

SER



I.E Fe y Alegría San José
Guía de aprendizaje # 1

Docente - Área

- Santiago González - Religión
Estela Gómez - Artística
Joaquín Correa - Educación física
Sandro Watts - Ética - Cátedra para la Paz



Grado DÉCIMO



SER

Este nodo involucra un pensamiento reflexivo a partir de las dimensiones que constituyen al ser humano: Desde lo **ético**, correspondiente a la manera de comportarnos individual y socialmente, asumiendo lo bueno o lo malo según el sistema de valores vigente en la sociedad. Se involucra también el plano **espiritual**, donde se busca establecer la relación con lo divino y descubrir lo que somos y lo que anhelamos llegar a ser. Desde lo **artístico**, como medio de expresión de nuestro SER, a través de habilidades y un espíritu creativo que nos impulse a la contemplación de la diversidad artística. Por último, fortalecer nuestra dimensión **física** para alcanzar el equilibrio que nos conlleve a gozar de un cuerpo sano y una armonía emocional sana y feliz.

Por este motivo, se diseña una guía que recoge algunas reflexiones desde tu punto de vista personal.

A continuación, se plantea una lectura y preguntas reflexivas que te permitirán familiarizarte con el eje integrador a desarrollar, además de unas temáticas precisas de cada una de las áreas y unas actividades de profundización que permitirán evidenciar tu proceso.

¡Bienvenidos y Bienvenidas!

LIBERTAD Y AUTENTICIDAD

Logros

-  Obtener conocimientos necesarios para seguir un derrotero que lo lleve a estructurar su proyecto de vida de acuerdo a un modelo dignificante como el que traza el evangelio.
-  Esgrimir conceptos claros sobre la búsqueda del sentido de la vida, recalcando la importancia de hacerlo en las varias facetas del ser integral que somos los humanos.
-  Reconocer las diferentes propuestas artísticas para realizar su producción y socialización
-  Reconocer los conceptos de libertad externa e interna donde reconoce la importancia de ambos para el ser humano.
-  Valorar la importancia de la libertad en el ser humano.
-  Proponer su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.
-  Reconocer sus capacidades motrices y respetar las de los demás.
-  Reconocer las relaciones de poder que se dan entre política y Medios de comunicación
-  Valorar las estrategias de los medios para mostrar los procesos de posconflicto

SER

SABERES PREVIOS

¿Cómo se pasa de la libertad de expresión a la irresponsabilidad?

Nuestra sociedad, hoy, sufre de un malestar dialógico en el que el nivel de toxicidad de ataques entre las partes ha tergiversado la idea de libertad de expresión con la libertad de ser idiota (LDI).

La palabra 'idiota' tiene que ver todo menos con una mala palabra, dado que el origen de esta proviene del griego 'idiotes', para referirse a aquel que no se ocupaba de los asuntos públicos, sino sólo de sus intereses privados, actuando en consecuencia como un libertino. Y esto sucede frecuentemente dentro de las redes sociales: la gran mayoría habla desde sus propios intereses sin tener presente cómo afecta en lo público.

La libertad de expresión está tan sobrevalorada que se vuelve el escudo detrás del cual nos escondemos para evadir la enorme responsabilidad que implican nuestras acciones en internet. Nos centramos en que es un "derecho" sin importar sus posibles consecuencias.

Las redes sociales pasaron de ser una plataforma digital a una plataforma en la que se acentúan las frustraciones más grandes de los individuos de una sociedad. Pero no estamos diciendo que toda persona que use las redes sea de este tipo. Es solo que no han hecho la distinción y la diferencia entre tener libertad y estar en libertinaje.



La libertad exige el respeto por los otros, además de asumir las consecuencias que conllevan nuestros actos. Pero el libertinaje es abusar de esa libertad sin tener en cuenta las consecuencias hacia los demás y lo que atente contra los valores éticos y morales de cada sociedad. El libertino es aquel individuo que practica el libertinaje y significa "individuo sin límites ni frenos".

Hay que entender que nuestro comportamiento instintivo es el de mimetizarnos con el ambiente en aras de sobrevivir. Pero qué pasa si estas plataformas promueven un entorno hostil: ¿se replicarían los comportamientos hostiles?

Hoy estamos inmersos en una sociedad hostil que no dimensiona que las redes sí son un entorno social de alto impacto. No dimensionamos que una pequeña acción se puede viralizar y se traspase la delgada línea entre libertad de expresión e irresponsabilidad.

El 'quid' es que, en la actualidad, vivimos en una sociedad permisiva que justifica el libertinaje de opinar, comentar, divulgar y no le da importancia al contenido.

Lo que decimos, compartimos y viralizamos es tomado como si fuese una verdad absoluta, porque nuestro entorno le dará más peso al interlocutor que a la misma información. Real o incierto, es necesario inclinar la balanza porque

esta nueva era necesita, desesperadamente, salir de ese espejismo en el que se carece de todo sentido de valor por el contenido, valor por la palabra, valor por el pensamiento crítico, valor por lo que nos hace humanos.

Las mismas redes sociales hicieron que se rompiera un pacto social llamado 'cortesía': pareciera que son pocos los cortesés a la hora de manifestar ideas o contrariarlas.

Es responsabilidad de todos empezar a viralizar el ejemplo de las reglas de interacción y de respeto dentro del marco de las redes sociales: es mantener nuestro derecho de expresión sin perjudicar lo social, porque los ambientes se construyen en colectivo, como los imaginarios sociales también.

