

Proyecto No. 1

BITÁCORA DE VALORES

El objetivo de este proyecto es identificar y poner en práctica los valores y los buenos principios que deben regir nuestro comportamiento en la sociedad. Eso permitirá que haya mejor convivencia con las personas que nos rodean.

INTRODUCCIÓN

Una bitácora era antiguamente un instrumento que se fijaba en la cubierta de una embarcación, cerca del timón, y facilitaba la navegación en mares desconocidos. El instrumento era acompañado por un cuaderno en donde los marineros escribían todos los acontecimientos importantes que habían sucedido durante sus viajes. De manera que los marineros podían utilizarlo como cuaderno de consultas en futuros viajes.

Con el transcurrir del tiempo el término bitácora fue asociándose más y más con el cuaderno que con el instrumento y actualmente tiene un nuevo significado. Una bitácora es un cuaderno o documento en el que se lleva un registro de los acontecimientos, hechos, sucesos o acciones que el escritor considere importante registrar durante su viaje. Una bitácora es cronológica y al consultar en ella la información es muy fácil entender su organización. Los científicos, investigadores y expedicionistas suelen llevar bitácoras en el que registran el proceso de su investigación.

Una versión moderna de las bitácoras son los blogs y perfiles de redes sociales en donde el usuario publica lo que está pensando, sus acciones que desea publicar, fotos u otra información que considere prudente registrar o compartir en línea.

Actividad 1

A continuación encontrarás un listado de valores que debes leer, analizar e identificar. Lee detenidamente cada valor tratando de encontrar la forma o las situaciones en las que lo puedes aplicar en tu entorno, familia y comunidad.

LISTADO DE VALORES

La definición de valor está relacionada con los principios, actitudes y sentimientos que una persona posee a la hora de actuar; se relacionan estrechamente con la educación que cada individuo ha recibido desde pequeño y a lo largo de toda su vida. Veamos de cerca cada uno de ellos.

• ALEGRÍA:

Es el sentimiento de placer que tiene una persona cuando se produce un suceso favorable o cuando obtiene una cosa que deseaba, y que suele expresarse externamente con una sonrisa, con risas, etc.

- **AMABILIDAD:**

Es la actitud afable, cortés y gentil que una persona tiene hacia los demás.

- **AMISTAD:**

Es la relación de confianza y afecto desinteresado entre dos o varias personas. También se puede decir que es el afecto personal, puro y desinteresado que una persona tiene hacia otra.

- **AMOR:**

Es un vivo e intenso afecto o inclinación hacia una persona o cosa. También es un gran afecto que se comparte entre personas.

- **AUTOCONTROL:**

Es la capacidad que una persona tiene para controlar sus impulsos, deseos, sentimientos y el control que tiene sobre sí mismo.

- **BONDAD:**

Actitud en la que una persona tiene la inclinación natural a hacer el bien y tratar bien a otros. Dulzura, afabilidad, cualidad de bueno.

- **BUEN HUMOR:**

Disposición que tiene una persona para no detenerse en el mal que le rodea, sino descubrir el bien que siempre existe. También es la capacidad de ser feliz y manifestar la felicidad en su rostro.

- **CARIDAD:**

Sentimiento o actitud que impulsa a una persona a interesarse por los demás y a querer ayudar a los necesitados. Virtud que tiene por objeto el amor de Dios y del prójimo.

- **CIVISMO:**

Se refiere al comportamiento social que nos permiten convivir en colectividad. Esto incluye el respeto por la Patria teniendo consideración por el resto de individuos que componen la sociedad, siguiendo unas normas conductuales y de educación que varían según la cultura del pueblo, país o nación.

- **COMPAÑERISMO:**

Actitud leal y solidaria propia de una persona hacia un integrante de su grupo de estudio o trabajo. Se da cuando se incluye a todos y es todo lo contrario de la exclusión.

- **COMPRENSIÓN:**

Actitud tolerante y respetuosa hacia los sentimientos o actos de otra persona.

- **COMPROMISO:**

Responsabilidad u obligación que una persona tiene consigo misma o con otras personas.

- **CONFIANZA:**

Cercanía, facilidad y sinceridad en el trato entre amigos, parientes u otras personas. En ocasiones es una esperanza firme que se tiene de una persona o cosa. También puede decirse que es la seguridad que uno tiene en sí mismo.

- **CONSIDERACIÓN:**

Respeto o atención con el que se trata a una persona o cosa.

- **CONSTANCIA:**

Dedicación y firmeza en las actitudes y las ideas o en la realización de las cosas. Firmeza y perseverancia del ánimo. Efecto de hacer constar alguna cosa de manera fehaciente.

- **DISCRECIÓN:**

Reserva o cautela para no decir algo que se sabe o piensa en un momento inapropiado. Cualidad de una persona que se caracteriza por su moderación, prudencia y sensatez al hablar.

- **EDUCACIÓN:**

Comportamiento adecuado a las normas sociales del lugar en donde la persona se encuentra. Conjunto de conocimientos y habilidades que tiene una persona y que la hacen ser instruida y tener conocimiento.

- **ESFUERZO:**

Empleo enérgico de ánimo al llevar a cabo una tarea. Ánimo, vigor, valor y energía al trabajar.

- **ESPERANZA:**

Confianza que una persona tiene para lograr una meta y seguridad que posee de poder realizarla.

