



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación


Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



PSICOPEDAGOGÍA

PALABRAS QUE SANAN

Dirigido a alumnos de nivel
secundaria



¿Qué voy a aprender?

Las palabras, son formas de comunicar, con las que puedes edificar o destruir. De tu boca pueden salir insultos, mentiras, maldiciones, descalificaciones, y también elogios, bendiciones, reconocimientos, palabras de salud emocional, de afecto, de gratitud, reconfortantes, motivantes.

Tú puedes con tus palabras construir un mundo de felicidad, afecto, amistad o un mundo de amargura, destrucción u odio. ¿En qué mundo quieres vivir? Aquí aprenderás a crear el primero de estos dos mundos posibles.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Mantente firme en la intención de ser una mejor persona
Reconoce lo que no te permite serlo.
Decide transformar tus áreas oscuras, inadecuadas, tóxicas, negativas, en áreas luminosas, positivas, creativas...

Materiales:

- ✓ Cuaderno,
- ✓ pluma,
- ✓ reproductor de sonido

¡Manos a la obra!



SIENTE EL PODER DE LAS PALABRAS

1. Escribe una lista de las ocasiones en las que has empleado un lenguaje negativo, cargado de agresividad y maltrato emocional o tú has sido objeto de este tipo de comportamiento.
2. Haz un análisis de las emociones que experimentaste
3. ¿Qué aprendiste con esta reflexión. ¿Qué cosas cambiarías en tu forma de expresarte hacia los demás? ¿Cómo es conveniente actuar cuando alguien te trata con malas palabras? En este espacio te ayudamos a construir respuestas adecuadas a estas preguntas

PALABRAS QUE ENFERMAN

- Recibir consejos que no has solicitado al mismo tiempo que se dirigen a ti de manera paternalista.
- Referirse en forma despectiva los temas que para ti son muy importantes.
- Minimizar tus logros, verlos como sucesos sin ninguna importancia.
- Descalificar o ridiculizar lo que a ti te gusta.
- Descalificar o criticar tus metas, objetivos y propósitos.
- Deformar lo que afirmas o hablar de tu persona cosas falsas.

Cuando vives estas situaciones a veces no reaccionas de inmediato. Callas por educación o respeto y después te la pasas repasando una y otra vez el suceso, sin expresar lo que sentiste. No es bueno silenciar lo que te lastima. Tienes todo el derecho a manifestar lo que piensas y sientes, sin ser grosero o agresivo.

UNA GRAN LECCIÓN DE GANDHI

Cuando Mahatma Gandhi estudiaba Derecho en Londres, un profesor de apellido Peters le tenía mala voluntad... pero el alumno Gandhi nunca bajó la cabeza y eran muy comunes sus encuentros.

Un día Peters estaba almorzando en el comedor de la universidad y él venía con su bandeja y se sentó a su lado...

El profesor, muy altanero, le dice: "¡Estudiante Gandhi, Ud. no entiende! Un puerco y un pájaro no se sientan a comer juntos". A lo que Gandhi le contestó: "Esté usted tranquilo, profesor, yo me voy volando", y se cambió de mesa... El profesor Peters se puso verde de rabia, porque entendió que el estudiante le había llamado puerco, decidió vengarse con el próximo examen...

REACCIONA CON PALABRAS INTELIGENTES

Pero el alumno Gandhi respondió con brillantez a todas las preguntas del examen... Entonces el profesor le hizo la siguiente interpelación: "Gandhi, si Ud. va caminando por la calle y se encuentra con dos bolsas y dentro de ellas están la sabiduría y mucho dinero, ¿cuál de las dos se lleva?". Gandhi responde sin titubear: "¡Claro que el dinero, profesor!". El profesor sonriendo le dice: "Yo, en su lugar, hubieratomado la sabiduría, ¿no le parece?" Gandhi responde: "Cada uno toma lo que no tiene profesor".

