

VIRTUDES
PROGRAMA PRÁCTICO

**LEALTAD
- Y -
SENCILLEZ**

Dolores Sottit

LEALTAD

Definición:

Fidelidad hacia las personas con quienes se mantienen vínculos familiares, de amistad, escolares, así como a los principios y valores.

Septiembre

Actividades en el aula

Leer la hoja de reflexión, trabajarla individualmente y comentarla con el grupo.

Dinámica.

- Formar equipos.
- Escribir cinco frases referentes a la lealtad.
- Exponer las frases.
- Seleccionar las 5 mejores.
- Ambientar el salón con las mejores frases.
- Elaborar entre todos los compañeros una campaña publicitaria para algún medio de comunicación en la que se fomente la virtud de la lealtad entre jóvenes.
- Leer el apartado *Para pensar* y sacar conclusiones.

HOJA DE REFLEXIÓN

Lealtad es: fidelidad hacia las personas que me rodean.

Menciona dos cosas que te gustaría que entendieran de ti:

Tus padres:

Tus profesores:

Tus amigos:

Tus hermanos/as:

Piensa en alguien que conoces y esté pasando por un problema:

¿Qué puedo hacer para que sienta que lo entiendo, que lo acepto y que puede confiar en mí?

¿Recuerdas alguna vez que no hayas sido apoyado? ¿Cómo te sentiste?

Frases:

Para pensar

La lealtad con nosotros mismos empieza desde que nos fijamos una meta y trazamos las acciones para lograrla. ¿Por qué muchas veces no tenemos la suficiente voluntad de insistir hasta lograrla? ¿por qué pasa esto? Porque, generalmente, no tomamos en cuenta el costo para alcanzar lo que nos proponemos. Vamos a poner un ejemplo.

Al principio del año escolar te propones tener mejores calificaciones. Antes de actuar, tienes que reflexionar sobre lo que necesitas para lograrlo y los cambios que se requieren para hacerlo. Por ejemplo, a lo mejor será necesario más tiempo de dedicación a matemáticas y español, y menos tiempo para convivir con amigos por Internet o teléfono. Quizás deberás tener más horas de estudio que las que habitualmente gastabas. Eso también implica que a lo mejor no veas tu programa favorito o leas alguna revista.

Para actuar

Ahora que sabes el costo a considerar hay que evaluar los beneficios.

¿Que te pueden dar a ti unas buenas calificaciones? El sentimiento del deber cumplido, alguna beca para tus estudios, un buen trabajo en el futuro.

Ahora pregúntate a ti mismo “¿Estoy dispuesto a hacer el sacrificio?” Si tu respuesta es NO o estás inseguro, te recomiendo no hacer compromisos contigo mismo, sabiendo que los vas a romper.

La mejor manera de lograr una meta es alcanzarla poniendo los medios adecuados para llegar hasta el final. En lugar de proponerte obtener una excelente calificación en todas tus materias, primero saca adelante aquellas dos que necesitan de tu esfuerzo y dedicación. Ya que lo logres, proponte mejorar otra cosa. Esto te dará siempre la necesidad de convertir en algo real todas tus metas.

SENCILLEZ

Definición:

Una persona sencilla cuida que su comportamiento habitual esté en concordancia con sus intenciones íntimas, reconociendo sus propias insuficiencias, sus cualidades y capacidades, aprovechándolas para obrar cualidades y capacidades. Aprovecha lo anterior para obrar bien, de tal modo que los demás puedan conocerle tal como es, sin llamar la atención ni requerir el aplauso ajeno.

Febrero

Actividades en el aula

Leer la hoja de reflexión, trabajarla individualmente y comentarla con el grupo.

Dinámica.

- Escribir 3 frases que inicien con: “La sencillez es ... ”
- Elegir entre todo el salón las diez mejores frases y ambientar el salón con ellas.
- Enlistar las cualidades positivas que tienes y las que debes mejorar.
- De acuerdo a la lista anterior, identificar qué necesitas para vivir la virtud de la sencillez.
- Leer algunas de las ideas a tus compañeros a manera de reflexión.
- Comentar entre todos el significado de las frases del apartado Para pensar.

HOJA DE REFLEXIÓN

Vivir la sencillez en nuestros actos cotidianos. No sentirse superior a los demás y llegar a reconocer las cualidades, quizá escondidas, que cada persona posee.

¿Qué ventajas tiene para mí vivir la virtud de la sencillez?

Mis metas para este mes son:

Frases:

Listas de ideas:

Para ver*

Películas recomendadas.

Patch Adams, 1999. Tom Shadyac.

Yo Soy Sam, 2001. Jessie Nelson.

El Octavo Día, 1996. Jaco Van Dormael.

Coach Carter, 2005. Thomas Carter.

Ganadores, 1986. David Anspaugh.

Para pensar

Frases célebres:

- A lo que no puedas, no te atrevas.
- Al bien, buscarlo; al mal, espantarlo.
- No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

**Se incluyen las reseñas en el apéndice.*