

Tema 1: *Soy paciente con las personas que me rodean.*

I Introducción del profesor

Uno de los mayores enemigos de la toma de decisiones acertadas es la falta de paciencia, la cual se produce por una debilidad en la fortaleza que no nos permite esperar el tiempo oportuno y sobreponernos a situaciones poco gratas, de esta manera actuamos precipitadamente. La paciencia nos permite esperar el mejor momento para actuar y el sobrellevar una incomodidad para obtener algún bien (como a veces cuando tenemos que esperar pacientemente a nuestro dentista para que nos atienda y así evitar la continuación del dolor de muelas).

II Actividad

Discutir en el grupo curso las situaciones en las cuales se han producido dificultades por falta de paciencia. Anotarlas en la pizarra de manera que puedan ser trabajadas por el profesor durante la semana (cada acontecimiento puede marcar la asamblea de cada día).

Establecer un compromiso individual para cada situación de manera que se progrese en la mejora de esta virtud.

III Orientaciones para el profesor

Un buen modo de completar la sesión es dejar unos minutos para que cada alumno establezca sus compromisos y después los lean al resto de sus compañeros.

Tema 2: *Agradezco siempre cualquier favor que me hagan.*

I. Introducción

La cortesía y la afabilidad son un tesoro para la vida diaria; ambas hacen más grata la convivencia.

Para conseguir una buena convivencia es preciso que todos respeten unas normas de comportamiento, muy sencillas, que nos permitan tratar a los demás como personas. ¿Hay alguien que no quiera ser tratado como persona? Para esto, es importante ceder el paso, pedir permiso, saludar al llegar o al irse, sonreír, pedir las cosas por favor, no tomar nada sin permiso, dar las gracias... Cada una de esas pequeñas normas es muy importante porque permite hacer agradable la vida a los demás. Practica los buenos modales.

No está de moda dar las gracias, y es algo a lo que nos cuesta acostumbrarnos. ¡Que poco cuesta poner buena cara y agradecer un servicio! Agradece los detalles que tengan contigo. Ante todo, has de ser agradecido con tus padres, que te han dado la vida.

Las personas mayores merecen nuestro respeto y cariño. Han trabajado mucho y se han preocupado por nosotros incluso desde antes de que nacióramos.

Trata con simpatía y amabilidad a todas las personas, pero hazlo de forma especial con aquellos que convives. Cada día tienes una oportunidad para practicar el ser agradecido.

II. Actividades

1. Continúan la conversación durante la asamblea: discutan como curso las relaciones de situaciones de la vida ordinaria en las que debemos dar las gracias:
 - a) A los padres cuando nos despiertan por la mañana, cuando nos sirven la comida...
 - b) Al furgón que nos espera para llevarnos al colegio.
 - c) Cuando nos hacen algún servicio o favor.
 - d) Cuando nos prestan algo.
 - e) Al compañero que nos explica una tarea.
 - f) Agregar las que salgan de la conversación.
2. ¿Por qué hemos de dar las gracias?
3. Pon ejemplos de conductas en la vida diaria que supongan el ser agradecido con los demás; principalmente con los seres queridos.

III. Actividades

1. Completa el mapa conceptual (**Anexo 1**), poniendo en el lugar correspondiente estas palabras: “expresiones”, “obras”, “palabras”.
2. Relaciona los refranes (**Anexo 2**).
3. Haz una lista de las situaciones en las que debes ser más agradecido.

Tema 3: *Pongo buena cara cuando alguien me hace una corrección.*

I. Introducción

Todos hemos ido alguna vez al médico y le hemos contado confiadamente qué nos pasaba para que pudiera diagnosticar la enfermedad que teníamos y nos pusiera un tratamiento. Luego, hicimos caso a todas sus indicaciones. Es más, nos fiamos del médico y acudimos cada año a que nos reconozca aunque no nos duela nada, para comprobar que el crecimiento y el desarrollo son normales.

Comienzan a madurar y notarán muchos cambios y dificultades, que son normales, y es importante que se dejen ayudar por sus padres y por el Tutor. Para ello, la primera condición es contar lo que les pasa con total sinceridad.

