



**INSTITUCION EDUCATIVA LA AVANZADA**  
**“Unidos por el sendero del progreso”**

**TALLERES DE NIVELACIÓN**

DOCENTE: MARTA ALICIA GOMEZ ZAPATA

AREA: RELIGION

PERIODO: PRIMERO

GRADO: DECIMO

OBJETIVO: Elaborar un proyecto personal de vida, recogiendo aspectos éticos, morales, vocacionales y de intereses profesionales; contextualizándolos con sus aprendizajes comunitarios y religiosos con la finalidad de proyectar su futuro en bien propio y de la comunidad que lo rodea.

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

- Justifica los aportes de la filosofía y de la psicología a la búsqueda de sentido en la vida.
- Justifica el aporte del mundo empresarial y laboral a la labor educativa y a la necesidad de formar jóvenes con sentido de liderazgo y alta autoestima.
- Es capaz de recoger los aportes de diversas ciencias humanas y sociales y utilizarlos en la construcción de su personalidad.

**MODELOS DE VIDA QUE SE DIFUNDEN HOY**

**En el siglo XXI los medios de comunicación han jugado un papel importante en la consolidación de estándares sociales, entre ellos está el modelo de vida ideal que se le muestra al público, en la actualidad hay tres modelos de vida que las personas desean alcanzar:**

1. millennials: el joven que antes de comenzar a trabajar se dedica a viajar por el mundo con el fin de conocer nuevas culturas. Además, está enfocado a experimentar nuevas experiencias, y no tiene planes cercanos de formar una familia.
2. Emprendedor: el joven emprendedor, aquel que crea su propia empresa y crea un impacto en el mundo desde su campo de acción.
3. Fitness: estilo de vida saludable el cual gira entorno a la comida vegetariana, ejercitarse todos los días, y correr maratones.

El sentido de la vida Psic. Elvira Cabada Ramos Responsable del Servicio de Psicología Clínica Hospital ISSSTE Orizaba Ver. Quien tiene un porqué para vivir, hallará casi siempre cómo hacerlo. El sentido de tu vida es ayudar a otros a encontrar el significado de la suya. Crisis • Genera fuga, evasión negación, aturdimiento. • La sociedad ofrece diversión, excesos, consumismo para desconectarse del malestar. • Este regresa con mayor intensidad. Sufrimiento y dolor • Sufrimiento es evitable, y por tanto, innecesario. • Dolor trasciende a la voluntad y requiere de una búsqueda de sentido para sobrellevarlo mejor y humanizar esa experiencia. El sentido de vida • Es la manera de ver el mundo, de vivir, en la cual todo tiene un significado profundo y vivo. • Incluye la libertad y responsabilidad ante la existencia. • Arranca al hombre del automatismo para llevarlo a la autonomía y a la auto trascendencia El sentido de vida • El ser humano posee una motivación para encontrar un sentido a su vida. • La voluntad es la actitud de decidir y ordenar la propia conducta. • Es el motor, la fuerza primaria con la que se emprende la vida. El sentido de vida • Cada uno busca un sentido o significado. • Cuando no lo vemos nos sentimos vacíos, agobiados • Si se pierde, se vive ante una situación de vacío existencial, que engendra enfermedades psíquicas y físicas. El sentido de vida • No existe un sentido para todos. • Es totalmente subjetivo. • Remite a la finalidad, a el para qué de algo. • Vinculado con la causalidad. El sentido de vida • Dado por la suma de cada uno de los actos individuales. • Responde a preguntas que formula la vida. • Cada situación es una respuesta específica y acciones distintas. El sentido de la vida • Los seres humanos necesitan preocuparse por dar sentido a sus vidas; cada uno imprime el que selecciona para sí mismo. • El sentido existe y cada uno tenemos que descubrirlo. El sentido de vida • Cada momento, cada día es único e irrepetible. • Podemos hacer algunas cosas de manera repetida, pero, todo es diferente porque nosotros somos diferentes días con día. El sentido de vida • Puede darse en función de un proyecto de vida donde identifico de dónde vengo y a dónde quiero llegar. • Es una actitud ante el futuro que quiero construir, basada en el presente. • Es única e insustituible. ¿Cómo tiene sentido? • Por el conjunto de decisiones que se han tomado a lo largo de la existencia. • La conciencia del ser humano; es la que intuye el sentido escondido en cada situación y en los valores son universales. Responsabilidad • Capacidad de responder a la vida que interroga en diferentes situaciones. • Cada persona se responde cuando pregunta a la vida el ¿PARA QUÉ? . • La vida no responde esa pregunta es el ser humano el que contesta. P

- demás para realizar nuestras metas, dar sentido a nuestra existencia y ser felices. • Somos libres, pues podemos elegir cómo actuar. • Somos Responsables, ya que debemos asumir las consecuencias de nuestras acciones. • Somos iguales ante los ojos de Dios y ante la ley. • Tenemos

dignidad, Porque Dios nos elevó a la condición de hijos suyos. • Tenemos derechos y obligaciones que debemos cumplir y hacer respetar. • Tenemos un cuerpo, una mente y un espíritu que debemos respetar, cuidar y cultivar.