Antes de las redes sociales teníamos voz, ahora tenemos un altavoz. Las redes nos dieron un megáfono. Y no importa cuántas redes tengamos ni el número de personas que nos sigan. Hoy todos somos influenciadores: influenciamos en nuestro entorno así sea de sólo cinco amigos.

Así que ¿hasta dónde llega la libertad de expresión y dónde comienza el sentido de la responsabilidad? es la pregunta que debemos responder: cada vez que decimos o compartimos algo lo hacemos pensando en el contenido, pero no lo que esa acción genera en algún entorno.

Debemos parar, observar y reflexionar cómo nuestras acciones están permeando, influenciando y afectando a nuestra sociedad. Pero, sobre todo, entender que si tenemos celulares inteligentes es para que los usemos de forma inteligente

Tomado y adaptado de <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/dispositivos/uso-de-las-redes-sociales-cuando-se-pasa-la-línea-de-la-libertad-de-expresion-467296>

SER

ACTIVIDAD

1. ¿Cuál es la problemática que aparece en el texto? Expresa los puntos más importantes de la lectura.
2. ¿Estás a favor o en contra de lo que expresa el artículo? Justifica tu respuesta.
3. ¿Se debería limitar el uso de la libertad de expresión en las redes sociales? Argumenta tu respuesta.
4. Escribe una reflexión de una página sobre lo que piensas del problema de la libertad y de la autenticidad en las redes sociales. Recuerda que este escrito es personal y no debe ser copiado de internet.

ANALICEMOS

En la libertad encontramos el sentido de la vida y el valor que ella misma tiene para nosotros. Es necesario entonces, en la vivencia de esta libertad, encontrar un sentido espiritual de la vida misma.

El Valor y el Sentido de la Vida VIVIENDO LA GRACIA DE DIOS

Imagina en el contexto de la creación, a Adán surgiendo a la vida. Despertar, ver lo que le rodea, y tener esa capacidad de pensarse. ¿Quién soy? ¿Dónde estoy? ¿Qué es lo que veo? ¿Por qué soy? ¿Cómo llegué a este mundo? ¿Para qué existo? Sin duda, para él, fue difícil responderse estas preguntas. Pero tenía un guiador; Un Maestro, alguien acababa de darle la vida y estuvo allí a su lado para que no desesperara

Hoy, igual que al comienzo, Dios está a nuestro lado para responder nuestras preguntas, para orientarnos y darle sentido a nuestra existencia. La ansiedad, el vacío existencial, el placer, el dolor, las pérdidas, el sufrimiento, o la paz, la felicidad, el amor, el trabajo, el éxito o el fracaso son parte inevitable de la vida; sin embargo, cuando el ser humano encuentra su sentido de vivir tendrá una experiencia positiva y enriquecedora.

Pero ¿qué es en realidad, el sentido de la vida?

La pregunta por el sentido de la vida es compleja, pero de una enorme importancia para la felicidad de las personas.

Debemos intentar clarificar en que consiste preguntarse por el sentido de la vida. Pregunta que nos llevará a definir también cuál es el propósito para el cual estamos en esta tierra.

Dios le ha dado a toda criatura creada por Él un área especial de maestría para cumplir su propósito. Por ejemplo, algunos animales corren, otros saltan algunos nadan, otros van bajo la tierra, y algunos vuelan. Cada uno tiene un rol particular que desempeñar según la forma que Dios les dio.

- ❖ ¿Para que vivimos?
- ❖ ¿Qué es la felicidad?
- ❖ ¿Quién soy yo?
- ❖ ¿Por qué el dolor y la muerte?
- ❖ ¿Cualquier tipo de vida es bueno?
- ❖ ¿Cuál es mi propósito en la vida?
- ❖ ¿Cómo he evolucionado dentro de mi desarrollo personal?
- ❖ ¿Es realmente mío el sentido de mi vida?
- ❖ ¿Qué hace que cambie mis metas?
- ❖ ¿Por qué no soy constante con mis objetivos?
- ❖ ¿Esto qué hago me hace feliz?

Estas y otras preguntas similares surgen inevitablemente a lo largo de la vida. Son preguntas típicas que el ser humano, por estar en un mundo pecaminoso, como ser racional, se hace. A veces parece que podemos vivir sin plantearlas, y sin responderlas, pero, de vez en cuando, determinados acontecimientos de la vida humana, como la enfermedad, o el nacimiento de una nueva vida, la muerte de un ser querido, nos las evocan de nuevo.

Tarde o temprano estas preguntas exigen respuesta, ya que la felicidad personal depende en gran medida de la capacidad que la persona tenga para responderlas en profundidad.

SER

“Llegar a ser lo que se quiere ser, con lo que se es, constituye la gran tarea de todo ser humano, en ese camino de crecimiento personal se va fraguando la identidad personal en el horizonte de la búsqueda del sentido de la vida. Saber quién soy, y para que vivo, constituyen las dos preguntas básicas para un proyecto de vida feliz”

Vivir con sentido es vivir plenamente, es tener un faro que nos ilumina el camino que escogimos ejerciendo nuestra libertad. Para avanzar hay que dejar cosas atrás, para renovarse hay que resignificar nuestros momentos vividos.

¿Qué tanto hemos aprendido o nos han enseñado a ser responsables de nuestros actos, de nuestros pensamientos? ¿Cómo ejercemos nuestra libertad sin excusarnos en determinismos?

