Tampoco podemos decir que lo malo es bueno, para excusarnos. Es muy cierto que "si no se vive como se piensa, se termina pensando como se vive". Y eso es una tragedia que arruina muchas vidas. Podemos comprender nuestros errores y los de los demás, pero no podemos hacer que la mentira sea verdad, o el vicio una virtud.

**III. Orientaciones para el profesor**

Subrayar que la sinceridad con nosotros mismos tiene su reflejo en la sinceridad en la confesión y con las personas que nos quieren y pueden ayudarnos: los padres, el profesor jefe y los amigos. Ver las cosas como son, con ideas claras, nos ayudará a conocernos como somos, a aceptar nuestras limitaciones y a luchar contra nuestros defectos.

**Tema 4: *Cuido mi cuerpo para respetarme y que me respeten.***

---

**I. Introducción del profesor**

¿Qué significa, qué implica el tener un cuerpo, el ser cuerpos?

TENEMOS QUE DAR A NUESTRO CUERPO LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE, RECUERDA QUE SOMOS CUERPOS.

Es cierto que nuestro cuerpo nos limita y nos hace débiles; es fuente de dolor y muerte. Pero también nos permite gozar, experimentar, disfrutar, sentir, expresarnos.

Sin cuerpo no hay mirada, ni sonrisa, ni palabra, ni movimiento, ni olor, ni luz, ni sabor.

**Reflexión MIS ACTITUDES ANTE MI CUERPO DEBEN SER LAS SIGUIENTES:**

- APRECIARLO: todo en mi cuerpo es útil y maravilloso. Mi cuerpo hace posible gozar, experimentar, entrar en relación con los demás y con el universo.
- CUIDARLO: porque es frágil y es mi medio de vida, debo defenderlo contra los numerosos enemigos que lo acechan: enfermedades, violencia, mutilaciones, fatiga, frío, calor, riesgos, humo, agua contaminada, alimentos en mal estado o en exceso, etcétera, (agrega).
- CULTIVARLO: debe desarrollar mi capacidad de sentir, tocar, percibir, oler, moverme, expresarme, hablar. Debo ejercitarlo mediante la gimnasia, el arte, la poesía, la música, la danza, el teatro...
- GRATIFICARLO: mientras estemos vivos demosle gusto a nuestro cuerpo: comida, descanso, paseo, recreación, bebida. Pero todo ello sin dañarlo.

¡CUÁNTAS POTENCIALIDADES MARAVILLOSAS E INSOSPECHADAS SE HARÍAN REALIDAD SI CULTIVÁRAMOS NUESTRO CUERPO!

¡QUÉ LLENA DE SATISFACCIONES SERÍA NUESTRA VIDA SI APRENDIÉRAMOS A ENALTECER Y SABOREAR LAS DIMENSIONES SENSIBLES DE NUESTRA EXISTENCIA!

¡CUÁNTAS FRUSTRACIONES Y CUÁNTOS DOLORES SE EVITARÍAN SI CUIDÁRAMOS NUESTRO CUERPO!

LOS SERES HUMANOS HONRAMOS MÁS A LOS CADÁVERES QUE A LOS CUERPOS VIVIENTES.

**II. Actividades**

**Actividad 1:** REALIZA UN RECONOCIMIENTO EN EL CUADERNO DE AQUELLO QUE PUEDES HACER CON:

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| • Tus labios:  | • Tu nariz:      |
| • Tus Ojos:    | • Tu lengua:     |
| • Tus oídos:   | • Tu cabeza:     |
| • Tus manos:   | • Tu (agrega)... |
| • Tus piernas: |                  |

## **Actividad 2**

Describe ¿Cómo sería tu vida si...?

- Si fueras ciego:
- Si fueras sordo:
- Si fueras mudo:
- Si fueras paralítico:

## **Actividad 3: EXAMEN PERSONAL DE COMPORTAMIENTO.**

Lectura de **Comportamientos positivos y negativos hacia nuestro cuerpo** (anexo 4).

- Mi alimentación: • ¿Cómo trabajo?
- Horario: • Horario:
- Dieta; • Esfuerzo:
- Ritmo: • Posición:
- ¿Qué vicios tengo? • Riesgos:

## **III. Orientaciones para el profesor**

### **SIGNIFICADO Y VALORES DE MI SER CORPÓREO**

No escogí ser cuerpo; es mi única **CONDICIÓN DE VIDA**, de aquella única vida que me toca, puedo y tengo el privilegio de vivir.

Mi cuerpo es **MI COMPAÑERO** de vida. Doquiera que yo vaya, conmigo mi cuerpo va, como dócil o rebelde, duro o dulce compañero de mi conciencia.

**MI CUERPO ES MI YO MISMO.** Mi conciencia me parece hacer sentirlo como algo diferente de mí, objetiva mi cuerpo, realiza una artificial separación entre mi “yo” y mi cuerpo. Pero si reflexiono, me doy cuenta que, mi cuerpo es mi yo mismo. No puedo sentir sin él, no puedo conocer sin él, no puedo existir sin él. Todo aquello que experimento, todo aquello que constituye mi yo, pasa por los sentidos, es un producto de la interacción de mi cuerpo con su medio vital. Es ese manejo de unificado de experiencias presentes y pasadas lo que constituye mi conciencia.

