

The background features a grid of squares, some containing traditional geometric and cultural motifs. At the top and bottom, there are larger diamond-shaped patterns. The text is centered over this background.

# **COSMOS Y PENSAMIENTOS**

## **VALORES ESPIRITUALIDADES Y RELIGIONES**

Educación Secundaria Comunitaria Productiva



**2021**

**AÑO POR LA RECUPERACIÓN DEL  
DERECHO A LA EDUCACIÓN**





## EL SER HUMANO: MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Leemos en cuento

### LA ROSA BLANCA



En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

–Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana. - La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

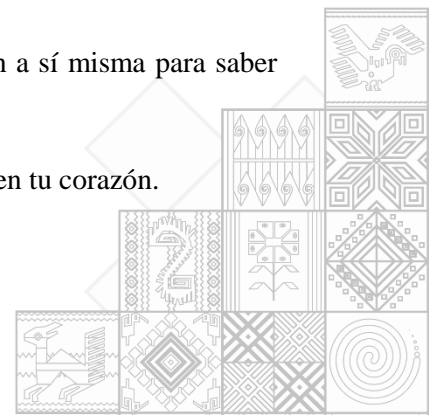
- ¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!!

Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tú alrededor y mira siempre en tu corazón.

Fuente: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-rosa-blanca>





**Una vez leído el cuento, responde las siguientes preguntas:**

¿De dónde salió la rosa?

R.

¿De qué color era la rosa?

R.

¿Describe cómo era la rosa?

R.

¿Qué no sabía la rosa?

R.

¿Qué paso con la rosa?

R.

¿Quién paso por el jardín y que hizo?

R.

¿Qué observo la rosa en la ventana y que vio?

R.

¿Tú te identificas con el cuento? ¿Por qué?

R.

**Dibuja un corazón y dentro de ella dibújate a ti mismo y alrededor escribe tus objetivos y metas que quisieras lograr en tu vida.**

### **Información complementaria.**

El cuerpo es un objeto espacio – temporal, físico, material, y que tiene la singular característica de la exterioridad donde pueden apreciarse las tres dimensiones espaciales: altura, anchura y profundidad, que produce impresión en nuestros sentidos.

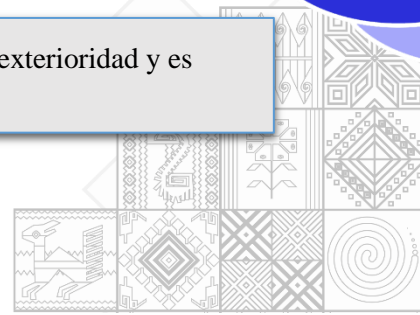
Mente es interpretada como alma, espíritu, conciencia o sique, sinónimo de entendimiento, propósito y voluntad, se caracteriza por la espacialidad, la temporalidad, la interioridad y la intencionalidad.

El alma, es la parte animal inteligente, es la personalidad, que se forma gradualmente como producto de la unión espíritu-cuerpo.

Deben estar en armonía para tener el equilibrio en la vida y esto lo logramos con trabajo de las emociones y sentimientos, conocer nuestra alma, nuestro ser y aprender más sobre nosotros mismos es lo más importante para tener una vida en plenitud.

### **Los elementos del ser humano**

El cuerpo: El cuerpo es un espacio sagrado, que tiene la principal característica de la exterioridad y es fundamental para encontrar el equilibrio.





La mente: Pensamientos, emociones, decisiones, entendimiento, propósito, voluntad... todo proviene de la mente y todo está en nosotros mismos, es parte de nuestro organismo que resulta esencial para poder funcionar y también conseguir el equilibrio en nuestra vida.

El alma: Es un elemento inmaterial, no se puede ver y está en todos los seres vivos, es la esencia que tenemos cada persona que nos hace únicos y nos da una identidad. El alma es el principio espiritual del ser humano, su atributo principal es la conciencia, parte moral y emocional en oposición a la parte racional o el intelecto.

## ¿Quién soy yo? Cualidades habilidades y aptitudes ¿cuánto me quiero? (autoestima)

Yo soy una persona, un ser humano, un ser vivo, eso tengo en común con el resto de la gente de este planeta, pero hay cosas que me hacen muy distintas a los demás que son: Cualidades, habilidades y aptitudes.