¿Qué quiere decir la palabra “sentido”?

Las dos formas de concebir la palabra “sentido” nos pueden ayudar a comprender mejor el problema que nos estamos planteando.

“sentido” es en primer lugar: significado, de acuerdo con esta manera de interpretarlo, solemos preguntar qué sentido tiene tal texto o tal palabra. Del mismo modo anhelamos conocer la significación de los acontecimientos de la vida.

Continuamente nos preguntamos por el por qué y el para qué de lo que ocurre y de lo que nos ocurre, rebelándonos contra el absurdo y el sin sentido.

“sentido” es también: dirección, cuando nos preguntamos, por ejemplo, en qué sentido se dirige una marcha, si hacia el norte, o hacia el sur. En este orden de ideas deseamos saber cuál será nuestro final, nuestro destino, no solo en esta vida sino también en el más allá.

Descubrir el Sentido de la vida

Sin embargo, la vida no nos muestra su sentido inmediatamente, la vida está constituida de actos aparentemente aislados, pero la totalidad de la vida y el sentido de esa totalidad muchas veces se nos escapan.

Por eso es la misma vida la que ha de ser interpretada. La vida de cada persona es un enigma por descubrir. Nuestro Esfuerzo está en descubrir ese sentido a partir de una lectura de la vida.

Cuando el sentido se descubre, la vida se transforma radicalmente. Todo adquiere valor y significado. La mirada que se dirige al mundo ve una realidad renovada, y es, sobre todo, la propia existencia la que se vive con gozo y plenitud.

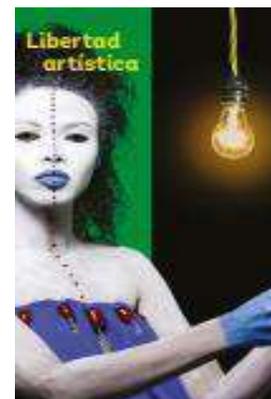
Sentido es, pues, significado, valor, orientación y finalidad. Podemos ya comprender en qué consiste preguntarse por el sentido de la vida.

ACTIVIDAD

1. *Realiza un afiche en el que proclames al mundo el sentido que la vida está teniendo para ti en la actualidad, a pesar de la pandemia.*

En el arte está explícito la expresión de la libertad y la autenticidad, cada artista está en la búsqueda de ese camino que les muestre ese sello propio de su arte.

Técnicas de pintura



Hablar de libertad en el arte es la posibilidad de imaginar, crear expresiones culturales diversas; está en relación con aquellas acciones que yo puedo realizar, por decisiones que dependen de mí mismo, igualmente ser auténtico en el arte se manifiesta en la

capacidad de expresarse libremente.

Por lo tanto, es importante conocer las técnicas de pintura, ya que nos ayuda a mejorar la obra y de esta manera plasmar sus ideas y emociones, logrando que impacten a todo aquel que las ve. Una pintura es el soporte pintado sobre un muro, un lienzo, o una lámina. La palabra pintura se aplica también al color preparado para pintar, asociado o no a una técnica de pintura; en este sentido es empleado en la clasificación de la pintura atendiendo a las técnicas de pintar

Las técnicas de pintura se dividen de acuerdo a cómo se diluyen y fijan los pigmentos sobre el soporte a pintar. En general, si los pigmentos no son solubles en el aglutinante permanecen dispersos en él. Si el artista piensa en la perdurabilidad de su obra debe conocer las técnicas a emplear.

SER

Algunas de las técnicas de pintura son las siguientes:

❖ **Óleo:** para fijar el pigmento se utilizan tipos de aceites y el disolvente es la trementina. La pintura al óleo se hace básicamente con pigmento pulverizado seco, mezclado en la viscosidad adecuada con algún aceite vegetal. Estos aceites se secan más lentamente que otros, no por evaporación sino por oxidación. Se forman capas de pigmento que se incrustan en la base y que, si se controla cuidadosamente los tiempos de secado, se fijarán correctamente en las siguientes capas de pigmento. Usado de una manera conveniente, la pintura al óleo cambia muy poco de color durante el secado, aunque, a largo plazo, tiende a amarillear ligeramente. Su capacidad de soportar capas sucesivas, permite al artista desarrollar un concepto pictórico por etapas y la lentitud de secado le permite retirar pintura y repasar zonas enteras.



❖ **Cera:** son ceras que normalmente se usan calientes. La encáustica, que deriva del griego *enkaustikos* ('grabar a fuego'), es una técnica de pintura que se caracteriza por el uso de la cera como aglutinante de los pigmentos. La mezcla tiene efectos muy cubrientes y es densa y cremosa.

La pintura se aplica con un pincel o con una espátula caliente. La terminación es un pulido que se hace con trapos de lino sobre una capa de cera caliente previamente extendida (que en este caso ya no actúa como aglutinante sino como protección). Esta operación se llama «encaustización»



❖ **Acuarela** La acuarela es una pintura sobre papel o cartulina con colores diluidos en agua. Los colores utilizados son transparentes (según la cantidad de agua en la mezcla) y a veces dejan ver el fondo del papel (blanco), que actúa como otro verdadero tono. Se compone de pigmentos aglutinados con goma arábiga o miel. En sus procedimientos se emplea la pintura por capas transparentes, a fin de lograr mayor brillantez y soltura en la composición que se está realizando. Requiere del artista la seguridad en los trazos y espontaneidad en la ejecución, ya que su mayor mérito consiste en el frescor y la transparencia de los colores.



