

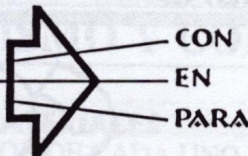


SERVICIO DE  
AYUDA AL  
ESTUDIANTE

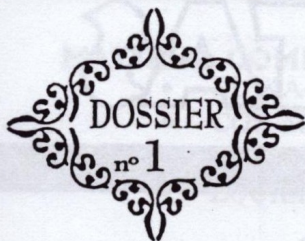
MADRID, 25 • Tlfno. 91 405 37 36 • 28027 MADRID

# EDUCAR PARA

¡VIVIR!



# LA CONVIVENCIA



1º

## PLANTEAMIENTO CENTRAL

CONVIVIR ES VIVIR CON...

CONMIGO MISMO

CON LOS DEMÁS

Educar para la convivencia exige, en un primer momento, saber vivir con uno mismo, comprendiendo y aceptando nuestras características personales, y desde esta aceptación y comprensión podremos conducirnos al encuentro abierto y respetuoso con los demás.

2º

## PRIMERA REGLA PARA LA CONVIVENCIA

CONOCIMIENTO



ACEPTACIÓN



RESPECTO



AMOR



TRATAR



DESTACAR LO MEJOR



DEJAR SER



SENTIR AL OTRO

3º

## PARCELA HUMANA A LA QUE ALUDE

**HACER**

¿QUÉ HACER PARA CONVIVIR CONMIGO Y CON LOS DEMÁS?

### PARA CONVIVIR CONMIGO

1. Valorar mis aciertos y estudiar mis errores.
2. Hablarme con mucho cariño.
3. Cuidar mi cuerpo y mi salud.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

### PARA CONVIVIR CON LOS DEMÁS

1. Tener un detalle inesperado.
2. Hacer algo por ellos sin que se den cuenta.
3. Frenar un desaire antes de realizarlo.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

4°



ACTIVIDAD

# CON-METAS

10

## INSTRUCCIONES

Para hacer volar la cometa hay que fijarse un objetivo en cada uno de los ámbitos existenciales de la persona.

**Ámbito familiar:** Dar un beso a mis padres cuando entro en casa.

**Ámbito personal:** Levantarme cinco minutos antes de lo habitual para ir con más calma.

**Ámbito relacional:** Juego con el menos hábil de mis amigos.

**Ámbito escolar/profesional:** Intercambio material con mis compañeros.

20

Cada vez que haga algo de lo que me he propuesto, coloreo un tramo del cuadrante correspondiente al ámbito que estoy trabajado.

30

El primer lunes de cada mes me planteo un objetivo nuevo para cada ámbito.

40

Situar las cometas en un lugar privilegiado, donde el viento pueda moverlas y hacerme volar con mis metas personales.

5°



SABER MÁS PARA CONVIVIR MEJOR

## EL FUNDAMENTO DE LAS RELACIONES HUMANAS

1. La persona es un ser social por naturaleza.
2. Vivimos en comunidades porque necesitamos ser ayudados y ayudar.
3. El trato de comunicación entre dos o más personas es una relación.
4. Las relaciones generan la convivencia.
5. La relación fundamental en la convivencia es la relación con uno mismo.
6. El modo en que cada persona se trata, como se ve, como se valora, determinan la "relación personal".
7. La relación que mantengo conmigo orienta el signo del resto de mis "relaciones personales".
8. El trato que doy a los demás nace del trato que me doy a mi mismo, si me critico tiendo a criticarles, si me comprendo tiendo a comprenderles, si me tolero les tolero.
9. Si me critican, si no me comprenden, mi actitud es negativa, "en principio", pero si soy capaz de reorientarla es posible que provoque un cambio en el tipo de trato que se me daba.
10. Las relaciones sociales, nacionales e internacionales reflejan, en gran medida, el signo de la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestra familia y con nuestro entorno.

**Convivir es vivir CON... CONMIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS.****MATERIAL COMPLEMENTARIO**

- BU-KA-MA.
- CON-METAS.
- YO SOY ASÍ.
- EQUILIBRIO PSICOBIOLOGICO.

**OTROS MATERIALES**

- \* LO MEJOR DE CADA UNO DE NOSOTROS.
- \* LO BUENO MARAVILLOSO Y SUBLIME DE HACERNOS VIEJOS.
- \* EQUILIBRIO PSICOBIOLOGICO.

