



Colegio san Buenaventura

Tutoría en marcha

Curso 2021-22

18ª TUTORÍA 1º-2º ESO: FRATERNIPAZ

Semana del 31 de enero al 4 de febrero



PACTO EDUCATIVO
GLOBAL

OBJETIVOS:

- Celebrar el Día Escolar de la Paz y la No-Violencia (30 de enero).
- Aprender que la paz es un valor fundamental e imprescindible para construir la fraternidad.
- Observar e identificar los posibles conflictos interiores para poder pacificarlos.
- Identificar las emociones en otros para el desarrollo de la empatía y de unas relaciones saludables, fomentando la paz y no violencia.

INTRODUCCIÓN:

La fraternidad es un valor hermoso, pero también supone un objetivo complejo. Podríamos decir que es un valor terminal, la culminación de muchos valores intermedios que alcanzan su plenitud en la fraternidad. Es como si en un camino, diferentes losas (valores como la comprensión, la tolerancia, la cercanía, la justicia, la bondad...) permitiesen alcanzar un objetivo final. Dentro de todo este proceso la PAZ es una aportación fundamental e imprescindible. Situarlo desde esta perspectiva, pensamos que puede ayudarnos a comprender mejor la aportación de la DENYP que celebramos el 30 de enero. Por ello hemos propuesto como lema para este día: FRATERNIPAZ.

DESARROLLO:

1. Comenzamos escuchando la canción de Dani Martin y Juanes titulada "Huesos" (3:22)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjGjUj9GtnU>

2. Cada alumno contesta por escrito a las siguientes preguntas

- ¿Qué significa en la canción "Que te calienten los huesos"?
- ¿Cómo se consigue "encender su luz" a las personas cabreadas y violentas?
- ¿Es en esta ocasión la expresión "que le den" grosera o despectiva?
- ¿Sientes que a veces te sientes identificado con la letra de la canción? ¿Por qué?

- ¿A quién te encantaría darle un abrazo y un beso? ¿Quién te gustaría que te lo diera?
 - ¿Cuál es tu compromiso para vivir más “en paz” contigo y con tu gente? (reflexión personal)
3. Terminamos con un ejercicio de interioridad para observar e identificar los posibles conflictos interiores que tengamos.

Ponemos una música de fondo y leemos pausadamente el siguiente texto:

https://www.youtube.com/watch?v=CvFH_6DNRCY

Siéntate cómodamente. Cierra los ojos.

Siente la respiración al inhalar y exhalar normalmente. Simplemente presta atención a la respiración a medida que entra y sale el aire. ¿Puedes sentir el lugar en el que el aire les hace cosquillas a las fosas nasales?

Presta atención a la manera en la que la respiración mueve suavemente tu cuerpo. ¿Puedes notar que tu estómago o tu pecho se mueven a medida que respiras?

Piensa ahora en la palabra "paz". Piensa la palabra sin decirla en voz alta. Dila en silencio y lentamente para ti mismo. Repítete la palabra cada vez que respires, al inhalar y al exhalar. Mantén tu atención centrada en la palabra.

Cuando tu mente vague, dirige nuevamente la atención a tu palabra y continúa diciéndola suave y lentamente, mientras te relajas y respiras.

¿Puedes respirar "Paz" durante un minuto completo?

Una vez finalizada la actividad regresa a tus tareas diarias con calma y tranquilidad, recordando que llevas la paz dentro de ti.