Témpera: La témpera o *gouache* es un medio similar a la acuarela, pero tiene una «carga» de talco industrial o blanco de zinc. Este añadido adicional al pigmento le aporta a la témpera el carácter opaco y no translúcido que lo diferencia de la acuarela, permitiéndole aplicar tonalidades claras sobre una oscura, procedimiento que en la acuarela «clásica» se considera incorrecto. Es a su vez un medio muy eficaz para complementar dibujos y hacer efectos de trazo seco o de empaste. Igual que la acuarela su aglutinante es la goma arábiga, aunque muchas témperas modernas contienen plástico.



Acrílico: La pintura acrílica es una clase de pintura de secado rápido, en la que los pigmentos están contenidos en una emulsión de un polímero acrílico (cola vinílica, generalmente). Aunque son solubles en agua, una vez secas son resistentes a la misma. Se destaca especialmente por la rapidez del secado. Asimismo, al secar se modifica ligeramente el tono, más que en el óleo. La pintura acrílica data de la primera mitad del siglo XX.



SER

❖ **Pastel:** La técnica de la pintura al pastel consiste en la utilización de unas barras de colores cuyos pigmentos en polvo están mezclados con la suficiente goma o resina para que queden aglutinados y formen una pasta seca y compacta. La palabra pastel deriva de la pasta que así se forma; es pasta modelada en la forma de una barrita del grueso aproximado de un dedo que se usa directamente (sin necesidad de pinceles ni espátulas, ni de disolvente alguno) sobre la superficie a trabajar, como soporte es común utilizar papel de buena calidad de buen gramaje de color neutro no blanco y de ligera rugosidad, aunque la técnica es lo suficientemente versátil para que se pueda usar sobre otras superficies como madera. Son colores fuertes y opacos, la mayor dificultad es la adhesión del pigmento a la superficie a pintar, por lo que se suele usar al finalizar el dibujo fijadores atomizados (spray) especiales. El pastel generalmente se usa como el «crayón» o el lápiz, su recurso expresivo más afín es la línea con la cual se puede formar tramas, también suele usarse el polvo, que tiende a soltar la barra del pastel, para aplicar el color.



❖ **Temple:** Para que los colores se adhieran bien a la superficie sobre la que se pinta, el preparado necesita un ingrediente aglutinante (que consiga

una buena adherencia). El aglutinante más usado históricamente ha sido la clara de huevo (lo que dio lugar al llamado “temple al huevo”). También se han utilizado otras preparaciones con distintos aglutinantes grasos. El temple es una de las técnicas pictóricas más antiguas hasta las que nos podemos remontar. Se ha usado incluso para decorar los sarcófagos en el Antiguo Egipto. Su auge en Occidente se da en la Edad Media. Puede considerarse característico de los estilos Románico, Gótico y la primera parte del Renacimiento.



Hasta finales del siglo XV, es la técnica más común utilizada para la pintura “de caballete”. Luego será superada por el óleo. El óleo se impondrá sobre el temple por su retardo en el secado, una característica que permite trabajar con minuciosidad, algo crucial para una época donde busca perfeccionarse la reproducción de la naturaleza. El temple, en cambio, de secado rápido, hace que el artista deba trabajar rápido y con precisión: no hay tiempo para retocar casi nada. Lo que debemos agradecerle es su resistencia al paso del tiempo. Los colores de la pintura al temple no cambian a lo largo del tiempo (mientras que los colores al óleo sí). Debido a sus propiedades, llegan hasta

nuestros días obra antiquísimas en muy buen estado de conservación.

❖ **Tinta:** La presentación de la tinta, también llamada tinta china, es generalmente líquida, aunque también puede ser una barra muy sólida que se debe moler y diluir para su uso.

Se usa sobre papel y los colores de tinta más utilizados son el negro y el sepia,



aunque actualmente se usan muchos otros. La tinta se aplica de varias maneras, por ejemplo con pluma o plumín, que son más adecuados para dibujo o caligrafía y no para pinturas, las diferentes puntas de plumilla se utilizan cargadas de tinta para hacer líneas y con ellas dibujar o escribir. Otro recurso para aplicar la tinta es el pincel, que se utiliza básicamente como la acuarela y que se llama aguada, pero la técnica milenaria llamada caligrafía o escritura japonesa también está hecha con tinta y pincel sobre papel.

❖ **Fresco:**



A menudo el término fresco se usa incorrectamente para describir muchas formas de pintura mural. La técnica del fresco se basa en un

SER

cambio químico. Los pigmentos de tierra molidos y mezclados con agua pura, se aplican sobre una argamasa reciente de cal y arena, mientras la cal está aún en forma de hidróxido de calcio. Debido al dióxido de carbono de la atmósfera, la cal se transforma en carbonato de calcio, de manera que el pigmento cristaliza en el seno de la pared. Los procedentes para pintar al fresco son sencillos pero laboriosos y consumen mucho tiempo. Esta técnica de pintura suele ser estable y de larga duración, aunque se puede dañar por causas físicas, químicas o bacteriológicas, la más frecuente es la humedad que consigue la alteración de los colores ante la disolución del carbonato de calcio y el desarrollo del moho.