**DESARROLLO DEL DOSSIER****1. PLANTEAMIENTO CENTRAL:**

- ◆ Poner de manifiesto que se vive primero con uno mismo y después con los demás.

**2. PRIMERA REGLA DE CONVIVENCIA:**

- ◆ Conocer los pasos que llevan a sentir y amar al otro a mí mismo.
  - Al amor de uno mismo y de los demás se llega por el conocimiento que requiere trato, para seguir con la aceptación que requiere destacar lo mejor y con el respeto que requiere dejar ser a los demás desde sus particularidades.
  - Conocernos y conocerlos, aceptarnos y aceptarlos, respetarnos y respetarlos y, por último, amarnos y amarlos.

**3. PARCELA HUMANA A LA QUE ALUDE:**

- ◆ Concienciar de la urgencia del hacer "individual" para la mejora de la convivencia.
  - Todo el dossier se dirige hacia el HACER. La convivencia requiere no sólo palabras, requiere hechos, de ahí que necesitemos empezar a concienciar de lo que tengo que hacer conmigo y con los demás.
  - Se trata, sin agotar ni angostar, de ir completando las listas del cuadro.

**4. CON-METAS:**

- ◆ Aprender a establecer metas y objetivos personales y/o grupales.
  - Pretende este ejercicio, antes de nada, aclarar los ámbitos existenciales que determinan el vivir: personal, familiar, estudiantil y relacional (incluye a la dimensión trascendente de la persona en sus relaciones con Dios).
  - La Cometa puede trabajarse personal y grupalmente, y sirve para marcarse objetivos y luchar por ellos.
  - Cambiando el cuadrante de "lo estudiantil" por "lo profesional" adaptaremos este recurso de perfeccionamiento personal a profesores y padres.

**5. SABER MÁS PARA CONVIVIR MEJOR:**

- ◆ Informar de los fundamentos de las relaciones humanas.
  - Llegamos a la teoría. Hay que explicarla y mimarla. El título ilustra lo que pretendemos.
  - Apartado muy participativo en el que las ideas son el vehículo y provocación para la acción.

**6. UN PROBLEMA A RESOLVER:**

- ◆ Intentar aportar soluciones al problema del lenguaje descalificativo que usamos frecuentemente con nosotros mismos y con los demás.
  - Se plantea el problema a toda la clase y se les pide que no hagan comentarios en voz alta hasta la puesta en común.
  - Se puede trabajar en equipo, con el objeto de atender a la diversidad de opiniones.
  - Demandar a los equipos respuestas sencillas y prácticas, que matizadas por el educador serán votadas.
  - Pretendemos que aprendan a cuidar el lenguaje y eviten las descalificaciones, las críticas y las incomprensiones que tan negativamente influyen en la imagen personal.

**7. TÉCNICA:**

- ◆ Comprometernos con el presente y con las posibilidades de superación que ofrece.
  - Aprender que el día ofrece multitud de oportunidades y que tenemos que aprovecharlas para nosotros y los demás.
  - $24 \text{ horas} \times 6 \text{ minutos} \times 60 \text{ segundos} = 86.400 \text{ oportunidades al día.}$
  - Siempre hay tiempo a condición de que se aproveche y se reflexione sobre su empleo.

**8. OBJETIVO A PERSEGUIR:**

- ◆ Aceptación de la sensibilidad como un don y emplear esa sensibilidad en un esmerado trato con nosotros y con los demás.

**9. FRASE PARA LA REFLEXIÓN:**

- ◆ Reflexionar sobre la idea de comunidad, de conjunción de deseos, aspiraciones, necesidades,...
  - Lo que hace uno cualquiera de nosotros afecta directa o indirectamente a la humanidad. Atención, por tanto, a la posibilidad de hacer mucho y bueno y al peligro de, por lo hecho, ser una carga para todos los seres humanos.
  - Trabajar con ejercicios: redactar el significado de la frase, escribir por equipos una palabra de la frase para hacer un puzzle, buscar fotografías que ilustren su sentido,...
  - Con los trabajos, puede hacerse un mural, que se expondrá en la clase para ser visto y meditado.



