

## IDENTIFICACIÓN

1. Nombre y apellidos \_\_\_\_\_
2. Fecha de nacimiento: Día \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_
3. Dirección Residencia: \_\_\_\_\_ Barrio: \_\_\_\_\_
4. Teléfonos: Fijo \_\_\_\_\_ Celular : \_\_\_\_\_
5. Nombre del Padre : \_\_\_\_\_
6. Teléfono \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_
7. Nombre de la madre: \_\_\_\_\_
8. Teléfono \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_
9. Grupo sanguíneo: \_\_\_\_\_ Talla : \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_
10. Tarjeta de Identidad \_\_\_\_\_

Diseño una historieta con al menos cuatro escenas que den cuenta de lo que es importante en mi vida en la actualidad.

## PLANEACIÓN DE VIDA

*Recuerda que el Proyecto de Vida se debe estar revisando constantemente, para determinar si ha cambiado de acuerdo a tus necesidades o si por el contrario piensas que debe seguir así.*

Recordemos:

***Misión:** Se refiere a tener claro cuál es la razón de ser en la vida. Es identificar nuestro propósito en la vida.*

***Visión:** Se refiere a lo que queremos lograr en el largo plazo, el lugar en el que quisiéramos estar al cabo de los años. La VISIÓN podría ser la huella que una persona quisiera dejar cuando se muera o su "sueño" futuro.*

*El año pasado en tu Proyecto de Vida Escribiste tu MISIÓN y tu VISIÓN, revísalas con mucha honestidad. Si te parece que están apropiadas cópialas nuevamente para tenerlas muy presentes. Si crees que les debes hacer alguna modificación hazlo con mucha conciencia.*

Misión

Visión

Inicia un nuevo año escolar, con nuevos compañeros, nuevos profesores y muchas expectativas.

En el proceso de desarrollo personal y académico es necesario evaluar mi desempeño con mucha sinceridad:

<p>Escribo las cosas que fueron más significativas en el año anterior</p>	<p>Escribo los logros más importantes que obtuve el año anterior en lo personal y en lo académico</p>
<p>Escribo en cuáles aspectos debo mejorar en el presente año</p>	<p>Cuáles son las expectativas que tengo para el grado 9°</p>

## CREENCIAS

*Se refieren a la suma de valores y principios que orientan el comportamiento de las personas.*

*Una persona actúa de una u otra manera dependiendo de en qué cree. Por eso es muy importante definir cuáles son tus creencias individuales con respecto a muchas variables.*

### TRATE DE ESCRIBIR SUS CREENCIAS:

Creo que la gente es (en general) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo que el estudio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo que la amistad \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo con respecto a la diversión \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo con respecto al dinero \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reflexiono: Estoy de acuerdo con mis creencias? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Las creencias guían nuestro comportamiento y dan sentido a nuestras acciones.

Si una persona cree que todo ser humano es valioso independiente de lo que haga, tenga o piense, entonces estará dispuesto a tratar a todas las personas y a aprender lo mejor de cada una.

Si comparto tiempo con mi familia, los escucho, hablo con ellos de sus cosas personales y los respeto es porque CREO en LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA.

Mi propio credo es:

Creo en \_\_\_\_\_

Creo en \_\_\_\_\_

Creo en \_\_\_\_\_

Creo en \_\_\_\_\_

Creo en \_\_\_\_\_

Creo en \_\_\_\_\_

En la ruta de profundizar en nuestra propia vida, es muy importante entender como nuestras creencias influyen en nuestros comportamientos. De esta manera podemos revisar cuando algunos comportamientos no son adecuados y requieren modificación.