- **ESPÍRITU DE EQUIPO:**

Es la capacidad de trabajar con diferentes personas valiéndose de sus diferentes habilidades y capacidades para lograr un objetivo.

- **FÉ:**

Confianza en sí mismo y en el éxito del trabajo que se va a realizar.

- **FORTALEZA:**

Valor para soportar la adversidad y los problemas.

- **GENEROSIDAD:**

Cualidad de la persona que ayuda y da lo que tiene a los demás sin esperar nada a cambio.

- **HONESTIDAD:**

Cualidad de la persona para tratar a otros con sinceridad en sus palabras.

- **HONRADEZ:**

Cualidad de la persona que actúa conforme a las normas morales, diciendo la verdad y siendo justa en sus tratos con los que lo rodean.

- **HUMILDAD:**

Cualidad del carácter de una persona que le hace restar importancia a sus propios logros y virtudes y reconocer sus defectos y errores.

- **ILUSIÓN:**

Esperanza de que algo que se anhela o se persigue.

- **PAZ:**

Estado de tranquilidad y sosiego de una persona. Estado de una nación que no está en guerra.

- **IGUALDAD:**

Capacidad de tratar a todas las personas por igual, reconociendo que poseen las mismas características en cuanto a su naturaleza, valor y humanidad.

- **INTEGRACIÓN:**

Acción y efecto de incorporar alguien en igualdad de condiciones a un grupo.

- **LIMPIEZA:**

Capacidad de organizar y mantener limpio un espacio o material de trabajo.

- **OBEDIENCIA:**

Cumplimiento de las instrucciones de la persona que dirige. Realizar lo que establece una norma o de lo que ordena la ley.

- **OPTIMISMO:**

Tendencia a ver y a juzgar las cosas o a las personas en su aspecto más positivo o más agradable.

- **ORDEN:**

Capacidad de colocar las cosas en el lugar que les corresponde en el momento oportuno.

- **PACIENCIA:**

Actitud del que sabe sufrir y tolerar sus problemas y adversidades con fortaleza, sin lamentarse. Calidad del que sabe esperar con calma una cosa que tarda.

- **PERDÓN:**

Capacidad de una persona para olvidar la falta que ha cometido alguien en contra de ella o contra otros. Olvidar una deuda que otra persona tiene con ella.

- **PERSEVERANCIA:**

Dedicación y firmeza en las actitudes e ideas para lograr una meta.

- **POSITIVISMO:**

Actitud realista y práctica de una persona ante la vida que le ayuda a motivarse y seguir adelante en busca de nuevas metas o logros.

- **RESPECTO:**

Capacidad de tratar a las personas y las cosas con educación. También es la consideración y reconocimiento del valor de una persona o de una cosa que nos conduce a no abusar de ella en ningún sentido.

- **RESPONSABILIDAD:**

Capacidad de compromiso o de cuidado de una persona para cumplir un compromiso que ha hecho consigo misma y con otras personas.

- **SINCERIDAD:**

Capacidad de hablar siempre con la verdad.

- **SOLIDARIDAD:**

Apoyo a una causa o deseo de ayudar y acompañar a quien tiene una necesidad o dolencia.

- **SUPERACIÓN:**

Acción de sobrepasar un límite o de vencer un obstáculo o una dificultad para alcanzar un objetivo más elevado que le permitirá progresar de alguna manera.

- **TENACIDAD:**

Fuerza que mueve a una persona a continuar con empeño y sin desistir en la obtención de un fin.

- **TOLERANCIA:**

Respeto a las opiniones, ideas o actitudes de los demás, aunque no coincidan con las propias.

- **VALENTÍA:**

Valor, energía y voluntad para afrontar situaciones difíciles o adversas.

- **VIDA SANA:**

Calidad de vida y salud, una forma de vida incuestionable que va más allá del cuidado del cuerpo y que busca la salud física, mental y emocional.

INSTRUCCIONES:

Ya que has leído la definición de los valores, ahora identificarás formas en las que los puedes poner en práctica. A continuación se presenta un calendario que deberás llenar con la información que describa el valor que consideras que practicaste cada día durante dos semanas. Cada día deberás seleccionar una acción que realizaste, identificar el valor aplicado, describir lo que sentiste, comentar y ponerte una meta para mejorar. Observa el ejemplo de cómo llenar la bitácora de valores y luego deberás crear una igual en un documento Word para llenarlo con la información correspondiente.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	Limpié mi cuarto.	No peleé con mis hermanos					
VALOR	Orden, limpieza y responsabilidad	Paciencia y tolerancia					
EMOCIÓN	Al finalizar de limpiar me sentí bien de haberlo hecho.	Me enojé mucho pero me controlé.					
COMENTARIO	La pereza nos puede desanimar pero me gustó limpiar.	Me costó mucho y no sé si lo pueda hacer siempre.					
QUÉ CAMBIARÍAS	Creo que ensucio mucho. Tal vez si ensucio menos tenga que limpiar menos.	Hablar más suave y trataré de no gritar.					

Actividad 2

Ya que completaste la bitácora de dos semanas debes escribir una pequeña composición de 400 a 500 palabras en la que expongas tus experiencias y tu opinión sobre el proyecto. En la composición responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué opinas sobre los valores?
2. ¿Cuáles son las diferencias que hay entre un ambiente en el que se practican valores y un ambiente en el que no hay esos valores?
3. ¿Qué puedes hacer para seguir cultivando y practicando los valores y buenos principios?