## **10. TRABAJO PERSONAL:**

- ◆ Profundizar en el autoconcepto y favorecer la autoestima.
  - Hoja de Trabajo para todos "YO SOY ASÍ".
  - Se comienza por pedir que escriban lo positivo y negativo que tengan en los aspectos que reseñamos animándoles a poner cuantas más mejor. Todos tenemos dificultades en ello pero es un ejercicio de introspección fundamental. Conviene animar a que lo intenten sin consultar con compañeros.
  - Después de unos 15 minutos, aunque se puede prorrogar el tiempo, se les dice que cuenten el número total de cualidades y defectos estableciendo un marcador 17 cualidades-8 defectos, que puede ser completado redactando en varias líneas una descripción de lo que creemos de nosotros mismos.
  - A continuación se indica que doblen el folio por la línea central, que lo marquen bien y que separen las dos partes, cortándolo con las manos. Se les ordena que cojan el de la derecha donde apuntaron los defectos y que lo rompan en trocitos y que lo depositen en la papelera.
  - Se les pide que lea para ellos mismo "YO SOY ASÍ... y, van, una por una, leyéndose sus cualidades.
  - Recomendación final: que se fijen más en lo positivo que en lo negativo y que guarden esta hoja para apuntar en ella todas las cualidades que vayamos descubriendo en nosotros y que no hayamos escrito, a lo largo de este nuevo curso escolar.

## **11. DIÁLOGOS ABIERTOS: BU-KA-MA.**

- ◆ Resaltar la importancia de la búsqueda de la verdad.
  - Lectura personal o grupal, representación de la historia, o cualquier otra técnica que inicie la reflexión y desarrolle objetivos de la etapa.
  - Abrir el diálogo, comentando sus pormenores y profundizando en los aspectos que ellos destaquen.

## **12. DEBERES:**

- ◆ Ayudar en la búsqueda de lo positivo a nivel personal y contrastar nuestra opinión con la que los demás tienen de nosotros.
  - Copiar lo más destacado del "ASÍ SOY YO" en "DIGO DE MÍ" y preguntar a padres, educadores y amigos lo que de positivo ven en mi, para completar "DICEN DE MÍ".

## **OTROS MATERIALES**

### **\* LO MEJOR DE CADA UNO DE NOSOTROS.**

- ◆ Mejorar el conocimiento entre el alumnado para mejorar sus relaciones.
  - Se empieza por escribir cada uno su cualidad más destacada y, después, en grupos de 4 ó 5 miembros se determina la cualidad que creen más destacada de cada uno de l grupo (sí son cinco, cuatro hablan y deciden la cualidad del otro que no podrá ni opinar ni intervenir). Así saldrá la cualidad que ellos dicen y que sus compañeros establecen.
  - Resulta apasionante oír a sus compañeros consensuar la cualidad más destacada.
  -

### **\* EQUILIBRIO PSICOBIOLOGICO Y COMO CONSEGUIRLO:**

- ◆ Orientar en la búsqueda de la paz y el equilibrio interior.
  - Documento para comentar tanto a nivel colegial como familiar en la búsqueda de paz y equilibrio.
  -

### **\* LO BUENO, POSITIVO, MARAVILLOSO, SUBLIME... DE HACERNOS VIEJOS:**

- ◆ Positivar la queja de que "ellos siempre tienen la misma edad y nosotros siempre un año más".
  - Documento para comentar en algún Claustro o reunión de profesores. Puede utilizarse también para los padres.
  -

**\*\* Que realicen un dibujo alusivo en el apartado 1,2, 6, 8 y 10.**



# !BU-KAMA!... ¡HIJO DE LA TRIBU!

No pagué a quién me lo contó y no cobraré por contarlo, pero como me pidieron, pido, que lo que escuchéis no sólo lo apliquéis a los demás. Intentad aplicároslo a vosotros mismos.

Se llamaba BU-KA-MA, africano, negro, adolescente, en ese tiempo en que se comportan como niños y sueñan como adultos. Ávidamente se impregnó de las instrucciones que con voz solemne y el ceremonial acostumbrado le fueron insinuando. Iba en ello su madurez, la consideración de los suyos, el respeto de sí mismo, la entrada en el mundo de los adultos...

Irás solo, sin armas ni escudo,  
sin pan y sin agua.  
Verás y te dejarás ver por un león,  
serpiente, rinoceronte y elefante.  
Ni huirás ni te defenderás.  
Vuelve cuando lo consigas.  
Si lo cumples serás HIJO DE LA TRIBU.