El profesor Peters, histérico ya, escribe en la hoja del examen "IDIOTA" y se la devuelve al joven Gandhi. Éste toma la hoja y se sienta... Al cabo de unos minutos se dirige al profesor y le dice: "Profesor Peters, usted me ha firmado la hoja, pero no me puso la nota..."

A veces la gente intenta dañarte con ofensas que ni siquiera te has ganado. Pero sólo te daña el que puede y no el que quiere. Si permites que una ofensa te dañe, te dañará. Pero si no lo permites, la ofensa volverá al lugar de donde salió. <https://www.infobae.com>

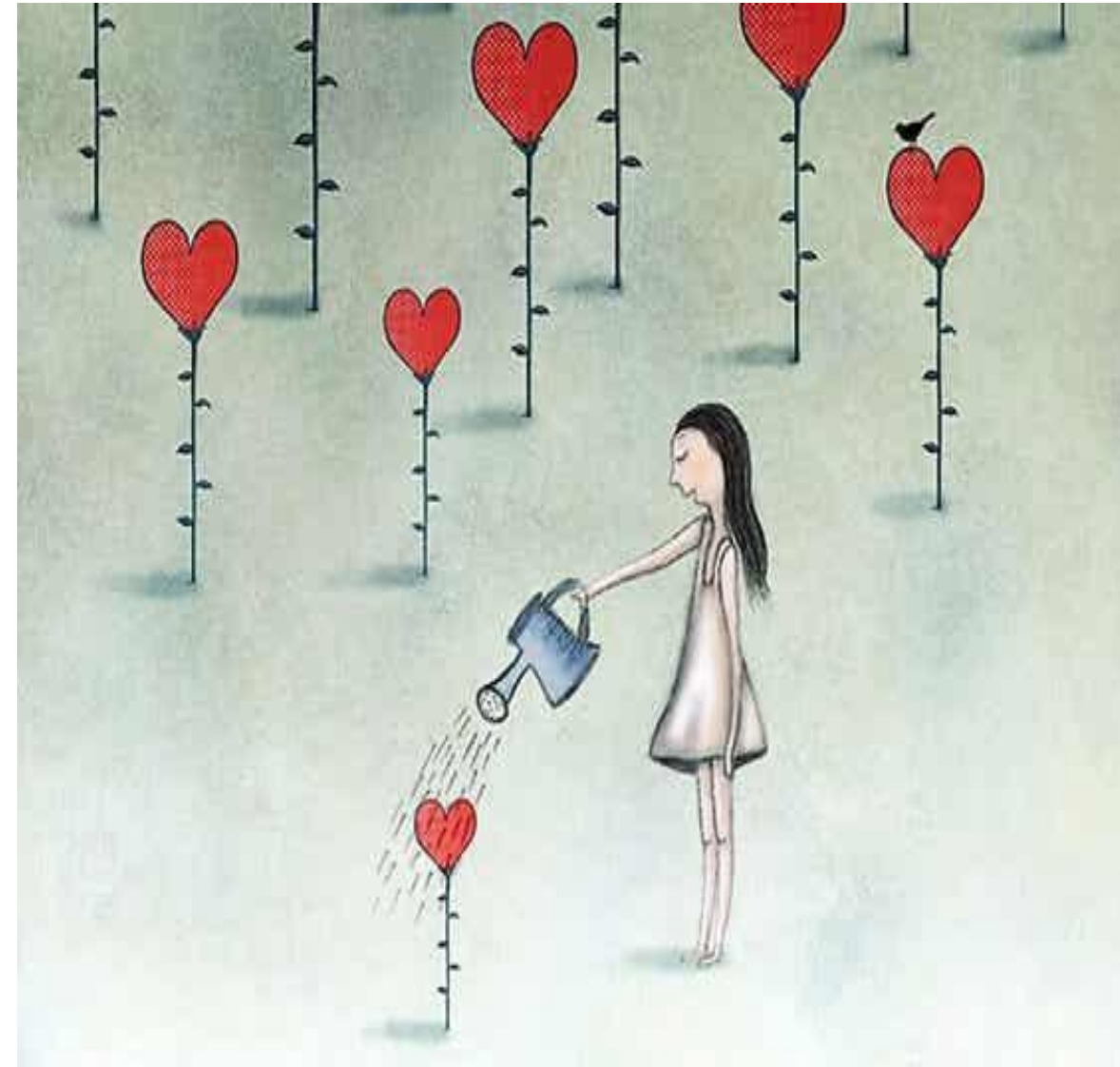
2. Qué opinión tienes sobre este relato? (Escríbelo y coméntalo con un profesor o compañero de clase?)
3. ¿Qué aprendiste de esta anécdota?