### ✓ **Cualidades**

Las cualidades son las características, circunstancias que distinguen a los seres vivos y los objetos, permiten calificar, distinguir e identificar a cada persona, animal y objetos.

**Las cualidades de la persona son:**

**Honestidad – Esperanza – Sinceridad – Paciencia Flexibilidad  
Bondad – Empatía - Generosidad**



### - **Habilidades.**

La **habilidad** es la capacidad, disposición y destreza para hacer algo en forma innata que posee el ser humano.

Hay tres grandes grupos de habilidades:

- **Habilidades cognitivas:** son los que están en los procesos mentales como ser: la memoria, la lógica, la matemática, etc.
- **Habilidades sociales:** son habilidades en el trato con los demás y la comunicación pertinente con ellos.
- **Habilidades físicas:** Son realizados con el cuerpo, por ejemplo: Bailar, cantar o practicar cualquier deporte.



### - **Aptitud**

Es la postura de la persona que posee cualidad y capacidad para realizar una determinada actividad.

- Adaptabilidad.
- Capacidad para resolver problemas.
- Trabajo en equipo.







- Creatividad.
- Liderazgo.
- Seriedad.

### ¿Cuánto me quiero? (autoestima)

Autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, además de la autoimagen y autopercepción reconociendo nuestras cualidades y defectos. Es importante saber que la autoestima puede aumentar o disminuir a lo largo de la vida, esto como consecuencia del contexto en situaciones emocionales, familiares, sociales, en el trabajo y también por nuestra autocrítica.

**Tipos de autoestima:** Hay dos tipos de autoestima,



**Autoestima alta:**  
 Es quererse a uno mismo, aceptarse tal como es. Las personas con alta autoestima tienen confianza en sus capacidades para el éxito con actitudes positivas en el desarrollo de sus actividades.

**Autoestima baja:**  
 Es una sensación de no quererse a uno mismo, viendo siempre el lado negativo de toda su personalidad. Las personas con baja autoestima tiene las siguientes características: son inseguras, insatisfechas y muy sensibles a las críticas.



### Ordena las figuras y descubrirás una frase muy interesante.



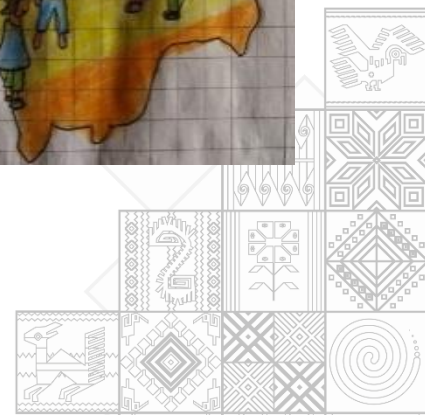
### Cultura del buen trato (ley 045)

La cultura del Buen Trato se refiere a la práctica de valores: Respeto, afecto y tolerancia, el cual se inicia en el hogar y tiene continuidad en el colegio, para interactuar con los demás.

#### ¿Qué es el buen trato?

Es la adecuada relación con los demás a través de sus actitudes mediante el respeto y la empatía para el desarrollo integral de las personas.

- La forma de establecer un vínculo con otras personas.
- La capacidad de sentir comprensión y cercanía por los semejantes.
- ✓ Las formas de cariño que se tienen entre sí.
- ✓ La predisposición de ayudar a quien lo necesita.





- ✓ Tener la alegría y la disponibilidad de tiempo para compartir con los hijos, la pareja, estar pendiente de ellos, conversar, pasear y brindarles afecto y respeto.

### ¿Que implica el buen trato?

Implica reconocer al prójimo en la igualdad mediante el buen trato, como resultado del respeto de los derechos humanos y la dignidad de la persona humana.

- ✓ Considerar a toda la familia en las decisiones.
- ✓ Escuchar con atención cuando un miembro de la familia comunica algo.
- ✓ Respetarnos permanentemente
- ✓ Aceptar las opciones así no estemos de acuerdo.
- ✓ Tratarlos siempre con amabilidad.
- ✓ Es siempre remarcar que mi opinión y tu opinión son importantes.