❖ **Dripping:** El dripping es una pintura automática, que según los surrealistas se consigue con ella una pintura casual, hecha con gotas y salpicaduras de pintura, es la técnica pictórica característica de la «action painting» estadounidense (pintura de acción). La pintura se realiza por el artista caminando sobre la superficie a pintar con grandes brochas o con el mismo bote de pintura, dejando caer el goteo del color, normalmente esmalte, que es el que forma las manchas sobre el soporte.



Técnicas mixtas: A veces se emplean diversas técnicas en un mismo soporte. El collage por ejemplo, que es una técnica artística (no pictórica por no ser pintada) se convierte en una técnica mixta cuando tiene alguna intervención con guache, óleo, tinta o cualquier otra pintura. Finalmente, sería conveniente distinguir entre «procedimiento pictórico» y «técnica pictórica». Se entiende por procedimiento pictórico la unión de los elementos que constituyen el aglutinante o adhesivo, y los pigmentos. La forma de aplicar este procedimiento pictórico se denomina técnica pictórica.



ACTIVIDAD

Lo más significativo de la pintura y de todas las formas de arte es que detrás de ellas hay personas que piensan, sienten y que quieren servirse del arte para decir algo.

1. Escoge una de las técnicas de pintura para realizar una producción artística.

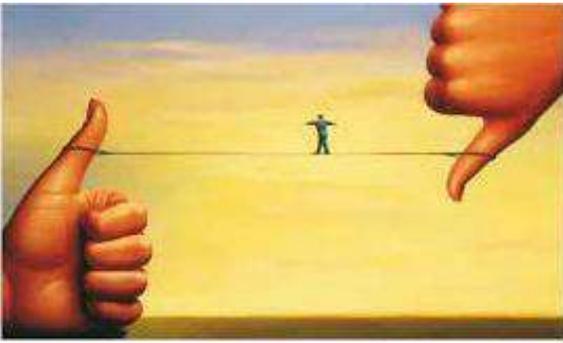
Libertad

Como lo leíste en el artículo del tiempo, la libertad tiene una delgada línea que puede ser transformada en libertinaje, esto se debe a la forma en cómo asumimos nuestras acciones y decisiones. Es el problema ético por excelencia: ¿cómo me afecta la libertad y como mi libertad afecta a los demás?

La libertad es la capacidad del ser humano para obrar según su propia voluntad, a lo largo de su vida y esa libertad lo responsable de sus actos. Es una dimensión meramente humana pues los animales no poseen el razonamiento para hacerse responsables de sus actos. Los seres libres son autónomos y responsables de sus actos. La libertad no es la ausencia de límites sino, es decir, el ser humano que es libre decide establecer sus propios límites al actuar de manera responsable. La libertad es un valor indispensable para la Ética, pues le da sentido al estudio de la moral, en este sentido se puede afirmar que la moral no existe sin libertad. La libertad es un derecho natural de la persona sin importar sexo, edad, o cualquier otra diferencia.

Nosotros, por ser libres, sabemos que somos causa de nuestros actos, y por tanto responsables de ellos. Tenemos la experiencia de la libertad. La existencia de la libertad no se cuestiona por el hecho igualmente evidente de que nuestra libertad está condicionada. No somos infinitamente libres. Nuestra salud, la sociedad en que vivimos, nuestra educación, entre otros factores, condicionan efectivamente nuestra libertad, pero no la anulan. El ser humano es finito, y es lógico, por tanto, que la libertad humana sea una libertad finita.

SER



Precisamente porque la existencia de la libertad es palpable y eminentemente humana, se ha convertido en un ideal universalmente defendido. La libertad es un hecho, pero no basta con afirmar su existencia. Hace falta preguntarnos: ¿libertad para qué? La libertad sólo tiene sentido si es libertad para algo. Nuestra sociedad alaba una y otra vez la libertad, pero no se preocupa por señalar que, para que tenga un sentido, debe tener una finalidad. La libertad es autodeterminación, es decir, capacidad por la que el ser humano se dirige a sí mismo hacia un fin.

Lo importante no es ejercer la libertad por ejercerla, sino perfeccionarse a través de su ejercicio. La libertad no es un valor en sí mismo, no se persigue como fin, es un medio para la realización como hombre. Así como lo importante del dinero es que sirve para comprar cosas, lo importante de la libertad es que sirve para alcanzar la felicidad que es nuestro fin último. Ser libres, sin la posibilidad de ser felices, sería la tragedia más grande que nos podría suceder. La libertad es el camino hacia la felicidad. De ahí la importancia de ejercer rectamente la libertad, pues una libertad ejercida incorrectamente nos alejaría de la

felicidad, nos haría menos hombres. Por eso debe tenerse tanto cuidado al hablar de la libertad, pues fácilmente olvidamos que lo que da sentido a la libertad es su finalidad. Ya lo dijo un filósofo:

"Libertad, cuántos crímenes se cometen en tu nombre".

ACTIVIDAD

Imagina un grupo de seis personas, entre hombres y mujeres, que por un accidente quedan varados en una isla desierta. No hay nadie que pueda reprimir su conducta, por lo que creen que pueden hacer lo que sea.

1. ¿Tienen derechos al estar solos, sin que nadie les haga cumplir ninguna norma?
2. ¿Qué deben hacer para tratar de sobrevivir en esas circunstancias?
3. ¿Por qué es importante que en el uso de nuestra libertad aparezca la norma?

Medios de comunicación Vs Libertad y autenticidad

En el problema de la libertad y de la autenticidad, los medios de comunicación juegan un papel importante, más hoy que están tan diversificados en por la evolución de los medios tecnológicos.