2. LA MORAL Y LA ETICA Para diferenciar entre los actos buenos y malos, contamos con la moral y la ética. • La moral se identifica con un conjunto de normas y creencias construidas sobre la base de la costumbre, que nos indica cómo actuar en determinada circunstancia. La moral está muy ligada con nuestra conciencia, por lo cual, lo que nos permite juzgar si nuestras acciones son buenas o malas es nuestra conciencia moral. Los cristianos tenemos una moral basada en el respeto y el amor a Dios, a nosotros mismos y al prójimo. • La ética es la reflexión sobre la moral. Enuncia principios universales que determinan si un acto humano consciente y libre ha sido bueno o malo. La ética se relaciona con la responsabilidad social de nuestras acciones y con la honestidad de nuestro comportamiento ante las instituciones. Son objeto de la reflexión ética las normas civiles de nuestra comunidad como la constitución, el civismo, los códigos y los derechos humanos. Así mismo, la ética profesional se refiere a las reglas y los códigos de conducta adecuados en el trabajo.

5. LAS PRINCIPALES GUIAS DE LA MORAL CRISTIANA. Además de nuestra conciencia y las normas de nuestra comunidad, los cristianos tenemos otras dos guías para saber cómo actuar correctamente: el Decálogo o los Diez Mandamientos y el ejemplo de Cristo.

6. EL DECALOGO O LOS DIEZ MANDAMIENTOS Los Diez mandamientos son las bases morales del comportamiento del cristiano y vienen dados directamente por Dios. Son normas de conducta que debemos obedecer siempre, nos permiten vivir felices y convivir tranquilamente con los demás. Los mandamientos se dividen en dos grupos: • Los tres primeros se refieren a la relación del ser Humano con Dios: amar a Dios sobre todas las cosas, no pronunciar el nombre de Dios en vano y santificar las fiestas. • Los siete restantes se refieren a las relaciones entre los seres humanos: honrar a padre y madre, no matar, no cometer actos impuros, no robar, no dar falso testimonio ni mentir, no consentir pensamientos ni deseos impuros y no codiciar los bienes ajenos.

7. EL EJEMPLO DE CRISTO Jesús es el fundamento de la moral cristiana, el Maestro por excelencia que educa la conciencia y con su vida da ejemplo de compromiso. Gracias a Él, descubrimos tres grandes Principios de conducta: • La moral cristiana proviene del interior de la persona. No es una imposición que se debe obedecer ciegamente, es algo que se comprende, se siente y se vive. • Los mandamientos no son prohibiciones, sino normas positivas que ayudan a obrar correctamente, convivir mejor, vivir de cara a Dios y ser felices. • Quien ama sigue el camino y el ejemplo de Jesús, con todo el sacrificio que esto pueda representar.

8. EL COMPROMISO CRISTIANO Jesús resumió de modo perfecto los Diez Mandamientos en una sola enseñanza: amar Incondicionalmente a Dios y al prójimo. Por eso, los que quieren ser sus discípulos necesitan comprometerse a amar como Él amó y servir a los demás. Ser persona significa ser con u para los demás, como lo fue Jesús. Esta doble condición del ser humano implica el reconocimiento de la singularidad de la persona que solo puede ser Interpretada en la relación cercana y recíproca con el otro. Para Jesús, el

compromiso cristiano debe nacer del interior de la persona, de la intención o del corazón. De ahí que se requiera coherencia entre las buenas intenciones y las obras para llevarlas a cabo. Lo que hace el ser humano debe ser reflejo de un corazón orientado a Dios, y no simples apariencias, que solo buscan el provecho personal o el reconocimiento de los demás.

## DESPUES DE LEER CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

• ¿Cómo ves tu vida dentro de 5 años? • ¿Qué harías si no tuvieras miedo? • ¿Cuáles son tus 3 mejores talentos? • ¿Qué es lo más importante de tu vida? • ¿Cuál es el sueño que no has cumplido?

Preguntas • ¿Qué harías diferente en tu vida si sabes que nadie te juzgará? • ¿Te dedicas a lo que te apasiona? • Si te quedara un mes de vida, ¿cómo lo emplearías? • ¿Vives tu vida para ser feliz o para hacer feliz a los demás? Preguntas • Quiero superar esta crisis para... • Mis tareas más importantes en la vida son:... • Los propósitos y sueños que más me ilusionan son... • ¿Te estás aferrando a algo que debes dejar ir?