**MI CUERPO ES UNA LIMITACIÓN.** Por él estoy anclado en un solo lugar, sólo sucesivamente puedo pasar a otro. Sus fuerzas son limitadas. Mi capacidad de oír, oler, saborear, sentir, es limitada. No puedo oír más allá de donde puede y resiste mi organismo. Mi capacidad de locomoción y estimulación está reducida al ámbito limitado de mi cuerpo. Mis emociones, mis gustos, mis gozos y mis dolores están reducidos a su

estrecho margen. Quisiera volar pero no puedo hacerlo; quisiera vivir en todo el mundo pero estoy arraigado en un lugar; quisiera vivir todo lo posible en un instante, pero por ser corpóreo depende de un mundo de tiempo y movimiento. El adelanto tecnológico puede suplir muchas de esas limitaciones pero es incapaz de suprimirlas.

**MI CUERPO ES DEBILIDAD.** Todo en él es fácilmente vulnerable. Comparativamente lo es más que el de cualquier otro animal. Las surtidas farmacias para los seres humanos y los numerosos puestos de salud con nutrida clientela, son prueba de la indefinida variedad de enfermedades a que está sometido el ser humano por el hecho de ser cuerpo.

**MI CUERPO ES UN RIESGO.** Está acechado de peligros. Puede ser fácil blanco de la bala de un fusil o de un diminuto insecto contaminado. El calor, el frío, la lluvia, la comida: todo lo hace vivir, pero también lo puede hacer morir.

**MI CUERPO ES GRANDEZA.** Es una maravillosa e inagotable fuente de experiencia. Ni el brillo ni el calor del sol, ni las caricias del viento o de los seres amados, ni las dulces melodías como el trino de los pájaros o el murmullo de los torrentes, ni la significativa palabra, ni el dolor, ni las dulces excitaciones, ni la relación sexual, nada sería posible sin él. La mente no existiría o si existiera sería vacía, fría y carente de significado, sin la experiencia sensible. Porque sin mi cuerpo no habría relación e intercomunicación con la Naturaleza y los demás seres que me rodean.

*Mi cuerpo es una frágil y pasajera, pero ciertamente muy admirable, dulce y excitante forma y ocasión de ser; muchas veces frustrada o empobrecida.*

## Anexo 1

### Triple filtro de Sócrates

En la antigua Grecia, Sócrates fue famoso por su sabiduría y por el gran respeto que profesaba a todos.

**Un día un conocido se encontró con el gran filósofo y le dijo:**

**¿Sabes lo que escuché acerca de tu amigo?**

Espera un minuto -replicó Sócrates-. Antes de decirme nada quisiera que pasaras un pequeño examen.

Yo lo llamo el examen del triple filtro.

¿Triple filtro?

Correcto -continuó Sócrates-. Antes de que me hables sobre mi amigo, puede ser una buena idea filtrar tres veces lo que vas a decir, es por eso que lo llamo el examen del triple filtro.

El **primer filtro** es la verdad. ¿Estás absolutamente seguro de que lo que vas a decirme es cierto?

No -dijo el hombre-, realmente solo escuché sobre eso y...

Está bien -dijo Sócrates-. Entonces realmente no sabes si es cierto o no.

Ahora permíteme aplicar el **segundo filtro**, el filtro de la bondad. ¿Es algo bueno lo que vas a decirme de mi amigo?

No, por el contrario...

Entonces, deseas decirme algo malo sobre él, pero no estás seguro de que sea cierto.

Pero podría querer escucharlo porque queda un filtro (**tercer filtro**): el filtro de la utilidad.

¿Me servirá de algo saber lo que vas a decirme de mi amigo?

No, la verdad es que no.

Bien -concluyó Sócrates-, si lo que deseas decirme no es cierto, ni bueno, e incluso no es útil ¿para qué querría saberlo?

Autor Desconocido

## **Anexo 2**

### **TARZAN Y SU MONA CHITA.**

Quizá hayáis visto la película "Tarzán en Nueva York". Describe las divertidas aventuras de Tarzán y Chita cuando son trasladados en avión desde la selva a la ciudad de los rascacielos, donde todo les llena de asombro y donde les ocurren mil peripecias.

Chita protagoniza una de las sorpresas: al llegar a la habitación del hotel ve reflejada su fea cara sobre el gran espejo del armario. El susto fue tan descomunal que, lanzando un terrible bramido presa de pavor, salió corriendo: no se imaginaba que aquél feísimo "monstruo" que ha visto en la habitación es su propia imagen reflejada en el espejo.

La escena acababa bien: Chita se refugió en los brazos de Tarzán, que la acogió con afecto, calmándola con sus caricias. Y es que Tarzán quería a Chita como era: con sus pelos negros y largos, su rostro de irracional y su mirada extraviada.