Lo más adecuado para lidiar con los comentarios hirientes es procesarlos, tomar conciencia de su impacto y no perder la calma. Si actúas con rabia, lo perderás todo.

Habrán algunos que no merezcan la pena atenderlos, otros no, porque hacerlo supondría perdernos el respeto a nosotros mismos. Si algo dicho te duele, responde con astucia y decoro, e inteligencia.

La frase que desprecia, esconde una actitud que te hace menos y por tanto es bueno confrontar al otro.

En ocasiones, la otra persona ni siquiera es consciente de que nos está haciendo daño, por eso es importante aclararlo. Recuerda que cosechas lo que has sembrado



CÓMO REACCIONAR ANTE LAS BURLAS E INSULTOS

- “Los cheques de tus burlas, no tienen fondos en el banco de mi ánimo”
Mafalda (Quino)
- Lo mejor que podemos hacer, es ignorar las ignorar palabras que buscan lastimarte. De otra forma, el otro tendrá el poder de controlar tus emociones y eso no lo debes permitir.
- *Nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento. Eleanor Roosevelt*



https://www.debate.com.mx/__export/1601487258406/sites/debate/img/2020/09/30/estas_son_las_mejores_frases_de_mafalda_1_1_crop1601485143191.jpg_554688468.jpg

MARCANDO LÍMITES

La comunicación agresiva no se la puedes permitir a nadie. La agresión verbal puede expresarse de múltiples formas: ironías, sarcasmos descalificaciones, y consejos no pedidos como forma de imposición... Todos podemos lidiar con los comentarios hirientes de vez en cuando. El problema llega cuando esta manera de expresarse, se convierte en un hábito.

Quien constantemente usa palabras que te dañan, carece de salud emocional, pero no por ello se le debes tolerar, pues caerías en una actitud de victimización enfermiza. No lo permitas. Confronta, exige ser tratado correctamente. Cuando no hay voluntad de mejorar, lo mejor es poner distancia, si esto es posible.

¿Qué aprendí?



Las palabras, puede sanar o herir, ser un aceite que acaricie o ácido corrosivo que lacere la piel. Una palabra tiene la capacidad de alentar o deprimir; despertar los sentimientos más puros o los más bajos; impulsar heroísmo o degradación; las palabras pueden unir o dividir, pueden construir o destruir; sanar o enfermar

Si tú eres quien recibe un mensaje destructivo, tu decides si te quedas con esa basura emocional o la dejas en las manos de quien te hizo ese “regalo”. Nadie te puede controlar y hacerte sentir mal, si tú no se lo permites, poniendo oídos sordos a las palabras necias cargadas de malicia.

**Para aprender
más...**



Ruiz M. (1998) “Los cuatro acuerdos”. Ediciones Urano.

Rovira A, (2008) Palabras que curan” Plataforma Editorial, Barcelona.

Sugerencia:

Escribe a 10 personas, un mensaje en el que le expreses sentimientos agradables, cualidades positivas y reconocimiento a estas cualidades. Analiza su reacción a este mensaje.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