II. Actividad

Intercambio de ideas. El profesor pregunta y los alumnos intervienen con orden, levantando la mano antes de hablar. El profesor anota en el pizarrón las respuestas y comenta las más interesantes. Preguntas:

- a) ¿Quiénes nos pueden ayudar? ¿Por qué?
- b) ¿Podríamos ponerlos en orden de importancia?
- c) Vamos a fijarnos un poco más en los padres y en la función del mismo profesor jefe. ¿Cómo hemos de comportarnos para que nos puedan ayudar de verdad? ¿Qué debo hacer frente a una recomendación que me hacen?

- d) Lectura “Dar la cara y defender la verdad” (**anexo 3**). Recaltar la importancia de que los demás quieren mi bien; y de que sus correcciones aunque no me resulten agradables son objetivas (mis errores) y me ayudarán prontamente a ser mejor.
- e) Documento extra para compartir “¿Cómo es una personalidad inmadura?” (**anexo 4**). Comentar según las características del curso.

III. Observaciones para el profesor

Hacer ver a los alumnos que, ante cualquier dificultad, siempre contamos con la ayuda de Dios, y con la de nuestros padres, la de los profesores y amigos, si somos muy sinceros con quienes nos quieren y nos damos cuenta de que ellos quieren lo mejor para mí.

Tema 4: *Pido disculpas (perdón) cuando he ofendido a alguien.*

I. Introducción

Perdón significa clemencia, compasión, misericordia, caridad, generosidad, indulto, amnistía, conmutación, olvido, restitución, etc.

En la mayoría de las ocasiones, es muy difícil pedir perdón, por las ofensas que hemos hecho consciente o inconscientemente. Pero hay que tener una **conciencia muy entrenada**, para **detectar cuando nuestras acciones han originado daño a otra persona, e inmediatamente que nos demos cuenta, proceder a pedirle perdón**. Esto demuestra una gran integridad. **Nadie puede tener la humildad necesaria para pedir perdón, sino se acostumbra a perdonar por las ofensas recibidas.**

II. Actividades.

Intercambio de ideas. El profesor pregunta y los alumnos intervienen con orden, levantando la mano antes de hablar:

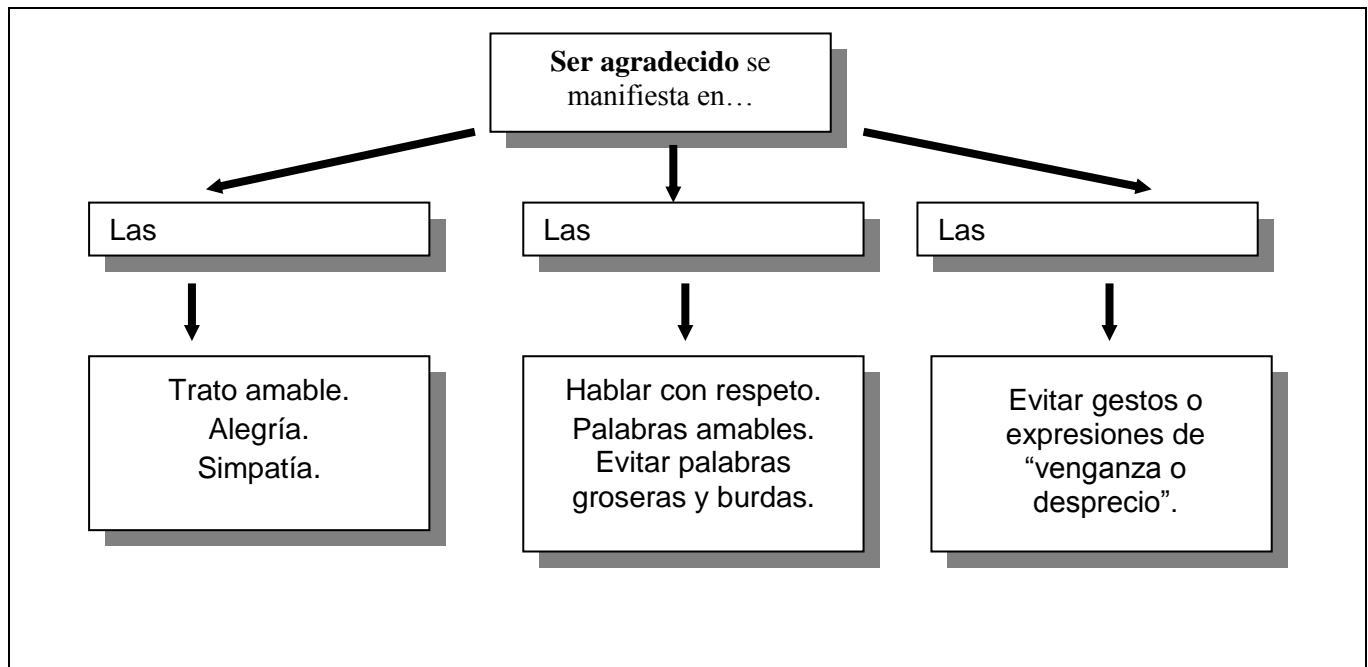
- a) ¿En qué situaciones me cuesta pedir perdón? ¿Por qué?
- b) ¿Qué debe pasar en tu interior para que puedas pedir perdón realmente?
- c) ¿Por qué crees tú que hay gente que pide perdón, pero luego cae nuevamente en la falta (ofensa)? Fundamenta.
- d) ¿Te puedes acostumbrar a pedir perdón? Fundamenta.
- e) ¿Qué debes hacer para no acostumbrarte a pedir perdón?