Dios nos quiere a cada uno de nosotros infinitamente más: sabe mejor que nadie cómo somos; conoce nuestros fallos; no ignora que somos miserables y que tenemos muchos defectos. Nos conoce mucho mejor que podemos conocernos a nosotros mismos, y tiene en cuenta nuestras cosas buenas y nuestros deseos de mejorar.

Dios no se asusta de nuestras fealdades, de las miserias del cuerpo ni de las del alma. Lo único que quiere es que seamos sus amigos y que procuremos conservar siempre esa amistad. Y si alguna vez tenemos la desgracia de alejarnos de El, lo único que ansía es que volvamos cuanto antes corriendo a su lado y le contemos, sinceramente, lo que nos pasa.

Dios nos quiere a cada uno más que todas las madres del mundo puedan querer a sus hijos, no se asusta ante nuestras torpezas, ni ante nuestras miserias, y nos acoge con un cariño infinitamente mayor que el que profesaba Tarzán a Chita.



### Anexo 3

#### **PEDRO ES UN SOÑADOR.**

Ayer, ¡por fin!, conocí a Pedro. Tenía ganas de saludarle porque sus amigos me habían hablado mucho de él.

Sabía que era un buen jugador de tenis, aunque le pierde su manía de discutir con el oponente, sobre todo cuando va perdiendo. Pero su deporte preferido es el basquet: hay que reconocer que juega bastante bien, pero no faltan ocasiones en que comete algún error en el juego y no duda en echar la culpa a otro del equipo.

Sus profesores piensan que tiene buena cabeza e insisten en que podría sacar mejores calificaciones. La verdad es que Pedro estudia poco, aunque le cuesta reconocerlo cuando se le dice. Su madre, que le conoce bien, suele comentar cuando recibe las calificaciones: "¡Demasiado buenas, para lo que trabajas!"

Cuando llega a casa lo primero que hace es poner la televisión. Luego se dirige a la cocina para prepararse un vaso de leche con chocolate y un buen sandwich. Le gusta merendar viendo algún programa. Sus padres afirman que hay tardes en que "se le pasa la hora de ponerse a estudiar" y enlaza con la comida a fuerza de continuar ante el televisor "un poquito más".

Cuando hay pendiente un encargo en casa procura pasar inadvertido.

A veces, durante las clases, comienza a soñar despierto: casi sin darse cuenta se convierte en protagonista de una emocionante aventura (en plena clase de Matemáticas), o consigue un triple que supone la victoria de su equipo en el último segundo del partido (durante la clase de Lenguaje). Claro, luego las calificaciones no son lo que se esperaba. Pero rara vez reconoce su falta de esfuerzo: "es que me canso muy pronto"; "pensé que el profesor no iba a preguntar hoy"; creí que este tema no entraba"; "el de Química me tiene manía: yo merecía más calificación en el examen"; "lo que pasa es que el de Mate califica con la ayuda de los dados de la suerte"...

Le cuesta la constancia en sus decisiones: suele trazar grandes proyectos, que muchas veces ni siquiera empieza; otras, los abandona al poco de empezar porque se desmoraliza enseguida, en cuanto aparece una dificultad. Termina las cosas en muy raras ocasiones. Pero se justifica pensando: "yo soy así: me canso con facilidad; ¡qué le voy a hacer!"

Está cada vez más reservado y no se confía a quienes le podrían ayudar: le cuesta quedar mal y procura evitar ese mal trago.

Durante el tiempo que hablé con Pedro (lo pasé muy bien, porque tiene una conversación muy amena), pude darme cuenta de que es un muchacho inteligente, buen deportista y generoso con sus amigos. Quedamos en jugar un partido de tenis, y él se ocupó de pedir la pista.

**Anexo 4**

**COMPORTAMIENTOS POSITIVOS HACIA NUESTRO CUERPO**

- Alimentarse adecuadamente en calidad, ritmo y cantidad.
  - Saborear y masticar adecuadamente los alimentos. No comer ni beber aceleradamente cual se llena de gasolina el tanque de un automotor.
  - Dormir el tiempo suficiente y cómodamente.
  - Descansar y divertirse.
  - Hacer gimnasia y practicar deportes sanos a la integridad.
  - Respirar aire puro, contemplar la naturaleza y escuchar sus armonías.
  - Cuidar la salud. Ir al médico. Practicar la medicina preventiva de las enfermedades.
  - Practicar el aseo personal y la pulcritud en mi medio de vida.
  - Cuidar mis órganos: dientes, oídos, manos...
  - Embellecer mi cuerpo: perfume, vestidos, afeites...
- (Se pueden añadir otros junto con tus compañeros).

**COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS QUE DEBEN EVITARSE**

- Tomar demasiadas drogas o abusar del médico y las medicinas.
  - Practicar vicios: tabaco, alcohol, drogas...
  - Someterse a riesgos innecesarios: trepar imprudentemente árboles, saltar cercados, etcétera.
  - Practicar deportes peligrosos para la salud.
  - Oír música con demasiado volumen. Llenar de ruidos el ambiente.
  - Trabajar o estudiar demasiado, sin ritmo ni descanso.
  - Trabajar en ambientes peligrosos o contaminados o en condiciones inseguras.
- (Junto con tus compañeros, añade otros a la anterior lista).