## ACTIVIDAD SUGERIDA PARA TRABAJAR EN GRUPOS

Como introducción para desarrollar el siguiente tema “Valores” realizaremos el siguiente taller:

- De acuerdo con el número de participantes formamos subgrupos pequeños de trabajo, con anterioridad deben traer material (revistas y periódicos para recortar, cinta pegante, marcadores, colores etc.).
- Cada subgrupo escoge tres aspectos que consideran como valores y con el material que tienen hacen un dibujo que refleje esos tres valores y sus anti-valores, bien sea armando un historia, una situación particular o un dibujo simbólico.
- Se debe tener en cuenta para el ejercicio los siguientes puntos, sobre los cuales se deberá basar la discusión de su trabajo al momento de socializarlo con los demás.
  1. Qué posibles conflictos se pueden presentar si algunas personas miembros de la comunidad no poseen estos valores.
  2. Qué pasaría si ustedes no fundamentan sus acciones en estos valores en todas sus dimensiones (personal, laboral, familiar etc.).
  3. Planteen una propuesta de formación en valores.
- Cuando los grupos terminen de realizar el taller, pasan al frente a exponer el trabajo, y luego realizan una reflexión sobre el tema.

## VALORES

### RECUERDA:

*Los valores se refieren a aquellas cosas que tienen contenido de bien, o a las que les damos importancia porque son buenas.*

*Los valores son subjetivos y cambian de persona a persona puesto que los valores son escogidos por cada persona para guiar su vida.*

### ¿DÓNDE DESARROLLAMOS NUESTROS VALORES?

¿Cuál de los siguientes aspectos los consideramos como fuente de valores?

- Madre    padre
- Profesores                                      Periódicos – Revistas
- Televisión                                        amigos
- Libros    Compañeros de trabajo
- Otros:¿Cuáles ? : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Desde el momento mismo en que nacemos, comenzamos un proceso, el cual abarcará toda nuestra vida y nos permitirá construir unos rasgos que nos identifican como personas y nos diferencian unos de los otros. Establecemos maneras de pensar, adquirimos hábitos, costumbres, etc. Proceso que se da bajo la influencia de algunos espacios como son la familia, el colegio, los amigos, los medios de comunicación y el trabajo, que contribuyen a que yo me forme como persona.

### **MI PROPIA HISTORIA...**

Esta es la historia de tus valores a lo largo de tu vida.

### **LA FAMILIA:**

Este es el primer grupo en el que te encuentras al nacer y a partir del cual has desarrollado maneras de comportarte y de pensar, de acuerdo con los valores y creencias que has adquirido de éste.

### **¿CUÁLES SON LOS 5 VALORES QUE HAS APRENDIDO EN TU NÚCLEO FAMILIAR?**

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_

### **EL COLEGIO:**

Más adelante, ingresas al colegio donde estas aprendiendo otra serie de valores que bien pueden ser parecidos a los de tu familia o no. Allí estas adquiriendo pautas de comportamiento además de adquirir una serie de conocimientos de formación cultural.

### **¿CUÁLES SON LOS 5 VALORES QUE HAS APRENDIDO EN TU COLEGIO?**

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_

### **EL GRUPO DE AMIGOS:**

Cuando vas haciendo amigos, encuentras personas que tienen intereses comunes. En el momento en que te unes a ellos, entre todos empiezan a construir maneras de actuar y de pensar poniendo en juego ciertos valores que van hacer parte de tu forma de ser.

**¿CUÁLES SON LOS 5 VALORES QUE HAS APRENDIDO DE TU GRUPO DE AMIGOS?**

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_

**LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:**

En tu vida cotidiana, constantemente estas teniendo contacto con diferentes medios de comunicación como la televisión, radio, internet, periódicos, revistas, avisos publicitarios, etc., que transmiten valores, hábitos, creencias, que afectan tu vida.

**¿CUÁLES SON LOS 5 VALORES QUE HAS APRENDIDO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?**

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_

De los valores identificados en el ejercicio anterior, estos son los cinco valores que debes tener en tu escala para poder cumplir con tus metas de realización personal:

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_

Teniendo claro cuáles son los valores que debes tener, a continuación vas a describir que comportamientos demuestran que realmente si tienes estos valores y que acciones vas a emprender para reforzar cada uno de ellos.

Aquí hay un plan para trabajar con los cinco valores anteriores. Haz lo mismo con los valores que consideres importantes para cumplir con tus metas de realización.

