
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 7</b>

<b>DOCENTES: MILENA CALLE, SUGHEY MONROY, GERMÁN TORO, CRISTIÁN MEJÍA, KATHERINE MORENO, JUAN CARLOS MÁRQUEZ, CELENE GALLEGO, ANDREA LÓPEZ</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES</b>	
<b>CICLO 5: GRADOS CLEIS V Y VI</b>	<b>GRUPOS: CLEI V: 3,4, 5,6,7,8. CLEI VI: 2, 4</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>FECHA: Enero 30 2021</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO 30 de enero 2021</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 5 de febrero 2021</b>	
<b>GUÍA DE INDUCCIÓN 2021</b>			
<b>EL AMOR Y LA VIDA: YO, MI FAMILIA, MI COLEGIO, MI ENTORNO</b>			
<b>Propósito de la actividad</b>			
Con el desarrollo de la guía el estudiante fortalecerá el compromiso de <b>“amar la vida, respetarla y cuidarla, desde una educación de inclusión y de valores Abadistas”</b> , haciendo de la institución una Comunidad Fraterna, que oriente en valores, principios y en la alegría de retomar el Proyecto de Vida, entendiendo que la educación es un proceso que dura toda la vida.			

<b>ACTIVIDADES</b>
<b>ACTIVIDAD 1: REFLEXIÓN INICIAL</b>
<b>LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS, UN PROCESO PERMANENTE, QUE DURA TODA LA VIDA</b>
<p>Desde el siglo XX y en lo que va corrido del siglo XXI, el mundo viene generando cambios rápidos y acelerados, en donde la tecnología y las ciencias nos aventajan y sobrepasan lo imaginable, el crecimiento demográfico o poblacional es alarmante, el consumo vertiginoso de bienes, se convirtió en un fenómeno económico global, el mundo de las comunicaciones se extiende a lo largo y ancho de las naciones, el hombre cada día se sumerge mas en el que hacer social y político, hay un reconocimiento más consciente del ser humano como un sujeto ético - político - participativo.</p> <p>En este sentido la educación no se debe limitar a los años básicos de escolaridad, ni a la continuidad en un arte u oficio, ni a una carrera técnica o profesional, la educación se debe prolongar a lo largo de la vida.</p> <p>En este sentido la educación para adultos se deber enfocar teniendo en cuenta la retoma y continuidad del proyecto de vida en un mundo acelerado y cambiante partiendo de los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una <b>sociedad posindustrial</b>: es el estado de desarrollo de una sociedad en la que el sector servicios genera más riqueza que el sector industrial de la economía.</li> <li>• Un rápido aumento del sector servicios, en comparación con el sector industrial.</li> <li>• Un considerable aumento de las tecnologías de la información, que lleva a la constitución del concepto de la "era de la información".</li> <li>• La información, el conocimiento y la creatividad son las nuevas materias primas de la economía, pudiéndose hablar de la revolución de la información.</li> <li>• La demografía se produce una revolución reproductiva, analizada la transición demográfica y la segunda transición demográfica, caracterizada por una mayor longevidad, disminución de la natalidad y mortalidad como consecuencia de una mayor eficiencia reproductiva que reduce el trabajo reproductivo</li> <li>• Una era tecnológica enmarcada en un proceso de transformaciones a nivel de eficiencia y productividad, y esto afecta tanto a cambios materiales como también a cambios relativos al aprendizaje, el desarrollo gerencial, el área de los conocimientos y de la interacción social, etc.</li> </ul>

- La parte psicosocial y psicoemocional que conlleva a la persona al desarrollo de competencias para desempeñar con éxito las tareas específicas y generales, estas últimas permiten la adaptación a los cambios rápidos y complejos de orden tecnológico, económicos, laborales, sociales (ético, filosófico, políticos, religioso, cultural).

Estudiantes la anterior reflexión conlleva a tener en cuenta las siguientes dimensiones psicosociales y psicoemocionales para dar continuidad al proceso académico y a la retoma del proyecto de vida como parte de la formación integral.

DIMENSIONES
✓ Autoconocimiento
✓ Conciencia social
✓ Empatía
✓ Comunicación asertiva
✓ Resiliencia
✓ Colaboración
✓ Autogestión
✓ Toma de decisiones responsable
✓ Habilidades en las relaciones personales
✓ Integración social
✓ Desarrollar habilidades
✓ Trabajo grupal

FRASES PARA MIRAR LA VIDA DESDE CAMBIOS QUE EXIGEN GRANDES RETOS.

