

ESCUELA: CENS ZONDA

DOCENTE: GODOY MARÍA JOSÉ

CURSO: 1°1/ 1°2

NIVEL: SECUNDARIO DE ADULTOS

TURNO: NOCHE

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN CÍVICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “REVALORIZANDO NUESTRA SITUACIÓN”.

CONTENIDOS:

- Construcción de los valores, jerarquización, Valores universales.

Guía de Actividades N°8

En esta guía continuaremos trabajando valores, pero en este caso revalorizaremos y reconoceremos los valores que se habían dejado un poco de lado, por el ritmo de vida y la cotidianidad de la rutina y que ahora podemos ver por la situación de COVID-19

- 1. A continuación lee y analice los siguiente titulares de noticias sobre el COVID-19**

Pandemia, crisis económica y desigualdad social: una mirada sobre el impacto del COVID en Argentina

La única certeza que expone la pandemia en el contexto mundial demuestra que, sin una vacuna, no hay otra forma de controlar la expansión del COVID-19 que no sea a través del ASPO. Ahora bien: es evidente que el caos global trae consecuencias sanitarias, económicas y sociales que ponen de manifiesto un impacto mucho más cruel sobre los sectores de la sociedad más marginados.





CORONAVIRUS

A una semana del brote: la cronología de cómo se multiplicaron los casos en San Juan

El pasado miércoles se registraron los primeros contagios autóctonos en la provincia, a partir de ahí cambió por completo la situación: cuarentena estricta, récord de casos y la primera muerte.



AVANCE DE LA PANDEMIA

Con 8 nuevos positivos, San Juan suma 173

e, cuáles son los
je una persona
para ser caso s...
[Ir a siguiente historia >](#)

ología, Mónica Jofré, brindó en conferencia de prensa una
os datos.



2. Luego de leer y analizar las noticias responde:

- A. ¿ Qué te hace pensar o sentir cada vez que lees una noticia así?**
- B. Usted cuando suele decidir leer o buscar información ¿A dónde suele recurrir para encontrarla?**
- C. ¿Usted se encuentran cansado de recibir sobreinformación? ¿Si? ¿No? Justifique su respuesta.**
- D. ¿Qué sule hacer cuando se encuentra cansado de escuchar tantas noticias que lo desmotivan?**
- E. ¿Considera que existe un aspecto positivo que haya procovado en su vida personal el COVID-19? Podría describirlo.**

3. Analice y lea el siguiente artículo sobre los aspectos positivos del Coronavirus.

ASPECTOS POSITIVOS DEL ASPO

Los seres humanos somos adaptativos, es decir que, ante aquel rasgo primario y reptiliano de afrontamiento o huida, algunos eligen escapar o asumir lo que está pasando y accionar.

En medio de la pandemia mundial de estos días, el coronavirus viene a desafiar muchas creencias que tenemos acerca del mundo, las distancias, el efecto mariposa (el impacto que tiene un aleteo pequeño en el otro lado del mundo y cómo nos repercute dentro nuestro) y también en el entorno de las empresas y como profesionales.

“China está muy lejos; allá viven muy amontonados; aquí no llega; están exagerando; no hay ninguna posibilidad de que nos toque”, quizás decías o escuchabas hace unas semanas.

Y sí, llegó. Y aquí estamos.

Al igual que cada experiencia desafiante (y de eso se mucho) el coronavirus viene a enseñarnos al menos tres cosas:

Que somos totalmente vulnerables ante las situaciones

Que no tenemos control absolutamente de nada

Que dejarnos influenciar por el miedo y la falta de discernimiento es peor que el temor al mismo coronavirus.

Tiempo con nuestra familia



Si hay algo positivo que ha traído esta cuarentena a nivel mundial, es que muchas familia estamos teniendo algo que con el ritmo de vida actual cada vez sucedía menos: tiempo de calidad con los nuestros. Al permanecer en casa, estamos

reconociéndonos, compartiendo tiempo juntos y sobretodo, valorando a quienes más amamos.