## MI ESCALA DE VALORES

<b>VALOR</b>	
¿Qué acciones demuestran que tienes este Valor?	
¿Qué acciones debes implementar para reforzar este Valor?	

<b>VALOR</b>	
¿Qué acciones demuestran que tienes este Valor?	
¿Qué acciones debes implementar para reforzar este Valor?	

<b>VALOR</b>	
¿Qué acciones demuestran que tienes este Valor?	
¿Qué acciones debes implementar para reforzar este Valor?	

<b>VALOR</b>	
¿Qué acciones demuestran que tienes este Valor?	
¿Qué acciones debes implementar para reforzar este Valor?	

<b>VALOR</b>	
¿Qué acciones demuestran que tienes este Valor?	
¿Qué acciones debes implementar para reforzar este Valor?	

Es el momento de dar un nuevo significado a lo que hay detrás de tus acciones; lo cual puedes lograr sensibilizándote frente a lo que ocurre a tu alrededor, en tu familia, país, para empezar a construir, en conjunto con quienes te rodean, un mundo MEJOR.

Para ellos se requiere de un proceso de cambio de actitud, lo cual no es tarea fácil pero posible, siempre y cuando tengas confianza y seguridad de ti mismo y tengas una actitud positiva.



## AUTOCONCEPTO

El mundo evoluciona día a día y cada vez exige más habilidad adaptativa y disposición al cambio. Los jóvenes se insertan entonces en una realidad cambiante, indeterminada y veloz, que los obliga a ser versátiles y flexibles para poder asumir los retos de la cotidianidad.

En el Servicio de Asesoría Psicológica del Politécnico Gran colombiano se dispararon los casos de depresión, bajas notas y pérdida del sentido de la vida, relacionados con los bajos niveles de auto concepto que manejan ahora los adolescentes.

La consecuencia es que se debilitan los lazos familiares, se vuelven conflictivas las relaciones y se baja el rendimiento en todas las áreas de la personalidad.

Sin embargo se pueden prevenir todas las consecuencias negativas del auto concepto bajo, teniendo en cuenta que los siguientes parámetros estén ajustados a la realidad:

1. **Cómo me comporto:** Es la capacidad para relacionarse interpersonalmente con los otros, asimilando las reglas y normas sociales. Las personas inadaptadas nunca logran ajustarse a lo que espera la sociedad de ellos.
2. **Cómo me va académicamente:** Se trata de la valoración que la misma persona hace acerca de qué tan satisfecho se encuentra con sus logros académicos y su rendimiento. Las personas con problemas en el auto concepto, rara vez logran levantar sus notas
3. **Cómo veo mi cuerpo:** Los adolescentes se encuentran atravesando múltiples cambios corporales, acompañados de una reestructuración de su esquema mental, lo cual puede, o no, coincidir con el ideal social. Cuando no están satisfechos con lo que tienen, pueden alejarse y esconderse de los otros.
4. **Cómo manejo mi ansiedad:** Es una emoción adaptativa que posibilita enfrentar situaciones conflictivas con estrategias dirigidas tanto a resolver el problema como a regular la emoción para que no se desborde. Es de gran importancia que estos niveles de ansiedad sean moderados, sino resultan paralizantes y patológicos.
5. **Qué hago para ser popular:** Los adolescentes dan mucha importancia a la comparación entre pares. Esta percepción fluctúa entre sentirse inferior o superior, lo importante es mantener el equilibrio y que la percepción sea adecuada con la realidad.
6. **Cómo me siento conmigo mismo:** La suma de todas las anteriores características determina el nivel de realización en que se perciben los adolescentes; la satisfacción con la forma de vida que llevan es un importante indicador de salud y bienestar psicológico.