“El amor es el significado último de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento; es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación”. Rabindranath Tagore

“Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de por vida”. Oscar Wilde.

Reflexiono y respondo:

- ¿De qué manera me demuestro que estoy en el proceso de amarme y aceptarme tal como soy desde la lectura inicial **“LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS, UN PROCESO PERMANENTE, QUE DURA TODA LA VIDA”**
- ¿Soy capaz de realizar mis deberes con amor desde las dimensiones psicosociales y psicoemocionales? SI – NO. Justifica la respuesta
- ¿Durante este año, a qué me comprometo para cuidar mi propia vida y la de los demás con amor y responsabilidad?
- Escoge una de las dimensiones registradas en el cuadro con la que más te identifiques y explica su importancia para dar continuidad a tu proceso académico y proyecto de vida

## ACTIVIDAD 2: COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Realiza la siguiente actividad

A. Me reconozco

1. Escribe un aspecto positivo de tu vida
2. Escribe un aspecto de tu vida que debas mejorar
3. Escribe cinco palabras que te den ánimo y te fortalezcan

## B. MI AUTOESTIMA ES BASTANTE ALTA

1. Escribo tres aspectos de mi parte física que me agraden
2. Escribo 5 aspectos de mi forma de ser que me agraden
3. Tu eres tu mejor amigo, para ello vas a realizar un dibujo de ti mismo frente a frente, en donde te vas a presentar a ti mismo, a ese ti mismo, le vas a decir una frase de bienvenida en este nuevo proceso formativo año 2021

### **PORQUE YO VALGO, ME CUIDAN Y ME CUIDO.**

La situación de aislamiento preventivo en la cual nos encontramos nuevamente, invita a entender la importancia del cuidado mutuo, ya que, esta es la manera de evitar la propagación acelerada del COVID-19. En ese sentido, es fundamental sentir que la familia te cuida y que todos se cuidan entre sí.

Algunas prácticas de cuidado emocional pueden ser:

- ✓ **Identificar el por qué de las emociones negativas y actuar juntos para transformarlas en positivas:** aprender a reconocer qué sienten, cómo se sienten (con ansiedad, rabia, agresividad, miedo, tristeza o estrés), identificar las causas de esas emociones negativas y saber qué pueden hacer juntos para transformarlas en positivas, como la alegría y la tranquilidad.
- ✓ **Afrontamiento positivo:** Centrarse que al quedarse en casa están haciendo un bien para todos, porque están ayudando a salvar vidas, el contribuir para que no se propague excesivamente la enfermedad.
- ✓ **Estar disponibles para ellos y ellas y expresarles su afecto:** Los niños y niñas pueden necesitar atención adicional de su parte y querer hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Permitir expresarse acerca de las preocupaciones, miedos y expectativas, dialogando en familia sobre el tema.
- ✓ **Ayudarse mutuamente:** Tomar conciencia de las dificultades psicológicas que implica el aislamiento preventivo; hacer acuerdos de convivencia pacífica y de apoyo mutuo desde el trabajo en equipo.

### **ACTIVIDAD**

1. Lee el poster o cartel sobre los 12 tips para el autocuidado y realiza con base en este, uno similar para el autocuidado emocional.
2. Explica porque es tan importante prestar atención al autocuidado integral (es decir físico y emocional)



# 12 AUTO-CUIDADOS PARA TI Y TU ENTORNO



1

Lavarnos las manos varias veces al día.

2

Evitar tocarnos los ojos, la nariz, la boca.

3

Limpiar superficies y objetos de uso frecuente, como el celular, computador y las manijas de puertas.

4

Toser y estornudar tapándonos la boca con el pliegue del codo.

5

Hacer deporte constantemente.

6

Usar tapabocas o mascarillas al salir de casa.

7

Usar tapabocas o mascarillas si estamos cerca de alguien enfermo.

8

Mantenernos a dos metros de distancia del otro.

9

Saludar a los compañeros con un gesto nuevo.

10

Evitar besar como saludo, aun a padres, abuelos y nietos.

