

CENTRO	La Compasión-Escolapios		40-2C-25
TÍTULO	Vivir por dentro. Habilidades para lidiar con un@ mism@	CURSO	2º ESO
PROFESORA	María Cano García	ASIGNATURA	Religión

## VIVIR POR DENTRO. HABILIDADES PARA LIDIAR CON UN@ MISM@

En estos tiempos no podríamos vivir sin la música. Creo que lo que más nos atrae de las canciones es poder reconocernos en ellas y sintonizar. Dan cuenta, como pequeñas historias, de aquello que nos ocurre cada día: enamorarnos, tener sueños, romper una relación, volver a empezar cuando tocamos fondo... No sé si conoces esa canción de Chambao, “Pokito a pokito”, que dice:

*Andaba perdía de camino pa la casa  
cavilando en lo que soy y en lo que siento,  
poquito a poco entendiendo  
que no vale la pena andar por andar,  
que es mejor caminar pa ir creciendo (...)  
mirarme dentro y comprender...*

¿Quién no ha andado un poco perdido en el camino? Cuando se inicia el viaje de la vida aún no sabemos bien qué equipajes tomar, el lugar de llegada aparece lleno de incertidumbres y se nos presentan muchas hojas de ruta alternativas. Lo que sí es seguro es que queremos hacer ese viaje con otros y que los amigos son lo más importante que tenemos.

Buscar nuestra identidad y conectar con el mundo de nuestros sentimientos es una parte principal de ese viaje: **“cavilando en lo que soy y lo que siento”**. Y es verdad que **“no vale la pena andar por andar”**, aunque en algún momento de nuestra vida hayamos hecho recorridos perdidos, **“que es mejor caminar pa ir creciendo”** y que puedan desplegarse en nosotros todas las posibilidades latentes. Este crecimiento tiene un movimiento hacia afuera y tiene, también, un movimiento hacia el interior que es el que llena de belleza, de libertad y de sentido todo lo demás: **“mirarme dentro y comprender...”** Nos perderíamos mucho de nosotros mismos y de los otros sin esa mirada hacia dentro.

Nuestro GPS nos indica dos condiciones indispensables si queremos adentrarnos en ese espacio por descubrir de nuestra interioridad: **Buscarnos un acompañante**, una persona con la que podemos nombrar y expresar lo que vamos sintiendo, como un guía experimentado que nos pueda dar indicadores para el camino...y **pararnos para conectar con nosotros mismos**. Darnos un espacio y un tiempo concreto a la semana, ojalá que cada día, para pasar lo que vivimos y deseamos por ese lugar escondido del corazón, y exponernos allí a esa Presencia amorosa que silenciosamente nos aguarda.

Para disfrutar y atravesar intensamente cada uno de los momentos y paisajes del viaje necesitamos recorrerlos desde dentro, allí se ven los rostros y los acontecimientos con otra luz y a otro ritmo. Sabiendo que es **“pokito a pokito”**, porque las cosas que de verdad importan necesitan su tiempo y su maduración.

*...volveré pa contarte que he soñado  
colores nuevos y días claros.*

Chambao.

CENTRO	La Compasión-Escolapios		40-2C-25
TÍTULO	Vivir por dentro. Habilidades para lidiar con un@ mism@	CURSO	2º ESO
PROFESORA	María Cano García	ASIGNATURA	Religión

FUENTE	
AUTOR	<b>Mariola López Villanueva</b>
TÍTULO	VIVIR POR DENTRO. HABILIDADES PARA LIDIAR CON UN@ MISM@
EDITORIAL/WEB	<a href="http://www.pastoralsj.org/secciones/colaboraciones.asp?id=337">http://www.pastoralsj.org/secciones/colaboraciones.asp?id=337</a>
AÑO	2010
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Electrónico
FORMATO	Continuo*
TIPO	Argumentativo
USO	Educativo y privado

\* Podría considerarse discontinuo si se escucha la canción mientras se lee el segundo párrafo

## PROCESOS LECTORES

<b>1. RECUPERAR – OBTENER INFORMACIÓN</b>
<b>1.1 Pregunta</b>
¿Por qué “es mejor caminar pa ir creciendo”?
<b>1.1 Respuesta</b>
Porque así pueden desplegarse en nosotros todas las posibilidades latentes.
<b>1.2 Pregunta</b>
Las dos condiciones indispensables, si queremos adentrarnos en nuestra interioridad, son:
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Buscarnos un acompañante y hablar con él.</li> <li>b) Pararnos a conectar con nosotros mismos y quedarnos en silencio hasta que encontremos la respuesta.</li> <li>c) Buscarnos un acompañante y pararnos a conectar con nosotros mismos.</li> </ul>
<b>1.2 Respuesta</b>
c) Buscarnos un acompañante y pararnos a conectar con nosotros mismos.