Emoción, tensión, prisas. ¡Por fin !... Ya no escuchaba los últimos consejos de su madre, tenía prisa por cumplir su cometido, impaciencia ilusionada del comienzo, de lo nuevo...

BU-KA-MA se dirigió a los prados de altas hierbas, ya que sabía que allí reinaba el león. Pronto avistó el orgullo, la fuerza, la inteligencia del llamado rey de la selva. Se acercó lo necesario para ver y ser visto. Primer objetivo cumplido.

Con la alegría de un éxito tan rápido, su corazón se llenó de gozo y casi sin querer, empezó a tararear las notas de la canción que destacaba la fiereza y el ardor de sus antepasados. El despiste le pudo costar la vida, su rapidez impidió que una serpiente cascabel terminase con sus ilusiones. No había duda, por milímetros había podido cumplir su segundo encargo.

El miedo pasado despertó su prudencia. Se dijo que interesaba no la rapidez y sí el cumplimiento de lo dicho. Una vez recuperado se lanzó donde él sabía que se encontraría con el feroz rinoceronte. Se acercó taimadamente, evitó que su olor o el ruido delatase su presencia, rodeó a un imponente animal, clavó sus ojos en los del rinoceronte y cuando quiso reaccionar ya nuestro intrépido amigo conseguía su tercera prueba.

Que paz, que alegría, estaba tan cerca, era tan feliz, que el esfuerzo ni se notaba, el hambre no existía, sólo hay lugar para ver el final cerca, muy cerca. Y así con los ánimos de los 3/4 del camino recorrido se adentró un poco más en la selva en busca de algún elefante.

Un día y otro y otro... ¡Ni rastro de los elefantes!. Imploró, lloró, deseó pero los elefantes no aparecían. Las piernas le pesaban, el ánimo por los suelos, el estómago era un volcán reclamando comida, sus labios se agrietaban ante la necesidad de agua, de ese agua que mansamente corría muy cerca de donde estaba...

...Dos ideas contradictorias se abrieron paso en su cabeza, ya no podía más, había fracasado, tendría que esperar un año más, no estaba preparado. Pero, ¿quién iba a enterarse de que no encontró ningún elefante?.

Derrotado, hundido, sin voz, se lanzó a contar su fracaso al Consejo de Anciones... ¡HIJO DE LA TRIBU!... ¡BU-KA-MA!... Lo que se esperaba de ti es simplemente lo que has hecho, que dijese la verdad. QUE COMIENCE LA FIESTA...





# LA TOMA DE DECISIONES

**A favor**

**En contra**

DECISIÓN

**Darse tiempo para pensar...**

(Éste es el origen del poder)

**Darse tiempo para jugar...**

(Éste es el secreto de la eterna juventud)

**Darse tiempo para leer...**

(Ésta es la fuente de la sabiduría)

**Darse tiempo para orar...**

(Éste es el mayor poder en la tierra)

**Darse tiempo para amar y ser amado...**

(Éste es un privilegio dado por Dios)

**Darse tiempo para ser amistoso...**

(Éste es el camino de la felicidad)

**Darse tiempo para reír...**

(Ésta es la música del alma)