## DESCUBRE TU NIVEL DE AUTOCONCEPTO

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones. Por favor indica tu nivel de acuerdo frente a cada una, teniendo en cuenta la siguiente escala:

1. TOTAL DESACUERDO      2. DESACUERDO      3. ACUERDO      4. TOTAL ACUERDO

### AFIRMACIONES

Siento que los otros piensan de mí en buenos términos \_\_\_\_

Me encuentro satisfecho con lo que soy \_\_\_\_

Hay situaciones que me ponen ansioso o estresado \_\_\_\_

No exploto fácilmente cuando me provocan \_\_\_\_

Quisiera parecerme a mis compañeros \_\_\_\_

Me considero buen estudiante \_\_\_\_

Me gustaría hacer las cosas que hacen mis compañeros \_\_\_\_

Siento que el estudio es algo fácil e interesante \_\_\_\_

Mi conducta está de acuerdo con lo que la gente espera de mí \_\_\_\_

La ropa que compro me queda bien \_\_\_\_

Me gusta conocer y seguir las normas \_\_\_\_

Me aceptan mis amigos tal como soy \_\_\_\_

TOTAL: \_\_\_\_\_

Suma tus puntajes e interprétalos de acuerdo a la siguiente tabla de puntaje.

### SIGNIFICADO

38 a 48: Eres un ser humano adecuado socialmente, con muchas cualidades que te hacen único y que la gente puede reconocer en ti. Posees un buen manejo de la angustia y estas satisfecho con lo que tienes, además te esfuerzas por mejorar cada día. Recuerda que para la toma de decisiones Asesoría Psicológica te brinda el apoyo que necesitas.

28 a 37: Si tu puntaje quedó dentro de este rango, eres un adolescente en proceso de construcción continua, con altibajos, aciertos y errores. Ten en cuenta que esta etapa por la que pasas puede ser comprendida, asimilada y superada con éxito si te comprometes con ello. Por eso, puedes acudir al Servicio de Asesoría Psicológica para encontrar la orientación necesaria.

12 a 27 : Tu ritmo de desarrollo puede estar presentando algunas alteraciones, y debes encontrar el equilibrio entre lo que eres y lo que quieres ser.

Recuerda, QUIEN PIENSA POSITIVAMENTE REFLEJA OPTIMISMO, AUTOCONFIANZA, FE EN EL TRABAJO Y EN EL ÉXITO

## APRENDER A SER



Equidad e igualdad, son dos principios estrechamente relacionados, pero distintos. La equidad introduce un principio ético o de justicia en la igualdad. En definitiva, la equidad nos obliga a plantearnos los objetivos que debemos conseguir para avanzar hacia una sociedad más justa. Una sociedad que aplique la igualdad de manera absoluta será una sociedad injusta, ya que no tiene en cuenta las diferencias existentes entre personas y grupos y, al mismo tiempo, una sociedad donde las personas no se reconocen como iguales, tampoco podrá ser justa.

Hoy en día el aumento de las desigualdades en nuestro planeta, en el acceso de los países y las personas al uso y disfrute de los recursos, lleva a plantear los objetivos de equidad como sustanciales al desarrollo.

Define con tus palabras el concepto de género:

---

---

---

Describe tu propia opinión sobre la igualdad de género:

---

---

---

Define lo que puede significar la equidad de género:

---

---

---

Porque es importante la equidad de género:

---

---

---

Como influyen los roles sociocultural en la inequidad de género:

---

---

---

## YO SE QUE EXISTO PORQUE TÚ ME IMAGINAS

Soy alto porque tú me crees alto, y limpio porque tú me miras con buenos ojos, con mirada limpia. Tu pensamiento me hace inteligente y en tu sencilla ternura, yo soy también sencillo y bondadoso.

Pero si ti me olvidas quedare muerto sin que nadie lo sepa.

Verán viva mi carne, pero será otro hombre- oscuro, torpe, malo el que la habita...

Con tus propias palabras registra

¿Cómo defines la existencia del otro?

---

---

---

---

---

Define cual sería el ideal de una persona perfecta:

---

---

---

---

---

Realiza un dibujo que te gustaría estampar en una prenda de vestir sea estructura femenina o masculina:



SoloStocks



## VIVIR EN COMUNIDAD

Vivir en comunidad implica la convivencia de personas, con objetivos comunes y acciones solidarias, que participen y colaboren para mejorar la zona en la que viven.