Lectura de texto “El Perdón explicado a los jóvenes” (**anexo 5**). A partir de la lectura repasan preguntas hechas anteriormente y sacan propósitos personales para la semana.

Comentan las Frases celebres sobre el perdón: eligen la que más les gustó y fundamentan su elección explicando lo que para ellos significa.

Anexo 1

Mapa conceptual



Anexo 2

Relaciona los refranes.

Relaciona los refranes que se complementan.

- | | | |
|-----------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 1. Una sonrisa... | ← → | a) ...quien no es agradecido. |
| 2. La gente... | ← → | b) ...abren puertas principales. |
| 3. Buen porte y buenos modales... | ← → | c) ...ni aun al que tengas por necio. |
| 4. Nunca trates con desprecio... | ← → | d) ...al enfermo y al anciano. |
| 5. Quien callar no puede... | ← → | e) ...Vale más que mil palabras. |
| 6. No es bien nacido... | ← → | f) ...poco cuesta. |
| 7. Hablar bien... | ← → | g) ...hablar no sabe. |
| 8. Da apoyo y tiende la mano... | ← → | h) ...hablando se entiende. |

Anexo 3

Dar la cara y defender la verdad

O la verdad, o el ambiente.

Caben dos posturas: seguir la verdad, que es comportarse como cristianos íntegros, o bien adaptarse a cada situación, aunque sea en un ambiente falso.

Cabe otra postura, todavía menos digna: la del títere o la veleta que en cada caso sigue al viento que sopla: en un lugar dice que sí, y en otro que no; en uno actúa de una forma, y en otro de la manera contraria. Y a veces ni siquiera se define.

Ante la verdad no caben componendas.

La verdad no puede ser cambiada por nada. No es una mercancía que se pueda comprar ni vender. Ni se puede ser objeto de un pacto o de un acuerdo.

La verdad es la adecuación de la razón con la realidad. Es ver y decir las cosas como son; reflejar la realidad tal cual es, sin componendas, aunque eso exija ir contra corriente.

Nunca llueve a gusto de todos.

El que desea satisfacer a todos, se convierte en un comerciante de la verdad y, además, nunca conseguirá que todos queden contentos. Ha vendido su dignidad sin obtener lo que pretendía.

Siempre encontraremos alguna persona que pueda molestarse ante la verdad, pero no por eso podemos dejar de vivir y de actuar de acuerdo con la verdad. Las heridas también se limpian con alcohol, aunque escueza.

Cuando defiendas la verdad, no temas a los bocazas ni a los voceras.

Casi siempre tenemos al lado algunos ejemplares de esta especie: son personas vacías, que no tienen argumentos y por eso gritan mucho para ridiculizar a quien dice la verdad o a quien actúa de acuerdo con la verdad. Se les podría aplicar el refrán: "perro ladrador poco mordedor"; mientras que el que dice la verdad puede recordar otro: "Ladran, luego cabalgamos".

Anexo 4

¿Cómo es una personalidad inmadura?

