



# GUÍA DE APRENDIZAJE 5

Educación Media General (EMG) / Educación Media Técnica (EMT)

## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre del curso: \_\_\_\_\_  
Nombre de la unidad de aprendizaje: ESPIRITUALIDAD \_\_\_\_\_  
Horas de desarrollo de la actividad: \_\_\_\_\_  
Formulación de la Guía: ROMER BASTARDO \_\_\_\_\_  
Revisión: HIRMA RAMIREZ A \_\_\_\_\_

## 2. IDENTIFICACIÓN DEL PARTICIPANTE

Nombre del participante: \_\_\_\_\_  
Cédula de Identidad: \_\_\_\_\_ CCA: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

## 3. INTRODUCCIÓN

El agradecimiento es una actitud que los seres humanos practicamos cuando reconocemos algo que se ha recibido, una ayuda, un beneficio o simplemente un gesto. Ser agradecido implica:

- Amabilidad del acto del otro.
- Recordar la acción de generosidad de la otra persona.
- Invita a responder con idéntica actitud cuando se requiera nuestra ayuda.
- Se puede expresar con una sonrisa, una nota escrita, una llamada telefónica, un regalo o apretón de manos o abrazo.

## 4. RECOMENDACIONES GENERALES

Lee cuidadosamente y analiza lo que se te propone en esta guía. Esperamos te brinde una visión clara y concreta de los temas y de lo que tienes que hacer en cada actividad. Adicionalmente, podrás comunicarte con un tutor por teléfono, WhatsApp o por correo electrónico para aclarar tus dudas.

Comienza las actividades que te resulten más fáciles y comprensibles. Tienes libertad para escoger el orden en que las realizarás.

## 5. ESPIRITUALIDAD

### COMPETENCIAS – LOGROS DE APRENDIZAJE:

- Desarrolla capacidades espirituales que ayuden a vivir la cotidianidad desde una integración personal en clave de esperanza.

### ACTIVIDADES:

En estos tiempos complejos que nos ha tocado vivir, mantener una actitud agradecida contribuye a que podamos reconocer los beneficios que a diario recibimos. Aunque parezca algo descabellado tenemos que agradecer en todo momento, aunque en el primer instante consideremos que haya sido una experiencia desagradable o negativa. Recuerda siempre, pudo ser peor pero no lo fue por tanto puedes sobreponerte y “agradecer y celebrar la vida”. Este tema del agradecimiento será el que abordaremos.

**Actividad 1:**

- Te invitamos a reproducir en un dispositivo a tu alcance el tema musical de la cantante puertorriqueña Olga Tañón titulada “La Gran Fiesta” (2017). <https://bit.ly/3uxxtFp>. Puedes levantarte de tu silla y bailar junto a quienes te acompañan en casa. Disfruta el ritmo y presta atención a la letra. Luego de escuchar o leer la canción me pregunto: ¿Qué sensación me deja? ¿Qué recuerdos me llegan? ¿Qué situaciones de la realidad actual se me vienen a la mente? ¿Con cuál frase o situación me identifico al oír la canción?

**La Gran Fiesta - Olga Tañón**

Como una gran fiesta  
Donde no cabe la tristeza  
Donde canto todo, a la amargura no  
Eso no se le abre la puerta (yeah)  
¡Eso! juh!  
¡Qué lindo!  
Celebrando la vida

La vida tiene momentos malos  
Donde los golpes no avisan  
Pero yo me quedo con esos ratitos  
En lo que me dio una sonrisa

Hay días arriba, días abajo  
Días solo que te desestabilizan  
Pero yo me quedo con  
Con lo que vino a visitarme la dicha

Porque la vida es un regalo (yo yo yo)  
Es un regalo que se aprovecha  
Por eso hay que vivir, vivirlo

Como una gran fiesta  
Donde no cabe la tristeza  
Donde canto todo, a la amargura no  
Solo se le abre la puerta

Como una gran fiesta  
Una fiesta gigantesca  
De la alegría, donde la alegría  
Después que se despierta  
Ya nunca más se acuesta  
¡Es qué!  
¡La vida!

La vida tienes momentos yo sé  
En que el mundo se te vira al revés  
Pero yo me quedo con los momentitos  
En que te besé y te besé

Te ponen muros, te ponen traspíe  
Te ponen metas donde a lo mejor no llegaré  
Pero yo me quedo porque desperté, desperté  
Y desperté

Porque la vida es un regalo (yo yo yo)  
Es un regalo que se aprovecha  
Por eso hay que vivir, vivirlo

Como una gran fiesta  
Donde no cabe la tristeza  
Donde canto todo, a la amargura no  
Solo se le abre la puerta

Como una gran fiesta  
Una fiesta gigantesca  
De la alegría, donde la alegría  
Después que se despierta  
Ya nunca más se acuesta

¡Qué lindo!  
¡Arriba las manitas!  
¡Arriba las manitas!  
Mago de oz y la Tañón  
Ahora todo el mundo señores  
Arriba y dice

Pégate, sube las manos  
Así que pégate, sube las manos  
Que te quiero bailando  
Te quiero ver bailando oh  
Pégate, sube las manos  
Así que pégate, sube las manos  
Que te quiero ver, que te quiero ver  
Que te quiero ver

Como una gran fiesta  
Donde no cabe la tristeza  
Donde canto todo, a la amargura no  
Solo se le abre la puerta

Como una gran fiesta  
Una fiesta gigantesca  
De la alegría, donde la alegría  
Después que se despierta  
Ya nunca más se acuesta  
¡Eso!  
¡Arriba la vida!