### ¿Qué dice la ley 045?

La ley 045 es la base para reforzar la cultura del buen trato, como es de conocimiento el 24 de mayo es considerado en Bolivia como el día Nacional contra el Racismo y toda forma de Discriminación en desagravio a las afrentas que recibieron 50 campesinos producto de la intolerancia y racismo de parte de ciertos grupos raciales que existen en la ciudad de Sucre, que sucedió en mayo de 2008.



La promulgación de la Ley 045 en octubre de 2010 y la conformación del Comité Nacional contra el racismo y toda forma de discriminación son pasos importantes para el cumplimiento que lo dispone la Constitución Política del Estado, que en su artículo 14 parágrafo II, señala que “El Estado prohíbe y sanciona toda forma de discriminación.

Esta ley tiene los siguientes objetivos.

### Artículo 1. (OBJETO Y OBJETIVOS)

I. La presente Ley tiene por objeto establecer mecanismos y procedimientos para la prevención y sanción de actos de racismo y toda forma de discriminación en el marco de la Constitución Política del Estado y Tratados Internacionales de Derechos Humanos.

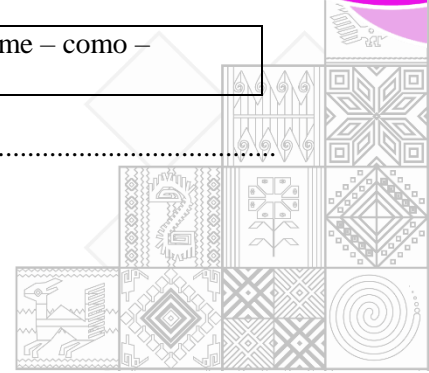
II. La presente Ley tiene por objetivos eliminar conductas de racismo y toda forma de discriminación consolidar políticas públicas de protección y prevención de delitos de racismo y toda forma de discriminación. (1) ley no 045: ley contra el racismo y toda forma de discriminación

II. La presente Ley tiene por objetivos eliminar conductas de racismo y toda forma de discriminación y consolidar políticas públicas de protección y prevención de delitos de racismo y toda forma de Discriminación.

### Consolidamos nuestros conocimientos.

**Ordena la frase con las palabras del recuadro.**

Yo – mucho – soy – cualidades – amo – aptitudes – tal – habilidades – positivas – y – me – como –  
negativas – con – y





**Reflexiona y escribe de acuerdo a las siguientes preguntas que están dentro del recuadro.**

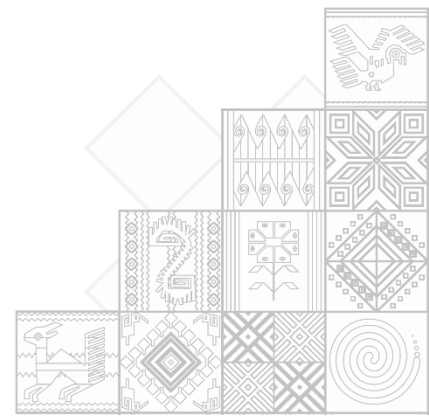
¿Qué cosas positivas poseo como persona?	¿Qué cosas quiero mejorar de mi persona? negativas
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....

**Escribo lo que aprendi en la clase**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras**

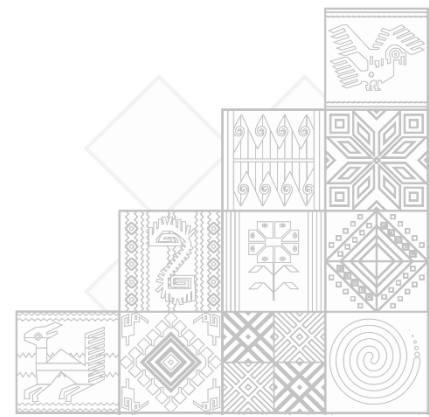
- AUTOESTIMA
- RESPETO
- CUALIDADES
- HABILIDADES
- TOLERANCIA
- DISCRIMINACIÓN
- BUEN TRATO
- MENTE
- CUERPO
- ALMA
- ESPÍRITU
- HONESTIDAD
- TRABAJO
- ACEPTARSE