### **Libertad •**

Al hombre se le pueden arrebatar todas las libertades. • Elige la actitud para decidir su propio camino. • La libertad que nadie te puede quitar: la de ser tú mismo. • Es la más profunda, genuina, libre de miedos, ataduras. • La clave de la vida no está en lo que nos sucede, sino en cómo respondemos a lo que nos sucede. **Libertad de voluntad •** Somos libres para vivir la vida y escoger el destino. • Elegir voluntariamente asumiendo motivos para actuar, pensar, sentir y estar en el mundo. • Lo que llega del mundo exterior y lo que respondes, existe un espacio íntimo: la libertad de decidir. **Valores •** Valores de experiencia: lo que recibo • Valores de creación: lo que doy • Valores de actitud: lo que doy a la vida como respuesta de lo que recibo, surgen en el interior, en la soledad existencial. • Valores creativos: necesitan de otra persona para vivirse, en una relación interpersonal: Yo-tú. **Valores •** Valoro de experiencia de lo que recibo del mundo, viene hacia mí y lo incorporo • Valoro de creación es lo que doy al mundo, sale de mí y es una aportación • Valores de actitud están en doble dirección, son ir y venir, entre lo que doy de mí al mundo y recibo de la vida, siendo que de ese intercambio con la vida, doy y recibo para mí construcción y cuando hay hechos inevitables, tengo la posibilidad de asumir una actitud digna y valiente frente a ese destino que no puedo cambiar

Libertad • Al hombre se le pueden arrebatar todas las libertades. • Elige la actitud para decidir su propio camino. • La libertad que nadie te puede quitar: la de ser tú mismo. • Es la más profunda, genuina, libre de miedos, ataduras. • La clave de la vida no está en lo que nos sucede, sino en cómo respondemos a lo que nos sucede. Libertad de voluntad • Somos libres para vivir la vida y escoger el destino. • Elegir voluntariamente asumiendo motivos para actuar, pensar, sentir y estar en el mundo. • Lo que llega del mundo exterior y lo que respondes, existe un espacio íntimo: la libertad de decidir. **Valores •** Valores de experiencia: lo que recibo • Valores de creación: lo que doy • Valores de actitud: lo que doy a la vida como respuesta de lo que recibo, surgen en el

interior, en la soledad existencial. • Valores creativos: necesitan de otra persona para vivirse, en una relación interpersonal: Yo-tú. Valores • Valoro de experiencia de lo que recibo del mundo, viene hacia mí y lo incorporo • Valoro de creación es lo que doy al mundo, sale de mí y es una aportación • Valores de actitud están en doble dirección, son ir y venir, entre lo que doy de mí al mundo y recibo de la vida, siendo que de ese intercambio con la vida, doy y recibo para mí construcción y cuando hay hechos inevitables, tengo la posibilidad de asumir una actitud digna y valiente frente a ese destino que no puedo cambiar

### **EJERCICIO**

• Y en ese momento imagina lo que ha sido tu vida, en estos últimos años, hasta el día de ayer. Imagínate que estás ante el pasaje de tu vida pasada y fíjate e ¿Hay sol? ¿Es luminoso? ¿Cómo han sido las nubes? ¿Y el viento? • No analices ni reflexiones sobre tu vida hasta aquí, simplemente siente cómo es ese pasaje, hasta este momento. • Quizás puedas sentir que no está del todo bien, quizás las nubes se arremolinen y se oscurezca, y sientas frío que te envuelve o que algo ha faltado por hacer. • ¿Cuáles son las sensaciones que te produce? ¿Cuáles son los sentimientos que te provoca? ¿Deseas arrepentirte de algo?

### **EJERCICIO**

• Y ahora te invito observes en tu vida en el aquí y en el ahora. • Piensa positivo • Siente de el sol, la luz, las nubes, el cielo, la lluvia. ¿Cómo sientes en tu interior ese paisaje ? • Tienes una oportunidad de una nueva vida, tú estás con todas las posibilidades abiertas. ¿Qué le dices? ¿Qué te dices a ti mismo? ¿Qué es lo que sientes? ¿Cuáles son tus deseos profundos? ¿Qué quieres hacer? ¿Qué necesitas? • Escucha a tu cuerpo y cómo surge de él un mensaje que brota de tu mente probablemente ahí , se encierra el sentido de tu vida.

### **EJERCICIO**

• Respira profundamente 3 veces, identifica si alguna parte de tu cuerpo está tensa. Relájala con tu respiración. • Imagina que frente a ti aparece en resumen de vida pregúntate que aspectos valiosos de estás dejando pasar, que valores no estas captando, ya sean actividades, vínculos, personas, proyectos • Responde con verdad.

### **EJERCICIO**

• ¿Qué descubres?, ¿qué captas? ¿Ahora que eliges hacer? • Y reconoce que puedes sentir unas inmensas ganas de vivir porque descubres que el sentido de tu vida es el que yo le quieres dar