Los medios de comunicación son instrumentos utilizados en la sociedad contemporánea para informar y comunicar mensajes en versión textual, sonora, visual o audiovisual. Algunas veces son utilizados para comunicar de forma masiva, para muchos millones de personas, como es el caso de la televisión o los diarios impresos o digitales, y otras, para transmitir información a pequeños grupos sociales, como es el caso de los periódicos locales o institucionales.

Todos los días, los individuos y las comunidades acceden a material informativo que describe, explica y analiza datos y acontecimientos políticos, sociales, económicos y culturales, tanto a nivel local como en el contexto global. Para comienzos del siglo XXI, y en casi todas sociedades que habitan el mundo, los periódicos, estaciones radiales y páginas web son ejemplos de la compleja naturaleza de los medios de comunicación. En nuestras sociedades, estos canales son esenciales para el establecimiento y desarrollo de todo proceso de interacción humana. Los medios de comunicación son la materialización física de la necesidad de relacionarse entre sí que tienen todos los humanos. Mediante ellos se describen situaciones y problemas propios de nuestra realidad y, en ocasiones, se plantean análisis que

SER

contribuyen a su discusión. Los medios de comunicación permiten establecer procesos de intercambio de conocimientos y debates de carácter social.



A comienzos del siglo XXI, los medios de comunicación también constituyen una gran red de plataformas tecnológicas que excede los límites nacionales. Actualmente existen redes globales, nacionales, regionales y comunitarias, constituidas por periódicos, revistas, emisoras radiales, canales de televisión y páginas web. Cada una de estas plataformas define la materialidad de la información que se transmite. Por ejemplo, los periódicos publican diariamente artículos, columnas de opinión, infografías y fotografías; las emisoras de radio, en sus programas, cubren de manera exhaustiva los acontecimientos que están pasando en cualquier lugar y a cualquier hora; los canales de televisión, con sus noticieros, sus programas de discusión, sus telenovelas y sus partidos de fútbol, parecen traer la realidad a la casa de los televidentes.

A pesar de que en estos tiempos nuestra relación con los medios de comunicación es un asunto cotidiano y casi natural, a diario vemos, escuchamos, leemos y estamos en contacto con diversas plataformas informativas, es importante tener en cuenta que no existe una definición que englobe todo su significado. De acuerdo al contexto de discusión, los medios de comunicación adquieren objetivos, beneficios y usos diferentes.

Para algunos sectores de la sociedad contemporánea, los medios de comunicación son la manera más eficaz y rápida de transmitir un mensaje. Por ejemplo, una página web es útil para publicar un contenido que necesite divulgación inmediata entre varios sectores de nuestra comunidad. Sin embargo, para otros sectores de la sociedad, estos mismos medios de comunicación son entendidos como una herramienta política o como un vehículo de manipulación social. En nuestros tiempos, el exceso de información que recibimos a diario le ha dado un nuevo valor a la capacidad y la eficiencia para transmitir un mensaje de manera masiva. Diferentes sectores de la sociedad son conscientes de este valor y por eso utilizan los medios de comunicación para hacerse escuchar o para imponer su visión de los problemas. Así también, hay sectores de la sociedad que se acercan a los medios de comunicación en busca del reflejo de un momento específico, es decir, que los utilizan como un documento histórico o como un dispositivo en el que se manifiesta lo positivo y lo negativo de una situación o de un contexto histórico determinados. Todas las definiciones anteriormente mencionadas hacen alusión a los diversos papeles que los

medios cumplen en el mundo del siglo XXI. Lo cierto es que, hoy en día, los medios de comunicación son un poder innegable en la sociedad mundial que ha permitido que se los catalogue como el "cuarto poder".

Actividad

1. Escribe una reflexión acerca de la influencia que tienen los medios de comunicación para tu vida y para la de tu familia. Expresa en qué medida son oportunos o en qué medida pueden ser dañinos. La extensión es de una página máximo.

Rutinas de entrenamiento

Ser libre y auténtico también tiene que ver con la estabilidad física que podemos establecer en nuestros cuerpos. Somos libres de escoger qué tipos de ejercicios y rutinas son las más adecuadas para nuestros intereses: adelgazar, tener buen estado físico, tener buen equilibrio mental, prepararse como deportista, etc. La rutina de entrenamiento es una evaluación de tu nivel de actividad física a largo plazo.



SER

Una rutina es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. La rutina implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento.

¿Cómo realizar una rutina de ejercicios físicos?

✓ **Flexiones de brazos o lagartijas:** 3 series de 12 repeticiones cada una.
Recuerda separar las manos del ancho de los hombros y que queden alineadas con éstos. Si resulta muy difícil, puedes apoyar las rodillas en el piso para ejecutar el ejercicio.



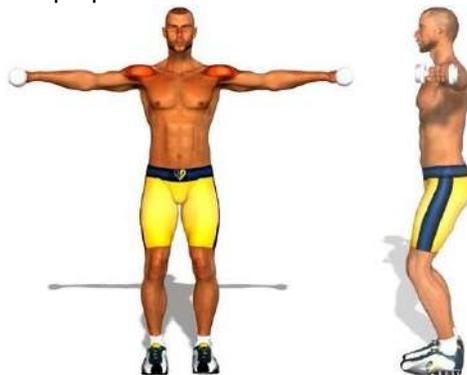
✓ **Sentadillas:** 3 series de 10 repeticiones.
Si eres principiante puedes realizarlo con ayuda de una silla delante de ti. Los pies separados del ancho de la cadera y debemos bajar la cola, procurando que la rodilla nunca pase de la punta del pie. Si ya tienes experiencia puedes hacerlo con barra u otro peso a sujetar con los brazos delante del pecho.



