



COLEGIO REPUBLICA DE COLOMBIA IED
“Educación en Valores para la Convivencia y la Productividad”
DEPARTAMENTO DE ORIENTACION ESCOLAR

Guía Tiempo de Actividad en Casa No. 2

Fecha: Marzo 27 de 2020

Dirigido a estudiantes: Grado 8º y 9º

Elaborada por: Evelyn Alvarez –Orientadora-

Tema: ¿Cómo estás viviendo estos días sin poder salir de casa?

INTRODUCCION

La rutina de todos ha cambiado ante la imposibilidad de salir de casa, sabemos que solo podemos ir a comprar lo necesario o los padres trabajar, si así ha sido establecido en su lugar de trabajo, por tanto esto supone un día a día diferente, con un antes y un después de cada día. Con seguridad se han presentado acontecimientos de diferente índole que les ha requerido una nueva manera de enfrentarlos. Bueno... esto sería importante dejarlo reflejado en algo que escribas sobre las diferentes experiencias que han de dejar un gran recuerdo para mañana...

ACTIVIDADES

1. Te invitamos a dar una lectura al texto que encuentras en esta guía de un reconocido Filósofo y Psicólogo, Carl Gustav Jung, consignado en un gran Libro Rojo (que contiene el trabajo de toda su vida) y que nos lleva a reflexionar de una manera distinta sobre lo que nos pasa en la vida de manera inesperada.
2. Te dejo unas preguntas que ayudan a la reflexión, pero la propuesta final es que nos escribas en el correo: **orientaciontiempoencasa@gmail.com**, sobre tu experiencia del confinamiento, como te has sentido, qué tal tu estado de ánimo en estos días, que has hecho de nuevo para transformar las emociones y pensamientos en relación con otros momentos de tu vida.

Las preguntas que te pueden orientar para escribir son estas:

-¿Has sentido que la cuarentena te propone un desafío?

-¿Cuál sería el desafío que aceptarías en tu vida actual?

-¿Alguna vez te has privado de algo que no sea tangible?

-¿Qué opinas acerca de la frase “Todo lo que podemos obtener enseguida, nunca es interesante”.

-¿Quieres compartir tu experiencia de momentos especiales de tu vida en la familia, de pronto la celebración de un cumpleaños, aniversario, graduación, algún acontecimiento triste, en fin...?

Nos interesan tus opiniones, tus anécdotas, cuéntanos...

TEXTO DEL LIBRO ROJO DEL Filósofo y Psicólogo, Carl Gustav Jung

“Capitán el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto”

“Que te inquieta chico? ¿No tienes bastante comida? ¿No duermes bastante?”

“No es eso, capitán, no soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia”.

“¿Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, soportarías la culpa de infectar a alguien que no puede aguantar la enfermedad?”

“No me lo perdonaría nunca, aún si, para mí, la han inventado esta peste”

“Puede ser. ¿Pero si no fuese así?”

“Entiendo lo que queréis decir, pero me siento privado de la libertad capitán, me han privado de algo”

“Y tu private aún más de algo”

“Me estáis tomando el pelo?”

“En absoluto. Si te privas de algo sin responder de manera adecuada, has perdido”

“Entonces, según usted si me quitan algo, ¿para vencer debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?”

“Así es. Lo hice en la cuarentena hace 7 años.”

“Y qué es lo que os quitaste?”

“Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que esperaba de llegar al puerto y gozar de la primavera a tierra. Hubo una epidemia. En Port April nos vetaron de bajar. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a contestar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica. Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crea una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás. Antes empezó a reflexionar sobre aquellos que privaciones tiene muchas y cada día de su miserable vida y luego, por entrar en la ética justa, decidí vencer. Empecé con el alimento. Me impuse comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego empecé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido al hombre en salud.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse leer al menos una página cada día, de un libro que no conocía. Me impuse hacer ejercicios sobre el ponte del barco. Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento. Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza. La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias a una cualquiera entidad por no haberme dado, el destino, privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también de coger la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que haría hecho una vez bajara a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener en seguida, nunca es interesante. La espera sirve a sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

“¿Cómo acabó capitán?”

“Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

“¿Os privaron de la primavera entonces?”

“Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente, me había llevado la primavera dentro y nadie nunca más habría podido quitármela”

EN CONCLUSIÓN

“Lo que sucede es lo que es y lo que hacemos con ello es lo que somos.” Si aplicamos este proverbio zen a la situación generada por la pandemia del coronavirus, podemos concluir lo siguiente: si bien ahora mismo parece que el mundo se está desmoronando, lo importante es la actitud con la que cada uno de nosotros está decidiendo en cada momento afrontar esta circunstancia.

Todo aquello que no depende de ti cambiar o controlar y que, cuando intentas cambiarlo o controlarlo, es posible que pueda perturbarte. Pero **todo aquello que sí depende de ti cambiar y controlar y, cuando lo cambias y controlas, ahí sí dejas de perturbarte.**

ESPERO QUE ME ESCRIBAS CONTANDO TUS EXPERIENCIAS