**Darse tiempo para dar...**

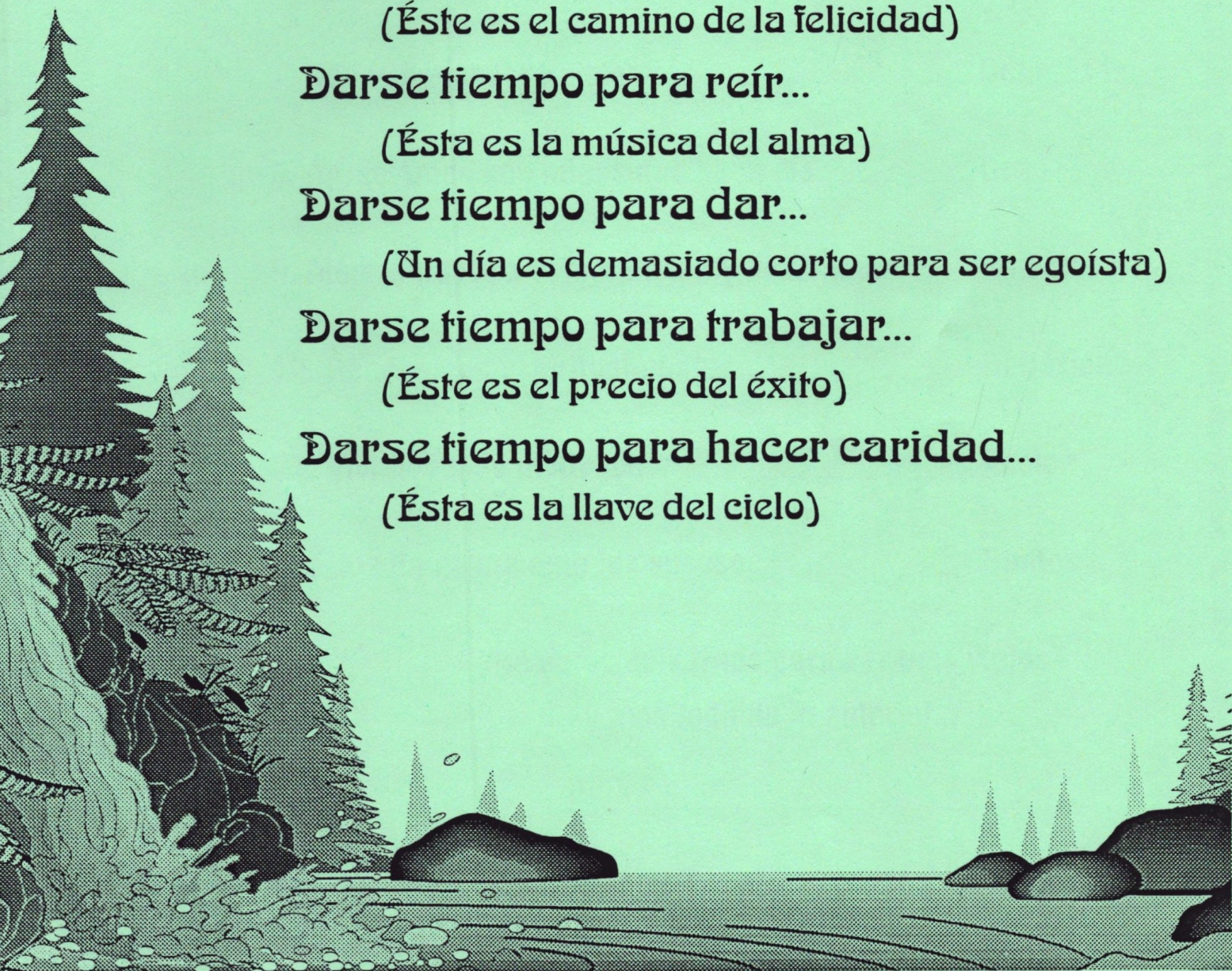
(Un día es demasiado corto para ser egoísta)

**Darse tiempo para trabajar...**

(Éste es el precio del éxito)

**Darse tiempo para hacer caridad...**

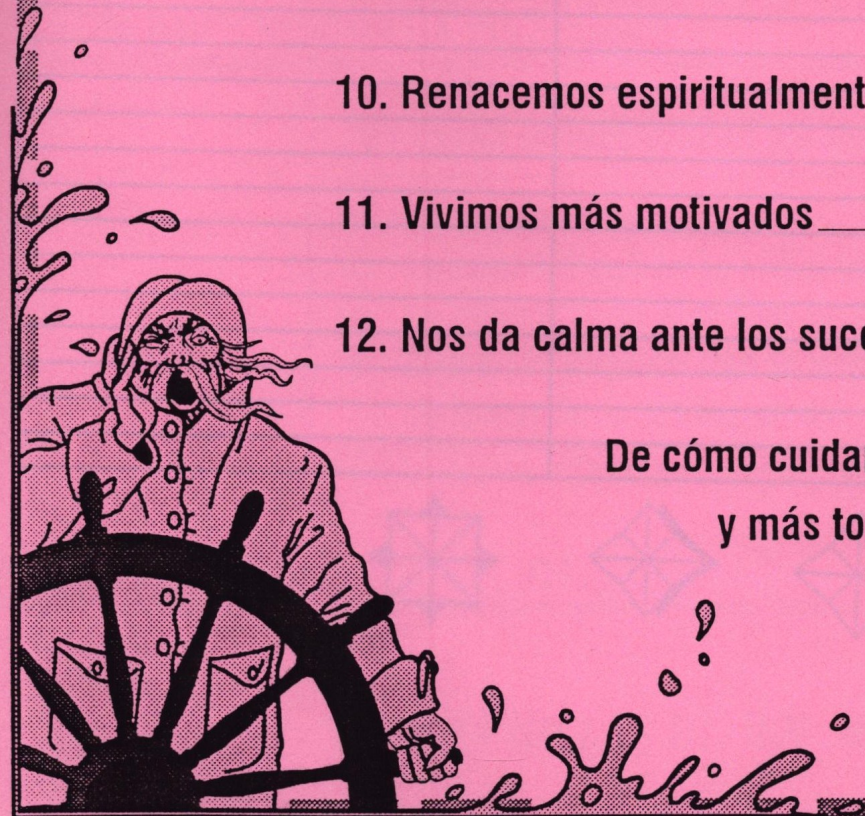
(Ésta es la llave del cielo)