11

No seguir cadenas informativas, No validadas por el ministerio de salud nacional.

12

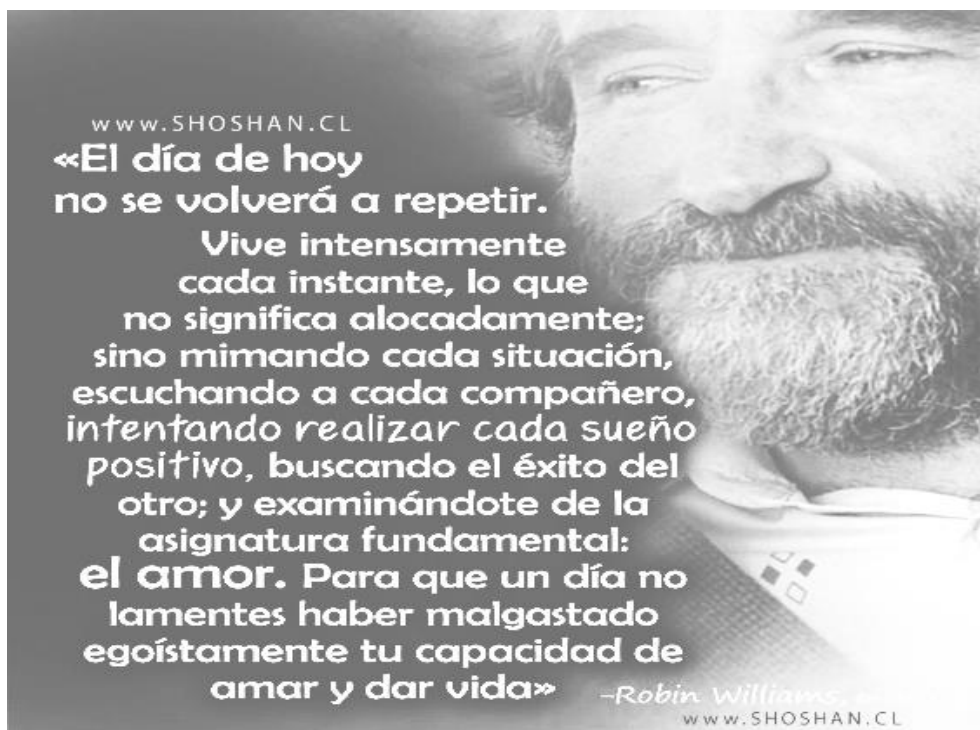
Seguir los protocolos de la institución, las medidas locales y nacionales.

## ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

PARA CONCLUIR

1. Lee comprensivamente el texto que aparece en la imagen y responde:

- ¿Qué acciones dejan ver mi verdadero amor por la vida, desde los cambios que me exige el mundo actual?
- ¿Cómo te has sentido contigo mismo y con el haber pasado más tiempo con tu familia?
- ¿Cómo se vive el amor en tu familia?
- ¿Qué aportas tú para una tranquila convivencia familiar?
- Escribe las dificultades que se viven en tu familia y cómo intentan solucionarlas.
- ¿Qué esperas durante este año de ti mismo, de tu familia, de la institución y de la sociedad?
- ¿Cómo puedes relacionar tu proyecto de Vida, con las palabras del actor Robín Williams?



Cuando termines tu análisis responde:

- ¿Por qué es importante saber cómo soy?
- ¿El hecho de que tenga algunos rasgos negativos me hace mala persona?
- ¿Qué cosas has hecho que no sabías que podías hacer?
- ¿Qué has descubierto y aprendido sobre ti en este tiempo de pandemia y de confinamiento?

### **ACOMPAÑÁNDONOS EN FAMILIA**

Por segunda ocasión, los nuevos picos de la pandemia por COVID-19 nos ha llevado a quedarnos en casa con nuestros seres queridos en unas condiciones sociales, económicas y educativas que pueden estresarnos y generar conflictos y roces innecesarios. Pero podemos atender algunos aspectos para prevenir que las restricciones, el encierro y las limitaciones no nos sobrepasen:

- ✓ Llama a tus seres queridos, conversa con ellos, comparte sus gustos, bríndales tu ayuda, hazles saber que tú estás presente.
- ✓ Establece nuevas rutinas en las que participen activamente los integrantes del núcleo familiar y de acuerdo con las condiciones particulares de cada uno.
- ✓ Mantén la casa limpia y ordenada convirtiéndola en un lugar agradable y un espacio dónde te sientas seguro y protegido.
- ✓ Construye fuentes de disfrute, momentos para compartir en familia actividades como conversar, ver películas, jugar, hacer ejercicio, etc.
- ✓ Practica los rituales y tradiciones familiares ya que son una manera de transmitir valores, creencias, costumbres y saberes de generación en generación.