Sé que a muchas familias les preocupan muchas cosas, que muchos padres por ejemplo, están pensando en establecer rutinas para mantener ocupados a los niños, que les angustia saber hasta cuándo podrán volver a ver a otras personas de su familia. Pero lo mejor que podemos hacer ahora, es enfocarnos en lo que tenemos y en quienes están a nuestro lado.

A pesar de todo, estamos teniendo una oportunidad maravillosa, al poder tener a nuestros hijos a nuestro lado, a disfrutarlos, a descubrir con ellos, a soñar e imaginar. A tener momentos en familia, que no podríamos tener si no tuviéramos que estar



encerrados. Así que valoremos a los nuestros y el tiempo que se nos ha regalado a su lado, aunque no sea en la mejor de las circunstancias.

Conócete a ti mismo

Todo lo que vivimos es un espejo de lo que necesitamos aprender. El coronavirus nos enseña, con su potencia y capacidad de exterminio, que, si seguimos mirando para otro lado de nosotros mismos, de nuestro entorno, de la ecología y sustentabilidad, de los afectos, compañeros y las personas que nos dan la oportunidad de trabajar, el mundo se va acabando de a poco.

Este es un momento refundacional de la humanidad. Como cada situación límite que pensábamos que era una película de ficción. Aquí van unas ideas:

- Vive en el presente.
- Este es un buen momento para practicar lo que llamo “ecología verbal”, que incluye el silencio y la gestión de los pensamientos en el nivel subconsciente. Al no poder murmurar con los demás, mantente más enfocado y aprendiendo mucho del proceso interno.
- Estar en cuarentena posiblemente implique una nueva dinámica en tu día, y sugiero que aproveches para integrar hábitos saludables caseros, como conversar, apagar el celular, cerrar los ojos y respirar 10 minutos sin prisa y con música, volver a la afectividad que teníamos abandonada, y ver cómo me siento cuando trabajo a distancia, sin el chisme, sin la necesidad de aparentar, sin comunicaciones violentas. Es decir, siendo una persona auténtica.

Las pequeñas cosas

Algo que también nos ha dejado la cuarentena, es el aprender a valorar las pequeñas cosas, tanto las que hoy tenemos, como las que no. A ser agradecidos y darnos cuenta que incluso en medio de estos momentos llenos de angustia, hay cosas que pueden no parecer tan grandes, pero que si vemos con detenimiento tienen mucho valor:

También, aquello que en este momento no podemos tener: los paseos por el parque, las risas en el patio del cole, los momentos con nuestros amigos, la sonrisa de un extraño al coincidir por la calle. Cosas que muchas veces damos por sentado, pero hoy no podemos tener.

Así que aprendamos las lecciones que este encierro nos está dando. No estemos preocupados por mantener a los niños ocupados con rutinas todo el día. Que no dejen



de aprender sí, pero no solo lo académico. Intentemos ver el lado positivo, relajémonos con nuestras familias y disfrutemos el brillante azul del cielo por nuestra ventanas.

4. **Observa el video “Cuando el mundo se detuvo”.**
5. **Luego de mirar el video y analizar la lectura, responde mi cuadro socio-emocional:**

¿Estuve o sigo preparada para convivir 157 días 24/7 con mi pareja, familia o amigos... o en soledad conmigo en esta nueva “normalidad”? _____

¿Qué valores, cualidades o habilidades personales positivas me di cuenta que tenía en el aislamiento? _____

¿Qué valores, cualidades o habilidades personales negativas tengo que aprender para cambiar? _____

¿Tiene que venir un virus fuerte para darme cuenta de lo efímero que es el paso por el mundo? _____

¿Es acaso un episodio pandémico lo que necesitamos como humanidad para empezar a cambiar todo lo que extermina nuestro planeta? _____

Si se viviera un hecho similar dentro de 60 años ¿Qué consejo, mensaje, frase le diría a esa sociedad? _____

Correo: majogodoy.1992@gmail.com

Director Alejandro Godoy