**Creemos que ser un buen vecino consiste en:**

**Anota tres ejemplos de cada uno**

- ✓ Respetar las opiniones y los libres pensamientos de todos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- ✓ Dialogar con serenidad en situaciones de desacuerdo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- ✓ Respetar las normas de convivencia.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- ✓ Cuidar el espacio público tirando los papeles en el cesto, juntando los desechos de nuestras mascotas, cuidando los monumentos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- ✓ Ser solidario con nuestros vecinos, por ejemplo, dando un lugar en el colectivo a personas con discapacidad, embarazadas, etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## QUE SERÁ DE MI VIDA

¿Quién soy?

---

---

---

---

¿Cuéntanos cuál ha sido el error más grande de tu vida?

---

---

---

¿Cuál es el éxito más grande que has tenido en la vida?

---

---

---

¿Cómo me gustaría que las demás personas me vieran, o reconocieran?

---

---

---

¿Qué haría yo, si me quedara un año de vida?

---

---

---

¿Cómo me gustaría que me recordaran?

---

---

---

## BULLYING



1. ¿Consideras que Tu salón está dividido por grupos, clanes o sociedades? SI\_\_\_ NO\_\_\_
2. ¿Te llevas bien con cada miembro de tu salón de clases? SI\_\_\_ NO\_\_\_
3. ¿Te han rechazado a la hora de trabajar en grupo? SI\_\_\_ NO\_\_\_
4. ¿Sabes Que es bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
5. ¿Has Sufrido Bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
6. ¿Sabes las consecuencias bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
7. ¿Te han rechazado por tu manera de pensar? SI\_\_\_ NO\_\_\_
8. ¿Con que Frecuencia te sientes intimidado por los demás? Siempre\_ A veces\_\_ Nunca\_
9. ¿Ha presenciado cuando una persona sufre bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
10. ¿Cree que el bullying puede influenciar en su estado de ánimo? SI\_\_\_ NO\_\_\_
11. ¿Indirectamente ha sufrido bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
12. ¿Directamente ha sufrido bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
13. ¿Considera que Usted alguna Vez Ha hecho bullying? SI\_\_\_ NO\_\_\_
14. ¿Respeta las opiniones de sus compañeros? SI\_\_\_ A veces\_\_\_ NO\_\_\_
15. ¿Respeta a sus compañeros? SI\_\_\_ A veces\_\_\_ NO\_\_\_
16. ¿Cree que el bullying puede llegar a afectar su rendimiento académico? SI\_\_\_ NO\_\_\_
17. ¿Has rechazado a un compañero por ser diferente? SI\_\_\_ NO\_\_\_
18. ¿Has presenciado agresión física en el aula o colegio? SI\_\_\_ NO\_\_\_
19. ¿Hay alguna víctima en tu salón? SI\_\_\_ NO\_\_\_
20. ¿Hay algún Agresor en tu salón? SI\_\_\_ NO\_\_\_

### SITUACIONES DE CONVIVENCIA

Reconozco situaciones en las que se presentan acuerdos o desacuerdos de convivencia. Reconozco y utilizo de diversas propuestas éticas, aquellas que permiten establecer consensos y disensos y desacuerdos para la convivencia y el dialogo en una comunidad.

- ¿Qué entiendo por consenso?

---



---



---

- ¿Que entiendo por acuerdo?

---



---



---

- ¿Que entiendo por dialogo?

---



---



---

- ¿Cómo puedo resolver los conflictos?

---



---



---

➤ ¿Qué es para ti acuerdo humanitario?

---

---

---

➤ ¿Es importante la solución pacífica de los conflictos?

---

---

---

## DROGADICION

Realiza un plegable con imágenes y frases y aplícalo también en el periódico del bloc

Establecimiento Educativo		
ESTUDIANTES		
Jornada	Grado y curso	
Área		



Estimado(a) estudiante, tu opinión acerca de los aspectos sobre la problemática social y las tic aplicadas en el aula son de mucha importancia para la ejecución de un proyecto cuyo objetivo es mejorar el ambiente educativo.