- ✓ Crea redes de apoyo social con familiares que estén lejos o con tus vecinos y amigos, etc.

Con tu **familia** elige y realiza de forma creativa uno de los anteriores aspectos o propongan otros que permitan evidenciar como están afrontando este nuevo ciclo de la pandemia. Para realizarlo puedes hacerlo a través de videos, fotos, cartelera, textos e imágenes diseñados por ti, juegos, canciones u otras actividades. Además, puedes utilizar los materiales que no utilizaste el año anterior.

**MI ENTORNO CERCANO: ME CUIDO Y ME CUIDAN.** Aunque tienes derecho a que te cuiden, debes aprender a cuidarte. Para lograrlo necesitas saber lo que te conviene, lo que es bueno para ti y aprender a reconocer el peligro y evitarlo. La imagen **12 AUTOCUIDADOS**, muestra las acciones que forman parte del autocuidado. Sabemos que lo mejor es prevenir los riesgos, pero ¿qué hacer cuando ya no se puede prevenir? Si te encuentras en una situación de peligro, recuerda controlar tus emociones y buscar la manera de ponerte a salvo. No olvides que siempre puedes pedir ayuda.

- ✓ Elabora un afiche, muy personal, con todas las estrategias que utilizas para cuidarte con respecto al COVID-19.

#### FUENTES DE CONSULTA

[https://www.lifeder.com/habilidades-socioemocionales/wikipedia.org/wiki/Sociedad\\_posindustrial](https://www.lifeder.com/habilidades-socioemocionales/wikipedia.org/wiki/Sociedad_posindustrial)  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Revoluci%C3%B3n\\_tecnol%C3%B3gica](https://es.wikipedia.org/wiki/Revoluci%C3%B3n_tecnol%C3%B3gica)

**10 claves para la vida en familia durante el Aislamiento Preventivo Obligatorio** (marzo 2020).

Recuperado de

<https://mlr.vicepresidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/10-claves-para-la-vida-en-familia-durante-el-Aislamiento-Preventivo-Obligatorio.aspx>

**Alma Beardo, Aron.** *Los 4 estilos de relaciones, según la Ventana de Johari.* (s.f.) Recuperado de

<https://psicologiamente.com/social/estilos-relaciones-ventana-johari>

**Guerri, Marta.** *Mentalidad Fija vs Mentalidad de Crecimiento: dos posturas básicas que dan forma a nuestras vidas.* Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/mentalidad-fija-vs-mentalidad-crecimiento-dos-posturas-basicas-dan-forma-nuestras-vidas/>

**MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.** (s.f.) Recuperado de

<https://educaprimaria.com/mentalidad-de-crecimiento/>

**Ministerio de Educación Nacional.** *Familias que cuidan y protegen* (s.f.). Recuperado de

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/guias-y-orientaciones-para-familias-y-cuidadores>

**Morales, María.** *Conócete mejor a través de la ventana de JoHari* (abril,2019). Recuperado de

<https://mariamorales.net/2019/04/17/conocete-mejor-a-traves-de-la-ventana-de-johari/>

**Regader, Bertrand.** *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* (s.f.) Recuperado de

<https://psicologiamente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

**Sanchis, Sara.** *Habilidades socioemocionales: qué son, tipos y ejemplos* (mayo, 2020). Recuperado de

<https://www.psicologia-online.com/habilidades-socioemocionales-que-son-tipos-y-ejemplos-5059.html>

**Sanfeliciano, Alejandro.** *Las 6 emociones básicas: características y funciones.* (octubre 2018). Recuperado de

<https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>

**¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?** (febrero, 2020) Recuperado de <https://blog.edacom.mx/que-son-habilidades-blandas#:~:text=Las%20habilidades%20blandas%20son%20aquellas,con%20aquellas%20que%20le%20rodean.>