Enrique Rojas¹

La personalidad es la suma total de las pautas de conducta actuales y potenciales determinadas por tres notas: la herencia (el equipaje genético, lo que recibimos de nuestros padres), el ambiente (el entorno) y la experiencia de la vida (la biografía de cada uno). La personalidad es el sello propio y específico de cada uno. La tarjeta de visita. Dicho en otros términos, la personalidad es una organización dinámica, en movimiento, en donde confluyen los aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales de un individuo. Los psiquiatras nos dedicamos a la ingeniería de la conducta. Somos perforadores de superficies psicológicas, intentamos ahondar en la mecánica interna del comportamiento, para corregirlo, mejorarlo, hacerlo más equilibrado.

La inmadurez significa una persona a medio hacer, que da lugar a una psicología incipiente, incompleta, que no está bien terminada y que tiene muchos flecos negativos, pero que puede cambiar y mejorar y hacerse mas sólida, con la ayuda de un psiquiatra o de un psicólogo.

Voy a intentar sistematizar sus principales ingredientes en este decálogo, para que el lector pueda adentrarse en la frondosidad de lo que ahí reside. Los síntomas son los siguientes:

- 1) **Desfase entre la edad cronológica y la edad mental:** esta es una de las manifestaciones que más llama la atención de entrada, en una primera aproximación. No olvidemos que hay gente de maduración tardía y otra de maduración temprana, y esto le da un carácter ligeramente distinto a esta observación.
- 2) **Desconocimiento de uno mismo:** ésta era una de las normas del héroe griego. En el templo de Apolo, en Grecia, había en el frontispicio de la entrada una inscripción que decía así: “*Gnothi seauton*”, conócete a ti mismo. Se trata de tener claro que la asignatura más importante de cada persona es uno mismo, lo que quiere decir saber las actitudes y las limitaciones que uno tiene. Ambas son como el cuaderno de bitácora que nos ayuda a una navegación por la vida adecuada.
- 3) **Inestabilidad emocional:** que se expresa mediante cambios en el estado de ánimo, pasando de la euforia a la melancolía y esto de un día para otro o dentro de un mismo día. Esto hay que diferenciarlo claramente de las llamadas depresiones bipolares. El inmaduro es desigual, variable, irregular, sus sentimientos se mueven y bambolean de forma pendular, lo que hace que nunca pueda uno saber qué va a encontrar en el otro. Esa fragilidad mudable es una nota muy característica. Su estado de ánimo se expresa a través de unos dientes de sierra, una especie de montaña rusa, en donde las oscilaciones son muy frecuentes.
- 4) **Poca o nula responsabilidad:** la inmadurez tiene niveles, lo mismo que sucede con cualquier hecho psicológico. Esta palabra procede del latín «respondere», que significa: contestar, prometer, satisfacer. Estar en la realidad es conocer el hoy-ahora de uno mismo sin menospreciarse y sin creerse uno más que los demás.
- 5) **Mala o nula percepción de la realidad:** la captación incorrecta de sí mismo y del entorno que le rodea le lleva a tener una conducta desadaptada tanto intrapersonal (disarmonía consigo mismo) como interpersonal (inadecuado contacto con los demás, no sabiendo medir las distancias ni las cercanías).
- 6) **Ausencia de un proyecto de vida:** la vida no se improvisa. Necesita una cierta organización, un esquema que diseñe el porvenir. Los tres grandes argumentos de éste son: amor, trabajo y cultura. En ninguno de ellos ha calado con profundidad. No se puede vivir sin amor, el amor debe ser el primer argumento de la vida, que da vida y fuerza a los demás. Del cumplimiento de estos tres grandes temas brota la felicidad, suma y compendio de una coherencia de vida donde los tres tienen una enorme importancia.