1. Para usted que son las tic?

---

---

2. Clasifique de mayor a menor las siguientes situaciones que se presentan en tu alrededor. Siendo 5 la más grave y la 1 la menos grave

BULLING                       VIOLENCIA INTRAFAMILIAR                       PROSTITUCIÓN  
 ABORTO                       DROGADICCIÓN

3. Como te gustaría que se desarrollaran los temas del área humanística (religión, ética y proyecto de vida) en el aula aplicando las tic (tecnología de la información y la comunicación)?

---

---

4. Como crees que las tic pueden influenciar positivamente en la problemática en la comunidad educativa?

---

---

5.Cuál de estas herramientas tic te gustaría crear para trabajar en el desarrollo de las áreas de religión, ética, proyecto de vida. Coloca una (x)

PAGINA WEB                       TWITTER                       FACEBOOK   
BLOGG                       INSTAGRAM                       WASTSAPP

GRACIAS POR TU APOYO

Establecimiento Educativo		
PADRES DE FAMILIA		
Jornada	Grado y curso	
Área		

Estimado(a) Padre de familia, Somos Estudiantes de Licenciatura en Tecnología e informática de la Universidad Cooperativa de Colombia. En estos momentos estamos realizando el trabajo de grado. Tus opiniones acerca de los aspectos sobre la problemática social y las TIC aplicadas en el aula de clase son de mucha importancia para la ejecución de nuestro proyecto; cuyo objetivo es mejorar el ambiente educativo en el salón de clase y en la casa en compañía de ustedes. Por favor contesta con sinceridad.

1. Para usted que son las tic?

---

---

2. Clasifique de mayor a menor las siguientes situaciones que se presentan en tu alrededor. Siendo 5 la más grave y la 1 la menos grave

BULLING                       VIOLENCIA INTRAFAMILIAR                       PROSTITUCIÓN  
 ABORTO                       DROGADICCIÓN

3. Que metodologías te gustaría que implementaran los docentes al realizar la clase. En este caso religión, ética y proyecto de vida. Selecciona las que más te gusta.

- Investigación-acción (alumno investiga y es autor de su propia creación. Deducción
  - Tradicional (docente habla y ordena)
  - Trabajo colaborativo por medio de una red social (Facebook) acompañamiento docente
  - Trabajo individual (opiniones, análisis, reflexiones por medio de tertulias educativas).
  - Trabajo familiar (análisis y reflexiones acerca de los temas vistos y llevarlos a la realidad.
- 
- 

4. Cómo crees que las tic pueden influenciar positivamente en la problemática en la comunidad educativa?

---

---

5.Cuál de estas herramientas tic le gustaría que su hijo(a) aplicara para trabajar en el desarrollo de las áreas de religión, ética, proyecto de vida. Coloca una (x)

PAGINA WEB                       TWITTER                       FACEBOOK   
BLOGG                       INSTAGRAM                       WASTSAPP

GRACIAS POR TU APOYO

## CUIDADO DEL CUERPO

¿ Por qué debemos amar el cuerpo y cuidarlo?

---

---

---

¿ Por qué es importante dialogar con nuestro cuerpo?

---

---

---

¿ Cuándo seremos verdaderamente espirituales?

---

---

---

¿Crees que actualmente carecemos de convivencia?

---

---

---



¿Cual crees que es la mejor forma de dialogar frente a una dificultad?

---

---

---

Porque la palabra escuchar es prestar atención a lo que se oye?

---

---

---

Consideras que el oír es un acto voluntario. ¿Por que?

---

---

---

### Aprender a convivir

Escribe diez frases para mejorar la comunicación

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

¿En que momentos ha solicitado ayuda para enfrentar los problemas?

---

---

---

¿Que haces cuando te encuentras solo?

---

---

---

¿Y tu como te describirías física emocionalmente?

---

---

---