CENTRO	La Compasión-Escolapios		40-2C-25
TÍTULO	Vivir por dentro. Habilidades para lidiar con un@ mism@	CURSO	2º ESO
PROFESORA	María Cano García	ASIGNATURA	Religión

<b>2. COMPRESIÓN GLOBAL</b>
<b>2.1 Pregunta</b>
Señala si la siguiente afirmación es verdadera o falsa y copia la frase del texto en la que has visto la respuesta: <i>Si no nos atrevemos a mirarnos por dentro no ocurriría nada porque dentro de nosotros no hay nada, todo está a nuestro alrededor.</i>
<b>2.1 Respuesta</b>
Esta afirmación es falsa: Nos perderíamos mucho de nosotros mismos y de los otros sin esa mirada hacia dentro.
<b>2.2 Pregunta</b>
Escribe otro título para el texto
<b>2.2 Respuesta</b>
La mirada interior. Buscarnos a nosotros mismos. Consejos para crecer como personas.
<b>2.2 OBSERVACIONES</b>
Se dará por válida cualquier respuesta que incida en los conceptos de mirada interior, consejos para crecer, la importancia de la reflexión sobre uno mismo... y similares.
<b>3. INTERPRETACIÓN INFERENCIAS</b>
<b>3.1 Pregunta</b>
¿A quién se refiere la expresión del texto: <i>“esa Presencia amorosa que silenciosamente nos aguarda”</i> ? Elige la opción correcta  a) a nuestros sentimientos  b) a Dios
<b>3.1 Respuesta</b>
b) a Dios

CENTRO	La Compasión-Escolapios		40-2C-25
TÍTULO	Vivir por dentro. Habilidades para lidiar con un@ mism@	CURSO	2º ESO
PROFESORA	María Cano García	ASIGNATURA	Religión

<b>3.2 Pregunta</b>
¿Por qué la autora del texto introduce el tema hablando de la canción “Pokito a poko” de Chambao?
<b>3.2 Respuesta</b>
Porque se puede considerar un resumen de las habilidades para lidiar con un@ mism@.
<b>4. VALORACIÓN – REFLEXIÓN CONTENIDO</b>
<b>4.1 Pregunta</b>
¿Estás de acuerdo con la afirmación de la autora del texto: <i>“las cosas que de verdad importan necesitan su tiempo y su maduración”</i> ? Expón tus propios argumentos.
<b>4.1 Respuesta</b>
Sí, porque el crecimiento personal no se consigue rápidamente, sino que lleva toda la vida.
Sí, porque las cosas importantes no se consiguen inmediatamente.
Sí, porque cuesta conseguir las cosas importantes.
<b>4.1 OBSERVACIONES</b>
Se darán por válidas aquellas respuestas en las que se incida en el esfuerzo, la constancia y el tiempo que se precisa para conseguir las cosas importantes
<b>4.2 Pregunta</b>
¿Por qué crees tú que reflexionando sobre nosotros mismos <i>“se ven los rostros y los acontecimientos con otra luz y a otro ritmo”</i> ?
<b>4.2 Respuesta</b>
Porque si nos paramos a reflexionar, podemos ver aspectos de las personas y de las cosas que no vemos a primera vista.
Porque si nos paramos a reflexionar, podemos ver a los otros sin prejuicios.
Porque reflexionando nos podemos poner en el lugar del otro.
<b>4.2 OBSERVACIONES</b>

CENTRO	La Compasión-Escolapios		40-2C-25
TÍTULO	Vivir por dentro. Habilidades para lidiar con un@ mism@	CURSO	2º ESO
PROFESORA	María Cano García	ASIGNATURA	Religión

Se darán por válidas aquellas respuestas que incidan en el valor de la reflexión para darse cuenta de aspectos más profundos de las personas y las cosas y que no percibimos sin reflexión.

## **5. VALORACIÓN – REFLEXIÓN FORMA**

### **5.1 Pregunta**

¿Por qué la autora destaca determinadas frases en negrita?

### **5.1 Respuesta**

Porque pueden considerarse un resumen de las ideas más importantes del texto

### **5.2 Pregunta**

¿Qué evoca la expresión del título *lidiar con uno mismo*?

### **5.2 Respuesta**

La respuesta correcta debería apreciar el sentido de la vida como una permanente lucha. Incluso sería acertado mencionar las resonancias taurinas del término *lidiar*, ámbito al que prácticamente ha quedado reducido el término.