✓ **Fondos de tríceps:** 3 series de 12 repeticiones.
Con ayuda de una silla, coloca las manos allí y distancia los pies para bajar la cadera mientras flexionas los codos y los llevas hacia atrás. Si tienes experiencia, puedes colocar los pies en otro banco de la misma altura y desde allí ejecutar el ejercicio.



✓ **Elevaciones laterales de brazos:** 3 series de 15 repeticiones.
Con peso en ambas manos, pueden ser botellas de agua, mancuernas, bolsas de arena, piedras o paquetes de harina.



✓ **Curl de bíceps alternando brazo:** 3 series de 15 repeticiones. Con peso al igual que el ejercicio anterior.



✓ **Bicicleta (abdominales):** 2 series de 20 repeticiones.

En el piso, sobre una manta o alfombra, debemos levantar el torso sin forzar el cuello e intentar unir simultáneamente codo con rodilla contraria, simulando un movimiento de pedaleo constante con las piernas.



SER

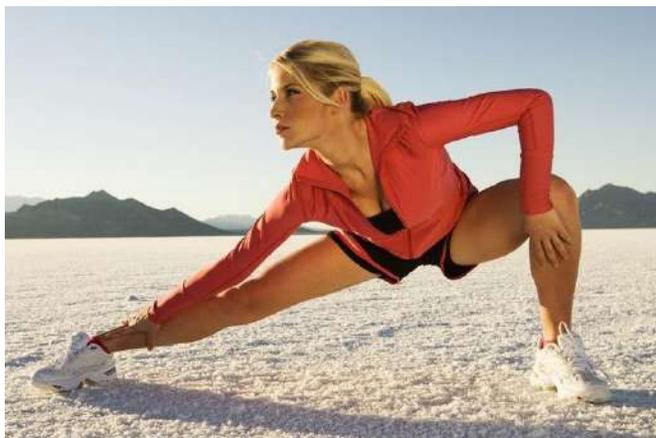
✓ **Saltar a la comba:** 3 series de 8 minutos cada una. Puedes saltar al ritmo que quieras y con el salto que desees. Bajar poco a poco la intensidad.



✓ **La tabla:** 3 series de 20 segundos cada una. Colocando los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, debemos contraer isométricamente el abdomen para mantener el cuerpo en línea recta por 20 segundos aproximadamente.



✓ **Estiramientos**



Actividad

Teniendo como base los ejercicios anteriores:

1. Realiza tu propia rutina deportiva trabajando cuatro partes de tu cuerpo.

2. Explica en qué consiste el ejercicio y realiza el dibujo representando el gesto. (Tienes que implementar ejercicios nuevos).

3. Elabora una rutina deportiva en donde potencies principalmente tu fuerza en los miembros inferiores (piernas). Deberás implementar mínimo tres ejercicios. Puedes utilizar dibujos para explicar tu rutina.

SER

PROFUNDICEMOS

La autenticidad nace de aquello que nos permite reconocernos como pertenecientes a un lugar de origen. Va de la mano de la libertad porque cuando elegimos ser parte de algo, ser auténticos también estamos siendo libres, por eso, te proponemos que leas o escuches la canción de CALLE 13 **“Latinoamérica”** que nos habla sobre autenticidad y libertad; luego de esto realiza la actividad que viene después de la canción:

Latinoamérica

Calle 13

Soy, soy lo que dejaron, soy toda la sobra de lo que se robaron
Un pueblo escondido en la cima
Mi piel es de cuero, por eso aguanta cualquier clima
Soy una fábrica de humo, mano de obra campesina para tu consumo
Frente de frío en el medio del verano
El amor en los tiempos del cólera, mi hermano
El sol que nace y el día que muere, con los mejores atardeceres
Soy el desarrollo en carne viva, un discurso político sin saliva
Las caras más bonitas que he conocido
Soy la fotografía de un desaparecido
La sangre dentro de tus venas, soy un pedazo de tierra que vale la pena, na canasta con frijoles
Soy Maradona contra Inglaterra anotándote dos goles

Soy lo que sostiene mi bandera
La espina dorsal del planeta es mi cordillera
Soy lo que me enseñó mi padre
El que no quiere a su patria, no quiere a su madre
Soy América Latina
Un pueblo sin piernas, pero que camina, ¡oye!
Tú no puedes comprar al viento
Tú no puedes comprar al sol
Tú no puedes comprar la lluvia
Tú no puedes comprar el calor
Tú no puedes comprar las nubes
Tú no puedes comprar los colores
Tú no puedes comprar mi alegría
Tú no puedes comprar mis dolores
Tú no puedes comprar al viento
Tú no puedes comprar al sol
Tú no puedes comprar la lluvia
Tú no puedes comprar el calor
Tú no puedes comprar las nubes
Tú no puedes comprar los colores
Tú no puedes comprar mi alegría
Tú no puedes comprar mis dolores
Tengo los lagos, tengo los ríos
Tengo mis dientes pa' cuando me sonrío
La nieve que maquilla mis montañas
Tengo el sol que me seca y la lluvia que me baña
Un desierto embriagado con peyote
Un trago de pulque para cantar con los coyotes
Todo lo que necesito
Tengo a mis pulmones respirando azul clarito, la altura que sofoca
Soy las muelas de mi boca mascando coca
El otoño con sus hojas desmalladas
Los versos escritos bajo la noche estrellada
Una viña repleta de uvas
Un cañaveral bajo el sol en Cuba
Soy el mar Caribe que vigila las casitas
Haciendo rituales de agua bendita
El viento que peina mi cabello