A	R	E	T	O	W	G	H	E	T	N	E	M	H
H	U	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	C	O
A	C	T	O	M	P	R	E	N	S	I	O	M	T
B	W	A	O	C	Q	Q	S	E	R	T	Q	A	A
I	U	C	R	E	S	P	E	T	O	C	A	R	I
L	W	E	Q	E	S	P	I	R	I	T	U	O	C
I	T	P	N	Q	T	T	D	F	R	S	V	J	N
D	Q	T	H	T	J	L	I	S	A	R	T	A	A
A	D	A	O	X	R	Q	V	M	X	Z	N	B	R
D	F	R	P	V	B	A	E	R	A	L	M	A	E
E	R	S	R	B	W	Q	T	W	Q	S	D	R	L
S	V	E	E	Q	Q	D	T	O	T	R	G	T	O
S	X	C	U	T	D	S	L	W	P	Q	T	R	T
D	I	S	C	R	I	M	I	N	A	C	I	O	N





## EMOCIONES Y CREENCIAS DESDE LA CULTURA PROPIA



### Leemos el cuento

### La princesa que quería casarse



Hubo una vez una princesa increíblemente rica, bella y sabia. Cansada de pretendientes falsos que se acercaban a ella para conseguir sus riquezas, hizo publicar que se casaría con quien le llevase el regalo más valioso, tierno y sincero a la vez. El palacio se llenó de flores y regalos de todos los tipos y colores, de cartas de amor incomparables y de poetas enamorados. Y entre todos aquellos regalos magníficos, descubrió una piedra; una simple y sucia piedra. Intrigada, hizo llamar a quien se la había regalado. A pesar de su curiosidad, mostró estar muy ofendida cuando apareció el joven, y este se explicó diciendo:

- Esa piedra representa lo más valioso que os puedo regalar, princesa: es mi corazón. Y también es sincera, porque aún no es vuestro y es duro como una piedra. Sólo cuando se llene de amor se ablandará y será más tierno que ningún otro.

El joven se marchó tranquilamente, dejando a la princesa sorprendida y atrapada. Quedó tan enamorada que llevaba consigo la piedra a todas partes, y durante meses llenó al joven de regalos y atenciones, pero su corazón seguía siendo duro como la piedra en sus manos. Desanimada, terminó por arrojar la piedra al fuego; al momento vio cómo se deshacía la arena, y de aquella piedra tosca surgía una bella figura de oro. Entonces comprendió que ella misma tendría que ser como el fuego, y transformar cuanto tocaba separando lo inútil de lo importante.

Durante los meses siguientes, la princesa se propuso cambiar en el reino, y como con la piedra, dedicó su vida, su sabiduría y sus riquezas a separar lo inútil de lo importante. Acabó con el lujo, las joyas y los excesos, y las habitantes del país tuvieron comida y libros.

Cuando trataban con la princesa salían encantados por su carácter y cercanía, y su sola presencia transmitía tal calor humano y pasión por cuanto hacía, que comenzaron a llamarla cariñosamente "La princesa de fuego".

Y como con la piedra, su fuego deshizo la dura corteza del corazón del joven, que tal y como había prometido, resultó ser tan tierno y justo que hizo feliz a la princesa hasta el fin de sus días.

### Responde las siguientes preguntas:

¿De qué estaba cansada la princesa?

.....

¿Con qué se llenó el palacio?

.....

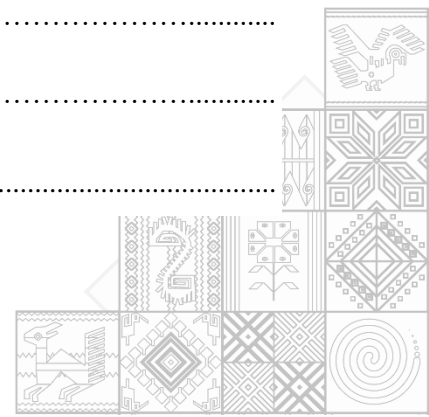
¿Por qué la Princesa arrojó la piedra al fuego?

.....

¿Qué nos enseña esta historia?

.....

.....





Escribe que emociones encontramos en el cuento.