# Lo bueno, positivo, maravilloso, sublime... de hacernos viejos.

1. Los años aumentan nuestra experiencia \_\_\_\_\_ Sabiduría
2. Desarrollan nuestra capacidad mental \_\_\_\_\_ Listos
3. Nos hacen resistentes \_\_\_\_\_ Fuerza
4. Hacen que nos conozcamos \_\_\_\_\_ Prudentes
5. Indican nuestras limitaciones \_\_\_\_\_ Sensatez
6. Enraizamos nuestros quereres \_\_\_\_\_ Amorosos
7. Nos volvemos altruistas \_\_\_\_\_ Generosos
8. Apreciamos con intensidad cada día \_\_\_\_\_ Gozo
9. Mejora nuestra comprensión y flexibilidad \_\_\_\_\_ Amables
10. Renacemos espiritualmente \_\_\_\_\_ Reflexión
11. Vivimos más motivados \_\_\_\_\_ Acción
12. Nos da calma ante los sucesos \_\_\_\_\_ Santos

De cómo cuidarnos para ser más viejos  
y más todo de lo anterior...





6º

## UN PROBLEMA A RESOLVER

**Juan dice:**

- ¡Jo!. No doy ni bola, siempre me salen mal los problemas de matemáticas.
- Tomás, pásame el balón, eres un "chupón", que no te lo han echado los Reyes.
- Todo me sale mal, no voy a conseguir nada en la vida.
- Mi hermana es una sortuda, siempre consigue lo que quiere haciendo la pelota a mis padres.

**Nosotros preguntamos:**

· ¿Qué te parecen las frases de Juan?

· ¿Crees que puede tener algún problema?

· ¿Cómo podríamos ayudar a Juan?

7º

## TÉCNICA

**86.400 oportunidades al día**

De las 86.400 destaca las que hayas aprovechado para mejorar tu relación contigo mismo y con los demás. ¡Sé positivo a tope!

8º

## OBJETIVO A PERSEGUIR

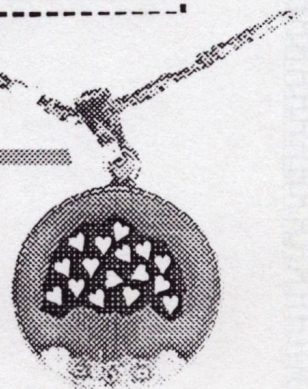
**Desarrolla tu sensibilidad sin temores:**

- ⊙ La sensibilidad es un don
- ⊙ La sensibilidad es la capacidad para sentir.
- ⊙ Lo contrario de este don es la indiferencia.
- ⊙ Que no te importe que te importen las cosas de tu familia, de tus amigos, de los otros.

9º

## FRASE PARA LA REFLEXIÓN

**"SOMOS HOJAS DE UN MISMO ÁRBOL"**



10°

TRABAJO PERSONAL

# ASÍ SOY YO

11°

DIÁLOGOS ABIERTOS

## ANÉCDOTA DE BU-KAMA

*"De cómo la verdad con nosotros y con los demás  
genera la deseada "relación de confianza"*



12°

DEBERES

### LO MEJOR DE CADA UNO DE NOSOTROS

**DIGO DE MÍ**

**DICEN DE MÍ**

--	--