Soy todos los santos que cuelgan de mi cuello
El jugo de mi lucha no es artificial
Porque el abono de mi tierra es natural
Tú no puedes comprar el viento
Tú no puedes comprar el sol
Tú no puedes comprar la lluvia
Tú no puedes comprar el calor
Tú no puedes comprar las nubes
Tú no puedes comprar los colores
Tú no puedes comprar mi alegría
Tú no puedes comprar mis dolores
Não se pode comprar o vento
Não se pode comprar o sol
Não se pode comprar a chuva
Não se pode comprar o calor
Não se pode comprar as nuvens
Não se pode comprar as cores
Não se pode comprar minha alegria
Não se pode comprar minhas dores
No puedes comprar el sol
No puedes comprar la lluvia
(Vamos caminando) (Vamos caminando)
(Vamos dibujando el camino)
No puedes comprar mi vida (vamos caminando)
La tierra no se vende
Trabajo bruto, pero con orgullo
Aquí se comparte, lo mío es tuyo
Este pueblo no se ahoga con marullos y si se derrumba yo lo reconstruyo
Tampoco pestañeo cuando te miro, para que te recuerde' de mi apellido
La Operación Cóndor invadiendo mi nido
Perdono, pero nunca olvido, ¡oye!
Aquí se respira lucha
(Vamos caminando) Yo canto porque se escucha
(Vamos dibujando el camino) Oh, sí, sí, eso
(Vamos caminando) Aquí estamos de pie
¡Qué viva la América!
No puedes comprar mi vida

SER

ACTIVIDAD

1. ¿Cómo puedes unir libertad y autenticidad en esta letra de la canción?
2. ¿Estás a favor o en contra de lo que dice la letra de la canción? ¿Tiene que ver esto con la libertad y con la autenticidad? Justifica tu respuesta.
3. Escribe un poema sobre estos dos valores trabajados durante la guía.



Rúbrica para la evaluación

La presente rúbrica te ayudará a comprender cómo te evaluaremos.

#	ÍTEM	SUPERIOR – 5 puntos	ALTO – 4 puntos	BÁSICO – 3 puntos	BAJO – 2 puntos
1	ACTIVIDADES COMPLETAS	Entrega completa cada una de las actividades especificadas	Entrega, faltando una actividad.	Entrega, pero sin algunas actividades.	Entrega sin la mayoría de las actividades.
2	CREATIVIDAD	Demuestra originalidad, y total manejo de conceptos en la realización de las actividades.	Demuestra originalidad y manejo de la mayoría de conceptos en la realización de las actividades.	Demuestra originalidad y manejo de algunos conceptos en la realización de las actividades	Su entrega no evidencia originalidad alguna.
3	ORDEN Y PRESENTACIÓN	La actividad está desarrollada con letra legible, sin enmendaduras, en orden y con la secuencia propuesta	La actividad está desarrollada con letra legible, en orden y con la secuencia propuesta.	La actividad está desarrollada con letra legible, sin enmendaduras, pero no en la secuencia propuesta	La actividad no tiene la secuencia propuesta, además presenta enmendaduras y letra poco legible
4	CONTENIDO	Sus respuestas son correctas, coherentes y sustentadas, utilizando un lenguaje apropiado en la misma	Sus respuestas son correctas y sustentadas, utilizando un lenguaje apropiado en la misma	Sus respuestas son correctas, y sustentadas, pero evidencia problemas de redacción y/o lenguaje inapropiado.	Sus respuestas son inadecuadas, no sustentadas, además, denotan falta de coherencia, y uso de un lenguaje inapropiado.
5	PUNTUALIDAD	Entrega en la fecha estipulada		Entrega dos días después de la fecha estipulada	Entrega tres o más días después de la fecha estipulada

La valoración es estipulada en una sumatoria de los puntos obtenidos en cada uno de los criterios dividido por 5 (número de criterios).

SER

Indicaciones para el envío

1. Las actividades las deben hacer en tres cuadernos de 100 hojas (UNO POR NODO), al menos uno cuadrulado.
2. Las actividades las PUEDEN hacer a mano, en letra legible, o digitar por computador.
3. Si realiza las actividades en un cuaderno, debe escanearlas en PDF y enviarlas en un solo archivo por nodo. El archivo escaneado debe llevar el siguiente nombre:
Nombre del nodo y # de guía-Nombres y apellidos completos
4. Hay un correo electrónico para cada nodo y grado. Enviar la actividad de esta guía al siguiente correo: nodoser10@gmail.com
El **ASUNTO** del correo electrónico se debe enviar con el mismo nombre del archivo escaneado, de la siguiente manera:
Nombre del nodo y # de guía_ Nombres y apellidos completos
Por ejemplo: **Ser No. 1_Pepito Alberto Pérez Cortés**
5. Fecha de entrega:
6. Dudas e inquietudes: con su director de grupo.

Tips para la buena salud mental