Grafica algunas escenas del cuento en tu cuaderno



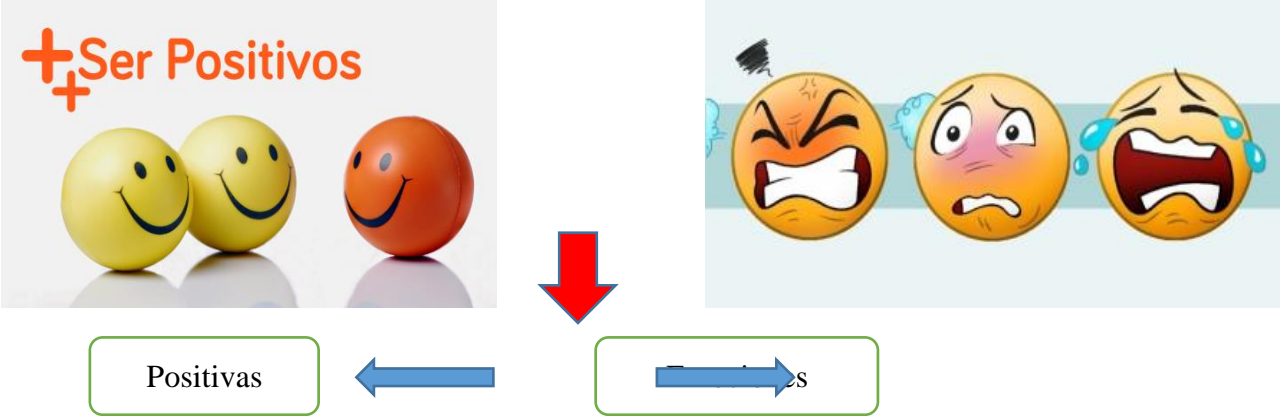
Definición y exploración de emociones y sentimientos. ¿Cómo nos afecta?

Son las sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio ambiente en general, también es la forma como responde nuestro cuerpo ante estímulos percibidos por nuestros sentidos como: los auditivos, táctiles, visuales, olfativos y gustativos. Por ejemplo: Al escuchar una canción puede tener como emoción la alegría o tristeza esto es un estímulo auditivo.

Hay dos tipos de emociones

Emociones positivas: Son las que producen bienestar psicológico o agrado. Son: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, inspiración, amor, orgullo, diversión y admiración.

Emociones negativas: Son las que producen malestar psicológico o desagrado. Son: miedo, ira, enojo, culpa, frustración, decepción, herida, incomodidad, soledad, sobrecarga e inadecuación.



Los sentimientos

Son estados expresivos del ánimo que se produce por la impresión de un acto o situación donde interviene un factor cognitivo, mental que no se presenta en las emociones.

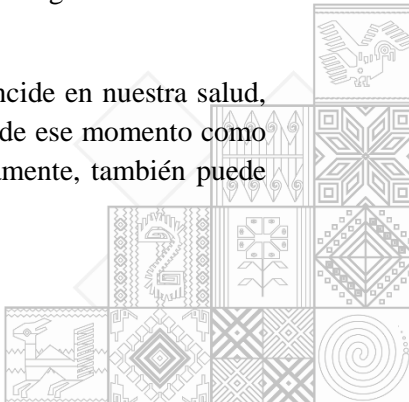
Existen dos tipos de sentimientos

Sentimientos positivos: Son: amor, euforia, optimismo, gratitud, agrado, afecto, admiración y satisfacción.

Sentimientos negativos: Son: tristeza, venganza, impaciencia, celos, envidia, enfado e indignación.

¿Cómo nos afecta?

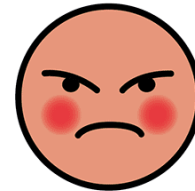
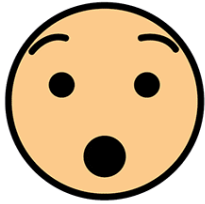
Las emociones y sentimientos nos afectan tanto en forma positiva como negativa e incide en nuestra salud, por ejemplo, si alguien es feliz tiene una actitud positiva hacia la situación específica de ese momento como una celebración, una fiesta, pero si alguien está con stress afecta a su salud negativamente, también puede afectar en el trabajo y en actividades diarias.





Observa los gráficos

Escribe las palabras en los cuadros vacíos de acuerdo a cada gráfico.



FELICIDAD - SORPRESA - TRISTEZA - ENFADO - ASCO - MIEDO.