**Actividad 2:**

- Te animamos a buscar un lugar donde te sientas cómodo, un lugar especial, un sitio donde el silencio te permita estar muy concentrado. Toma aire levantando tus hombros y expúlsalo muy rápido. Haz lo mismo en tres ocasiones y repítelo ahora más despacio. Puedes retomar este ejercicio las veces que amerite estar atento. En la ficha de contenido encontrarás la parábola bíblica “Diez curados, pero sólo uno agradecido”. Léela con detenimiento. Te alentamos a que te imagines en el lugar, huelas el ambiente, observa lo que ocurre. Identifícate con algún personaje, escucha los diálogos y aprópiate de ellos. Observo cómo Jesús mira a los leprosos que están allí y también como me mira a mí. Intento escuchar qué me dice.
- Luego lee el “Decálogo del agradecimiento” y quédate con las frases o palabras con que te identifiques.

**Decálogo del agradecimiento**

1. Hoy agradezco la oportunidad cierta de abrir los ojos un día más que me permite admirar el regalo del amanecer, que siempre es una buena noticia.
2. Hoy agradezco lo que tengo, que siempre es suficiente, porque la vida ofrece la medida precisa de lo que realmente necesitamos.
3. Hoy agradezco lo que no tengo; allí se mantiene viva la ilusión para seguir trabajando y alcanzar los sueños.
4. Hoy agradezco los ingresos verdaderos que solo han podido ser valorados porque todos provienen de profundas pérdidas; pero al final cuando las asumimos con amor, el ejercicio contable siempre cierra en ganancia.
5. Hoy agradezco el recuerdo, en su espectro más amplio, en donde se incluyen los referentes amargos que terminan siendo nuestros grandes maestros para el crecimiento pleno del alma.
6. Hoy agradezco a mis ancestros, a mis padres, a mi historia sistémica que brilla en mi sangre. No importa qué tanto los conocí, pero en la memoria celular viene su registro sacro lleno de extensa sabiduría.
7. Hoy agradezco la compensación milagrosa de la vida, que es la verdadera justicia; la vida no te roba nada porque en el fondo nada nos pertenece, todo lo que se va vuelve en el camino multiplicado en nuevas formas de amor.
8. Hoy agradezco el dolor, como único reconocimiento de que estoy vivo y que en él se nutre todo lo que importa en la existencia, sencillamente lo que no duele no tiene importancia en la vida.
9. Hoy agradezco la dificultad, la poca aparente suerte, que solo me subraya que la disciplina es la única manera de garantizar logros sólidos que puedan perdurar en el trayecto.
10. Hoy agradezco que a pesar de la pendiente aguda, sigo con la fe intacta y con la certeza firme de que Dios existe y sigue siendo el todopoderoso.

**Actividad 3:**

- Tomate un tiempo para profundizar un poco más. No respondas como si se tratase de una tarea, de manera reposada fórmulate estas preguntas y planteamientos:
  - ¿Qué experiencias de tu historia de vida, recuerdas en la que hayas celebrado el don de la vida?
  - Evoca momentos en donde hayas acompañado a otros a celebrar el don de la vida, de ellos mismos, de algún ser querido. Recuerda esos acontecimientos.
  - Recuerda en tu historia de vida, personas a las que desde lo más profundo de ti les estas agradecido, trae a tu mente y corazón su rostro, piensa en los motivos de gratitud... celebra y agradece la vida.
  - Recuerda con especial gratitud a aquellos que ya no están contigo, pero que forman parte de ti, a aquellos que tanto aportaron a tu vida y siguen estando contigo, van en tu corazón. Agradece y celebra su vida.
- En una hoja de papel plasma un torbellino de ideas, dale nombre a tus experiencias, escribe nombres de personas que dejaron huellas en ti, momentos y vivencias en las que agradeces y celebras la vida. Ponle color y toda tu creatividad. Recuerda que el torbellino de ideas (lluvia de ideas o brainstorming) es una técnica de pensamiento creativo utilizada para estimular la producción de un elevado número de pensamientos. Al finalizar tu creación escrita contéplala, quédate con cada palabra plasmada, evoca recuerdos y agradece a Dios lo vivido.

**EVALUACIÓN:**

- Registro anecdótico de las actividades 1 y 2
- Torbellino de ideas

## 6. AUTOEVALUACIÓN

Antes de finalizar esta guía, te proponemos contestes las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensas que es lo más importante que has aprendido en esta guía?
- ¿Qué problemas o dificultades has encontrado? Señala la actividad concreta donde hayas tenido más dificultades y explica por qué.
- ¿Qué has aprendido de ti mismo?

## 7. ORIENTACIONES FINALES

- 1) Para cualquier duda, contactar con su facilitador.



- 2) Finalmente, al completar las actividades, enviarlas a su facilitador