¹ Cfr. <http://www.interrogantes.net/includes/documento.php?IdDoc=2497&IdSec=55>

- 7) **Falta de madurez afectiva:** entender qué es, en qué consiste nuestra vida sentimental. Por amor tiene sentido la vida. Pero no hay amor sin renunciaciones. Y al mismo tiempo saber que nadie puede ser absoluto para otro, excepto Dios. El amor verdadero no es el de las películas, o de las teleseries, o de las canciones de moda o el de las personas poco maduras del jet-set. El amor crece con trabajo día a día. Amar no significa tener dulces sentimientos, sino volcarse con el otro en las pequeñas cosas de cada día. Enamorarse no es amar, e incluso, en algunos casos puede ser un obstáculo para el verdadero amor.
- 8) **Falta de madurez intelectual:** la inteligencia es otra de las grandes herramientas de la psicología, junto con la afectividad. Hay muchas variedades de inteligencia: teórica, práctica, social, analítica, sintética, discursiva, matemática, analógica, intuitiva y reflexiva... Pero para quedarnos con una idea clara: una persona es inteligente cuando sabe centrar un tema, haciendo razonamientos y juicios adecuados de la realidad, siendo capaz de elaborar un conjunto de soluciones asequibles y positivas que permitan resolver problemas concretos. Dicho en términos más modernos de la psicología cognitiva: inteligencia es saber recibir información, codificarla y ordenarla de forma correcta y ofrecer respuestas válidas, coherentes y eficaces. Aquí las manifestaciones de la inmadurez se expresan de forma rica y variada. Falta de visión y de planificación del futuro. Hipertrofia del presente, una exaltación del instante. No hay crecimiento en los análisis personales y generales, con poca o nula justeza de juicio. Serias dificultades para racionalizar los hechos. La vida es como un viaje, por eso es importante saber a dónde uno quiere ir.
- 9) **Poca educación de la voluntad:** la voluntad es una joya que adorna la personalidad del hombre maduro. Cuando es frágil y no está templada en una lucha perseverante, convierte a ese sujeto en alguien débil, blando, voluble, caprichoso, incapaz de ponerse objetivos concretos, ya que todos se desvanecen ante el primer estímulo que llega de fuera y le hace abandonar la tarea que iba a tener entre manos. Es la imagen del niño mimado que tanta pena produce; traído y llevado y tiranizado por lo que le da la gana, por lo que le pide el cuerpo en ese momento. Que no sabe decir que no, ni renunciar. Alguien echado a perder, consentido, malcriado, estropeado por cualquier exigencia seria, que no doblará el cabo de sus propias posibilidades. Un ser que ha aprendido a no vencerse, sino a seguir sus impulsos inmediatos. Por ese derrotero se ha ido convirtiendo en voluble, inconstante, ligero, superficial, frívolo, que se entusiasma fácilmente con algo, para abandonarlo cuando las cosas se tornan mínimamente difíciles. Esto trae consigo otros datos: baja tolerancia a las frustraciones, ser mal perdedor, ya que tiene poca capacidad para remontar las adversidades, pues no está acostumbrado a vencerse en casi nada; tendencia a refugiarse en un mundo fantástico, para alejarse de la realidad.
- 10) **Criterios morales y éticos inestables:** la moral es el arte de vivir con dignidad; el arte de usar de forma correcta la libertad, conocer y poner en práctica lo que es bueno. En la persona inmadura todo está cocido con alfileres y fácilmente se deshila y se rompe. La moda, la permisividad, el relativismo son pautas vertebrales básicas, sigue los vaivenes de lo último a lo que se apunta todo el mundo sin ningún espíritu crítico.

La madurez es uno de los puentes levadizos que lleva a la fortaleza de la felicidad, y es el resultado de un trabajo esforzado, serio, paciente, de quitar y añadir, de pulir, de limar, de intentar que nuestra forma de ser sea como una piedra de canto rodado de esas que vemos en los ríos y que casi no tienen aristas.

Anexo 5

El Perdón explicado a los jóvenes.

1. Pedir que nos perdonen.

Es excelente tener la entereza de pedir perdón a otros, por las ofensas que les hemos hecho, pero esa petición de perdón, para que sea verdadera y completa, tiene que ir acompañada, principalmente, de estas dos condiciones: **Un firme propósito de la enmienda, y de la decisión y hechos, de satisfacer todos los daños que hayamos podido realizar, y que esté en nuestra mano el poder resarcirlos.**

2. Perdonar a otros.

Es muy difícil perdonar completamente, sin deseos de venganza, reservas ni dobleces, a los que nos han ofendido. Más cuando los ofensores, no demuestran arrepentimiento, ni propósito de la enmienda y tienen, la expresa intención de seguir ofendiendo. Pero no se nos debe olvidar, **conceder el perdón a los que nos ofenden, de la misma forma que nosotros queremos que nos perdonen, por los daños que hemos hecho.** La Iglesia nos enseña que debemos perdonar setenta veces siete, que quiere decir perdonar siempre.