### Las creencias y valores de mi religiosidad que identifica mi personalidad.

#### Creencias.

Las creencias son ideas y sentimientos compartidas acerca de cómo se ve el mundo, las cuales se considera como verdadera, las creencias son interpretaciones o explicaciones del presente y predicciones del futuro y pueden tener fundamento en el sentido común. Algunas creencias se aplican a cosas intangibles. Un ejemplo es la oración en el mundo cristiano, otra de las creencias es la continuidad de la vida después de la muerte, por esta razón cuando una persona que fallece se le entierra con sus instrumentos de producción para que siga trabajando en la otra vida y con todas las cosas que le gustaba en la vida terrenal.



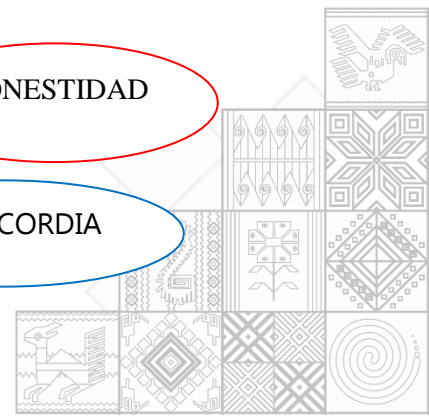
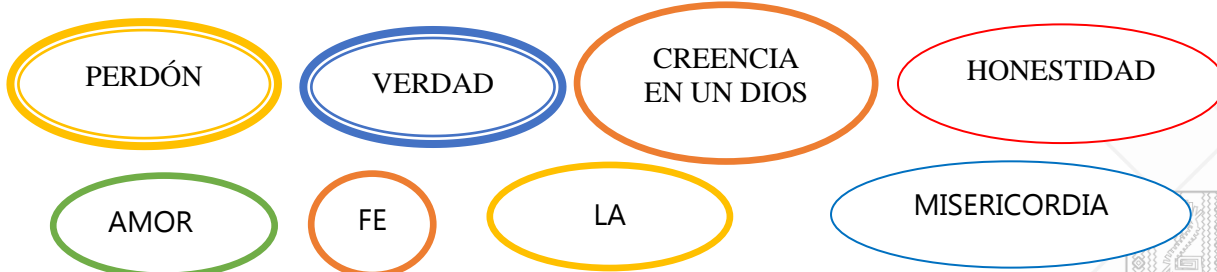
También podemos mencionar algunas creencias. Como ser: ritos o ritualidades religiosos, cultos, ceremonias, etc. Que se practican en las diferentes regiones del país de acuerdo a su cultura y creencia religiosa.

Mediante las creencias vividas y transmitidas de generación en generación de nuestros antepasados, las personas hemos ido adquiriendo, conocimientos y saberes a través de los conocimientos y la práctica de valores.

#### Valores religiosos.

Los valores religiosos son los que **representan los principios y las conductas adoptadas por las personas según la religión o dogma que profesan.**

Dentro de los valores religiosos podemos mencionar los siguientes valores:





Los valores religiosos son aquellos que se asemejan a los valores éticos y a todos los que se consideran correctos, como el respeto y la honestidad, que son inculcados en la familia, la escuela y la sociedad.

Por tanto, los valores religiosos son particulares, porque procuran que las personas cambien sus conductas ante sentimientos de rencor, maldad, envidia, egoísmo u otros sentimientos negativos que no ayudan a vivir en fraternidad.

**Consolidamos nuestros conocimientos.**

**Escribe en el recuadro las actitudes positivas y negativas, para reconocer tu personalidad.**

Positivos	Negativos
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Escribe una carta a tu familia haciendo énfasis a tus emociones y sentimientos que sientes por ella.**

**Realiza la siguiente actividad: une cada imagen con la frase que expresa su emoción.**



- Me da seguridad
- Me pone furioso
- Me siento
- Me asusta
- Me entusiasma







Escribe en el recuadro las creencias que practican en el contexto en el que vives.



A large rounded rectangular box containing ten horizontal dotted lines for writing.

Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras:

- Emoción:.....
- Sensación:.....
- Intangible:.....
- Creencia:.....
- Rito:.....
- Culto:.....
- Ceremonia.....