3. Perdonar, pero no olvidar.

Puede haber perdón sin olvido, pero nunca acompañado de rencor o del deseo de venganza. No olvidar las ofensas recibidas, puede mantener la guardia bien alta, del ofendido y del ofensor, para impedir que los hechos vuelvan a ocurrir. El ofendido puede decir al ofensor, que esta vez le perdona incondicionalmente, pero que no lo vuelva a repetir. Se debe buscar la verdad de los hechos, a través de la recuperar la Memoria Histórica, como paso previo al perdón y a la reconciliación, aunque sea muy difícil perdonar, los vencidos a los vencedores, los explotados a los explotadores.

4. Pedir perdón por hechos de otros.

Suelen ser peticiones de perdón simbólicas, llenas de buena voluntad, para demostrar humildad, arrepentimiento y el deseo de que no vuelvan a ocurrir, aunque puedan caer en una filigrana de hipocresía. El perdón lo piden algunos colectivos a otros, que sufrieron hace muchos años, graves daños de terceros, aunque esos daños, debido al paso del tiempo, sean imposibles de remediar, satisfacer, ni concretar, tanto por parte de ofendidos, como de los ofensores. Ejemplos: Los crímenes en tiempos de las Cruzadas, en los de los nazis, en los de la esclavitud, en los de las guerras, persecuciones, etc.

5. El perdón como virtud humana.

El perdón es un acto de amor gratuito, que dignifica al que lo pide, al que lo concede y al que lo recibe.

Ni excluye, ni contradice, ni condiciona las exigencias finales de la justicia, rectamente entendida, el mayor respeto a la verdad, a la justicia y a la reparación, para poder salir de situaciones marcadas por odios antiguos y violencias, dejando muy abiertas las puertas, para el arrepentimiento y la reconciliación, pues es contrario a la mentira y a la falsedad, que hacen florecer las sospechas y las divisiones.

Con independencia de la cantidad y calidad de las ofensas, debemos perdonar completamente a todos y siempre, como nosotros queremos que nos perdonen, a los que hemos ofendido.

El perdón debe llevar un reconocimiento del mal cometido y su correspondiente reparación, retractación y restitución de lo dañado, sea material o inmaterial.

Anexo 6

**FRASES, FRASES CÉLEBRES, PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES PARA
PEDIR PERDÓN, DAR PERDÓN, PERDONAR**

“El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”

Madre Teresa de Calcuta (1910 – 1997). Misionera yugoslava nacionalizada india.

“El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe”

William Shakespeare (1564 – 1616). Poeta inglés.

“Si no perdonas por amor, perdona al menos por egoísmo, por tu propio bienestar”

Dalai Lama (1935 -). Líder espiritual del Tíbet.

“Perdona, que no sabes cuando tú necesitarás que también te perdonen”

Abel Pérez Rojas (1970). Educador mexicano.

“La capacidad de una persona para perdonar está en proporción con la grandeza de su alma”

Anónimo.

“Vencer y perdonar, es vencer dos veces”

Pedro Calderón de la Barca (1600 – 1681). Poeta español.

“Equivocarse es humano y perdonar es divino”

Alexander Pope (1688 – 1744). Escritor inglés.

“El que es incapaz de perdonar es incapaz de amar”

Martin Luther King (1929 – 1968). Líder social norteamericano.

“Comprenderlo todo es perdonarlo todo”

León Tolstoi (1828 – 1910). Escritor ruso.

“El débil puede que nunca perdone. El perdón es atributo del fuerte”

Mahatma Gandhi (1869-1948). Líder hindú.

“Los hombres que no perdonan a las mujeres sus pequeños defectos jamás disfrutarán de sus grandes virtudes”

Khalil Gibran (1833 – 1931). Poeta libanés.

“Aquel que no puede perdonar a otros, destruye el puente sobre el cual debe pasar él mismo”

George Herbert (1593 -1633). Poeta inglés.

“Es más fácil perdonar a un enemigo que a un amigo”

William Blake (1757 – 1827). Poeta inglés.

“Perdónaselo todo a quien nada se perdona a sí mismo”

Confucio (551 - 479 a. C.). Filósofo y teórico social chino.